

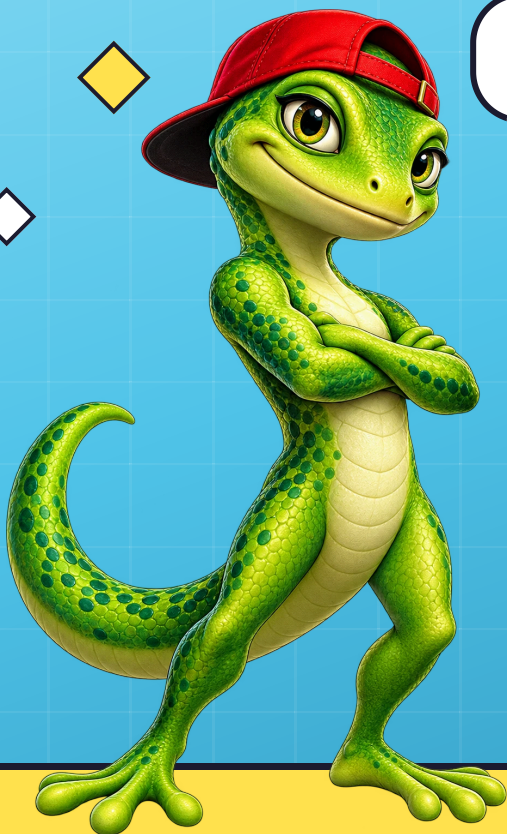


Gratis-Probe

KÖRPERPFLEGE

Ich bin

FRISCH!



Puh! Ab unter
die Dusche!

Waschen?
Och nö!



Mission 1 • 4 Level zum Ausprobieren

Kostenlos zum Ausdrucken. Das ganze Rätselbuch hat 72
Seiten mit Boss-Level, Bonus-Welt und Urkunde.

EINFACH. LEBEN. LERNEN. – MIT EXI



www.exiskidsworld.com

Hi, ich bin Exi!



Steckbrief

Wer? Exi, die Eidechse

Farbe: grün mit türkisem Bauch

Mission: Langeweile löschen – ganz ohne Bildschirm

Lieblingsschatz: funkelnde Smaragde

Motto: Einfach. Leben. Lernen.

Zuhause: in Rätselbüchern, bei dir daheim und überall, wo Kinder warten

Echt wahr: Eidechsen wie Exi häuten sich. Wird die alte Haut zu eng, streifen sie sie in Fetzen ab – darunter ist schon die neue!

Und das ist Müffi!

Müffi ist ein **Stinktief** – und macht seinem Namen alle Ehre. Seife? Zahnbürste? Dusche? „Och nö! Ich bin doch sauber genug!“ Komisch nur, dass beim Spielen alle einen Schritt zurückgehen.

Deine Mission: Zeig Müffi, wie gut sich Frischsein anfühlt! Schau unten auf jede Seite: Dort siehst du, wie er dazulernt.



Was heißt das eigentlich?

Körperpflege = alles, was deinen Körper sauber und gesund hält.

Keime = winzige Lebewesen. Manche können krank machen.

Karies = Löcher in den Zähnen. Sie entstehen, wenn man nicht putzt.

Level = eine Stufe im Heft. **Boss** = die schwerste Aufgabe am Schluss.

LEVEL 01

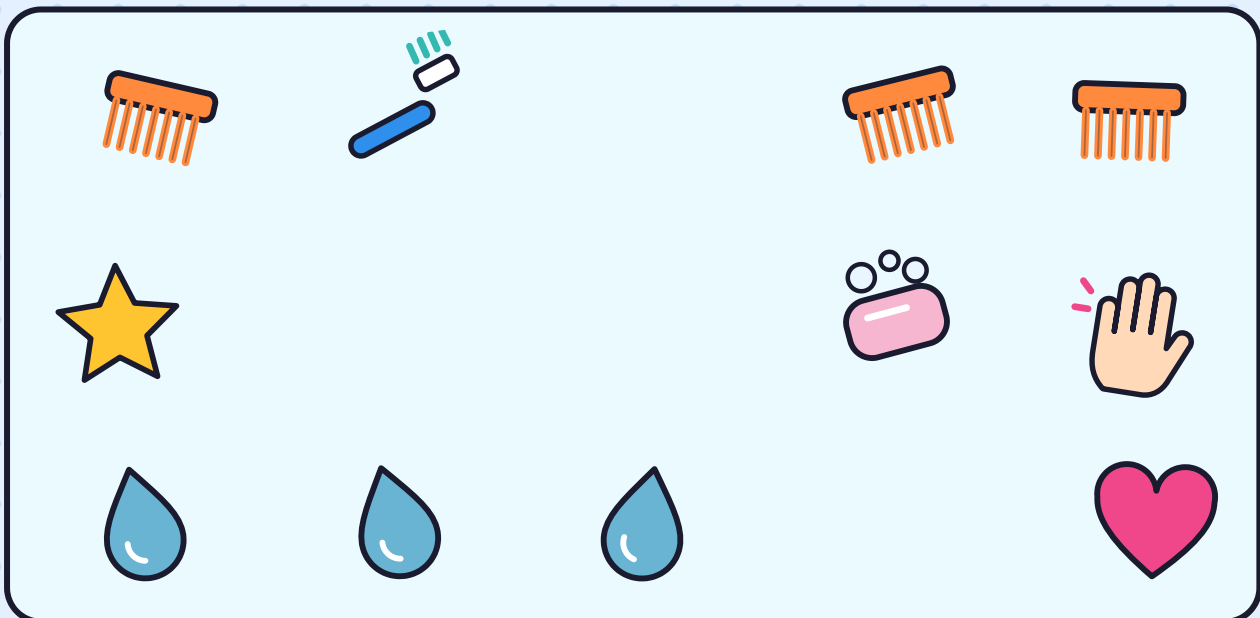
Finde den Fehler



SP +10



Exi hat alles gesammelt, was ins Bad gehört. Im unteren Bild sind **8 Dinge anders**: Manche fehlen, manche sind vertauscht. Kreise sie ein!



Gefunden: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



Merk dir: Wer genau hinschaut, sieht auch den Dreck unter den Nägeln.



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 02

Hände waschen?



SP +20



Wann müssen die Hände unter den Wasserhahn? Kreuze an:
Jetzt waschen – oder gerade **nicht nötig**?

	Jetzt waschen!	Nicht nötig
Nach dem Klo	☐	☐
Während du ein Buch liest	☐	☐
Vor dem Essen	☐	☐
Gleich nach dem Händewaschen	☐	☐
Nach dem Spielen draußen	☐	☐
Mitten im Schlaf	☐	☐

Warum mit Seife?

An deinen Händen sitzen winzige Keime. Die meisten sind harmlos, manche machen krank. Wasser allein reicht nicht: Erst die Seife löst sie ab. Darum: 20 bis 30 Sekunden einseifen – auch die Daumen!

Jetzt du!

Wann hast du dir heute die Hände gewaschen?



Merk dir: Saubere Hände sind der beste Schutz vor Krankheiten.



LEVEL 03

Sauber-Lücken



SP +20



Hier fehlen wichtige Wörter! Schreibe in jede Lücke das **passende Wort**. Jedes Wort brauchst du genau einmal.

Seife

Zähne

zwei

Dusche

Nägel

frische

1. Hände wasche ich mit Wasser und _____.

2. Morgens und abends putze ich meine _____.

3. Zähneputzen dauert _____ Minuten.

4. Nach dem Sport gehe ich unter die _____.

5. Zu lange _____ werden geschnitten.

6. Jeden Tag ziehe ich _____ Unterwäsche an.

Profi-Aufgabe: Stell beim Zähneputzen eine Sanduhr oder einen Wecker. Schaffst du die zwei Minuten?



Merk dir: Körperpflege dauert nur ein paar Minuten am Tag.



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 04

Knobel-Fall



SP +30



Morgens im Bad: Mia, Ben und Lea sind gleichzeitig dran. **Wer macht was** – und **wem gehört welches Handtuch**? Lies die Hinweise.

Die Hinweise

1. Mia putzt gerade die Zähne.
2. Wer sich das Gesicht wäscht, nimmt das blaue Handtuch.
3. Ben hat das rote Handtuch.
4. Lea kämmt sich nicht.

Putzt die Zähne

Wäscht das Gesicht

Kämmt die Haare

Blaues Handtuch

Rotes Handtuch

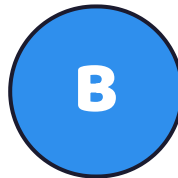
Gelbes Handtuch



Mia

Im Bad:

Handtuch:



Ben

Im Bad:

Handtuch:



Lea

Im Bad:

Handtuch:

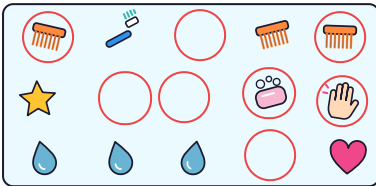
Knobel-Trick: Mia putzt, Lea kämmt nicht. Was bleibt dann für Lea? Danach hilft dir Hinweis 2.



Merk dir: Jeder hat sein eigenes Handtuch – das ist hygienisch.



Level 1 • Finde den Fehler



Level 2 • Hände waschen?

Jetzt waschen: nach dem Klo, vor dem Essen, nach dem Spielen draußen
Nicht nötig: beim Lesen, gleich nach dem Waschen, im Schlaf

Level 3 • Sauber-Lücken

1 Seife, 2 Zähne, 3 zwei, 4 Dusche, 5 Nägel, 6 frische

Level 4 • Knobel-Fall

Mia: putzt die Zähne, gelbes Handtuch
Ben: kämmt die Haare, rotes Handtuch
Lea: wäscht das Gesicht, blaues Handtuch

WEITER

Weiter geht's im Buch!

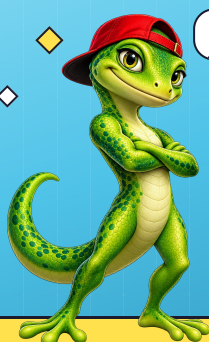


Geschafft? Super! Das war Mission 1 von 5. Im Rätselbuch warten noch **23 Level**, der große **Boss**, **16 Bonus-Level** und deine eigene **Urkunde**.



Rätselbuch • 72 Seiten

KÖRPERPFLEGE Ich bin FRISCH!



Puh! Ab unter die Dusche!

Waschen? Och nö!



27 Level • 5 Missionen • 1 Boss

Mit Bade-Würfel zum Basteln, Bad-Plan und Urkunde zum Ausschneiden

EINFACH. LEBEN. LERNEN. – MIT EXI



Das Rätselbuch

72 Seiten, gedruckt und gebunden, Versand in Deutschland inklusive. Frei kombinierbar mit allen Exi-Büchern: Mit der Bücher-Staffel sparst du ab drei Büchern.



exiskidsworld.com/buch/koerperpflege

Noch mehr gratis: Zu jedem Rätselbuch gibt es eine Gratis-Probe, und die ersten 7 Tage „365 Tage Familienzeit“ gibt es auch geschenkt: exiskidsworld.com/gratis

Gratis-Ausgabe zum Ausdrucken · Kostenlos für die Familie, für Kita, Schule und Verein. Bitte nicht verkaufen und nicht verändert weitergeben; teilen gern als Link: exiskidsworld.com/gratis · © 2026 Tony Miksch · Exis Kidsworld, Schützenhofbusch 8, 26441 Jever · exiskidsworld@outlook.de