

## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| Advertência do editor .....            | 3  |
| As voltas que dá a vida infantil ..... | 5  |
| A liberdade da criança .....           | 11 |
| O respeito da criança .....            | 12 |
| Ritmo e harmonia .....                 | 16 |
| Influência do grupo .....              | 18 |
| Reflexões sobre a autoridade .....     | 20 |
| Liberdade não é abuso de liberdade ..  | 23 |
| Quando os jovens já não são crianças   | 24 |
| O pré-adolescente .....                | 27 |
| O adolescente .....                    | 29 |
| A crise de oposição .....              | 32 |
| Vestuário exterior e interior .....    | 37 |
| Coefficiente intelectual .....         | 40 |
| A maturidade intelectual .....         | 43 |
| O desenvolvimento sexual .....         | 46 |
| Os castigos .....                      | 50 |
| A criança tímida .....                 | 53 |
| A propósito da mentira .....           | 56 |
| Alguns casos de desobediência .....    | 59 |
| A criança que não quer trabalhar ..... | 62 |
| A criança que rouba .....              | 63 |
| O medo .....                           | 66 |
| As crianças lentas .....               | 68 |
| A droga .....                          | 71 |
| A escola .....                         | 75 |
| O regresso à escola .....              | 77 |
| A leitura .....                        | 83 |
| A dislexia .....                       | 86 |
| Os deveres .....                       | 90 |
| A fadiga escolar .....                 | 92 |
| Os brinquedos e os jogos .....         | 96 |
| O baloiço .....                        | 99 |

|  |     |
|--|-----|
| O rádio e as crianças .....  | 100 |
| A televisão .....  | 102 |
| As férias .....  | 106 |
| A alimentação .....  | 110 |
| Programas de alimentação para estudantes e adolescentes .....            | 119 |
| Alguns pratos particularmente apreciados pelos jovens vegetarianos ..... | 124 |
| O que se passa em relação às Vitaminas C, D e E .....                    | 131 |
| O queijo .....   | 133 |
| Fisioterapia. Os tiques .....  | 135 |
| A dentição .....   | 137 |
| Não deve utilizar-se a cama em demasia .....                             | 140 |
| Acetonemia .....   | 142 |
| A gaguez .....   | 145 |
| Incidentes diversos .....  | 147 |

- 1) Queimaduras
- 2) Perdas de cálcio
- 3) Golpes de frio
- 4) Pancadas e inchaços
- 5) Cortes
- 6) Entorses
- 7) Excitação sexual
- 8) Febres eruptivas e outros incidentes de saúde
- 9) Indigestão
- 10) Insónias
- 11) Enxaqueca passageira
- 12) Preguiça para os exames
- 13) Regras dolorosas
- 14) Escarlatina
- 15) Vacinações