

Vorwort		5	
Literatur/Quellen		6	
I Hygiene von Kopf bis Fuß			
M I.1	Brainstorming		7
M I.2	Bitte lächeln!		8
M I.3	Zahnpflege: Kennst du dich aus?	 	9
M I.4	Zähneputzen – aber richtig!		10
M I.5	Schiefe Zähne	 	11
M I.6	Tipps zur Spangenzpflege		13
M I.7	Problemzonen		14
M I.8	So pflegst du deinen Körper		15
M I.9	Körperpflege für Jungen	 	16
M I.9	Körperpflege für Mädchen	 	17
M I.10	Plötzlich wachsen überall Haare ...	 	18
M I.10	Plötzlich wachsen überall Haare ...	 	19
M I.11	Zeigt her eure Finger		20
M I.12	Gepflegtes Aussehen	  	21
M I.13	Miefblatt		23
M I.14	Saubere Wäsche		24
M I.15	Bedienung einer Waschmaschine		25
II Mädchen-Spezial			
M II.1	Die erste Regelblutung	 	26
M II.2	Cindys 1. Besuch beim Frauenarzt	 	28
M II.3	Fragen und Antworten zum Frauenarzt	 	30
III Essstörungen			
M III.1	Dünnere Hering oder fettes Schwein?		32
M III.2	Internetrecherche: Magersucht	 	33

M III.3	Ich will nicht mehr ...	 	36
M III.4	Sorry, ich bin auf Diät ...		42
M III.5	Interview: Diät	 	43
M III.6	Expertenrunde: Im Schönheitswahn	 	44
 IV Piercings und Tätowierungen			
M IV.1	Internetrecherche: Piercings	  	47
M IV.2	Paulines Tätowierung	 	50
M IV.3	Leons Tätowierung	 	52
 V Wellness und Gesundheit			
M V.1	Wellness-Tag	 	54
M V.2	Rezepte für Gesichtsmasken		56
M V.3	Badekugeln selber machen		58
M V.4	Rezepte für Handbad und Gesichtspeeling		59
M V.5	Getränke zum Wohlfühlen		60
M V.6	Rezepte umrechnen		61
M V.7	Welche Hausmittel helfen?		62
M V.8	Mein Gesundheitstipp		63
 VI Schlaf			
M VI.1	Ich kann nicht schlafen – Aisha		64
M VI.2	Ich kann nicht schlafen – Lea		65
M VI.3	Ich kann nicht schlafen – Tom		66
M VI.4	Ich will nicht schlafen – Kevin		67
M VI.5	Was hilft gegen Schlafstörungen?		68
 Führerscheinprüfung			
	Verbraucherführerschein – Prüfungsbogen		69
	Verbraucherführerschein – Korrekturschablone		71
	Verbraucherführerschein – Zertifikat		72