

Я УХАЖИВАЮ ЗА СОБОЙ

НЕ ЗАБЫВАЙ!

- Мыть руки с мылом утром, до еды и после еды



НЕ ЗАБЫВАЙ!

- Чистить зубы утром и вечером



ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ УТРОМ?



УХОД ЗА ВОЛОСАМИ



У ЛЮДЕЙ ЕСТЬ ВОЛОСЫ, ПОКАЖИ У СЕБЯ
И НА КАРТИНКЕ



ЧТОБЫ ВОЛОСЫ БЫЛИ КРАСИВЫМИ, ЗА НИМИ НУЖНО УХАЖИВАТЬ



ВОЛОСЫ НУЖНО МЫТЬ
2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ



ДЛЯ МЫТЬЯ ВОЛОС НУЖНА ТЕПЛАЯ
ВОДА И ШАМПУНЬ



ВОЛОСЫ НУЖНО НАМОЧИТЬ, НАМЫЛИТЬ ШАМПУНЕМ,
ЗАТЕМ СМЫТЬ ВОДУ. ВМЕСТЕ С МЫЛЬНОЙ ПЕНОЙ УЙДЕТ
И ПЫЛЬ И ГРЯЗЬ С ВОЛОС



ПОСЛЕ МЫТЬЯ НУЖНО
ПРОПОЛОСКАТЬ ВОЛОСЫ ЧИСТОЙ
ВОДОЙ



ПОСЛЕ ЭТОГО ВОЛОСЫ НУЖНО ХОРОШО
ВЫТЕРЕТЬ ПОЛОТЕНЦЕМ



ВОЛОСЫ НУЖНО РАСЧЕСЫВАТЬ
НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ



РАСЧЕСКИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ:





**Я ухаживаю за собой
каждый день!
Я - молодец!**



Я горжусь своими
усилиями



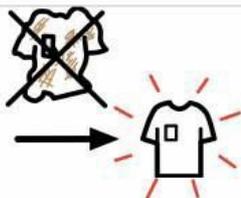
Я регулярно мою
свое тело



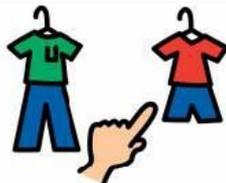
Я каждый день мою
лицо и руки



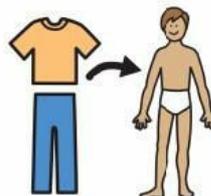
Мою голову



Надеваю чистую
одежду



Выбираю одежду
перед тем, как
надеть



Одеваюсь



Надеваю верхнюю
одежду, если на
улице прохладно



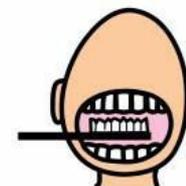
Проверяю в зеркало,
как я выгляжу



Расчесываю волосы



Высмаркиваюсь и
вытираю нос



Чищу зубы



Подстригаю ногти на
руках



Подстригаю ногти на
ногах



использую
солнцезащитный
лосьон



Принимаю лекарства