Zakreśl nazwy przedmiotów potrzebnych do utrzymania czystości ciała.
Szukaj pionowo i poziomo.

B	R	Z	E	N	D	A	R	S	K	P	D
S	Z	C	Z	O	T	E	C	Z	K	A	E
Z	I	G	A	Ż	N	I	E	B	Y	S	Z
A	S	Ą	M	Y	D	Ł	O	R	K	T	O
M	P	B	W	C	S	K	A	Ę	P	A	D
P	I	K	T	Z	R	Y	C	C	J	A	O
O	R	A	A	K	N	I	K	Z	D	J	R
N	Y	O	S	I	A	K	E	N	I	A	A
K	T	C	G	R	Z	E	B	I	E	Ń	N
I	U	F	U	I	K	K	L	K	Ł	Z	T
D	S	A	L	I	C	Y	L	O	W	Y	W

Zapisz w linijkach nazwy twoich ulubionych kosmetyków.

2 Higiena, higiena

Myjemy się przede wszystkim dla siebie, ale... również dla otoczenia. Człowiek zadbany budzi większe zaufanie. Żyjemy w grupie i musimy to uwzględnić. Warto przywyknąć do pewnych pozytywnych zachowań, również w sferze higieny. Każde zdanie oznacz „+" w rubryce TAK lub NIE.

Stwierdzenie	tak	nie
Higiena osobista w okresie dojrzewania w istotny sposób wpływa na moje zdrowie.		
Bieliznę osobistą zmieniam codziennie.		
Ograniczam noszenie odzieży z tworzyw sztucznych.		
Odzież zewnętrzną powinno się prać często (przynajmniej raz w tygodniu lub co kilka dni)		
Unikam stosowania dezodorantów, kremów i innych kosmetyków na nieumytą skórę.		
Dezodorantów przeciwpotowych (antyperspirantów) nie używam zbyt często, ponieważ blokują ujścia gruczołów potowych na skórze. Niektóre dezodoranty na dodatek pozostawiają białe ślady na ubraniu.		
Codziennie myję całe ciało.		
Przetłuszczające się włosy myję często.		
Z uwagi na dużą potliwość stóp, skarpetki zmieniam nawet 2 razy dziennie.		
Usuwania zaskórniaków (tzw. wągrów) dokonuję tylko w higienicznych warunkach.		
Gdy pojawi się więcej wyprysków, pomyślę o lekarzu dermatologu.		
Zęby myję minimum dwa razy dziennie, a nawet po każdym posiłku.		
Na profilaktyczną wizytę u lekarza stomatologa decyduję się przynajmniej dwa razy w roku.		
Po wyjściu z toalety i przed posiłkami zawsze myję ręce.		
Ograniczam jedzenie chipsów i hamburgerów.		
Nie kupuję słodkich napojów, ponieważ mogą spowodować próchnicę zębów.		
Unikam ostrych przypraw i nadmiaru czekolady (ze względu na wypryski)		

15–17 TAK. Tak trzymać, jesteś w porządku. Twój organizm ci się odwdzięczy.