**Ενότητα 4.1β**

**Ατομική Υγιεινή**

**Ερωτήσεις για την κατανόηση του μαθήματος**

1. Τι θα πρέπει να προσέχουμε κατά την χρήση των καλλυντικών;
2. Τι γνωρίζετε για τη σωστή χρήση στάση του σώματος;
3. Τι ισχύει για τον ύπνο;
4. Πως μπορούμε να πετύχουμε έναν υγιεινό ύπνο; Ποιοι παράγοντες μπορούν να συμβάλλουν σ αυτό;
5. Πώς μπορεί ο έφηβος να καταπολεμήσει την καθημερινή του ένταση;