



# Je prends soin de moi

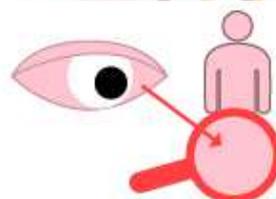


## Comment je prends soin de mon visage ?

Je me regarde dans un miroir pour :



- surveiller ma peau,



- me laver le visage et le cou avec un savon doux,



- me laver les dents avec une brosse à dents après chaque repas,



- mettre de la crème sur le visage, sur les lèvres et sur le cou,



- me coiffer,



- me faire belle,



- me faire beau.



## A ne pas oublier !

Je me mouche quand j'ai le nez qui coule.



Je mets du sérum physiologique dans mon nez quand je suis enrhumé(e).



Je nettoie mes lunettes tous les jours avec :

- une lingette pour lunettes,



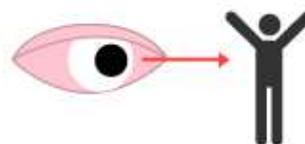
ou

- de l'eau et une goutte de liquide vaisselle.



## Comment je prends soin de mon corps ?

Je regarde bien tout mon corps.



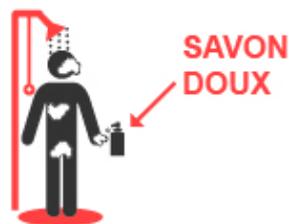
Je n'oublie pas de regarder mes pieds.



Je peux utiliser un miroir pour voir mon corps.



Je me lave tout le corps avec un savon doux.

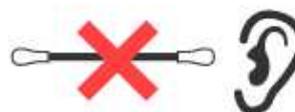


Je me lave les cheveux 2 ou 3 fois par semaine.



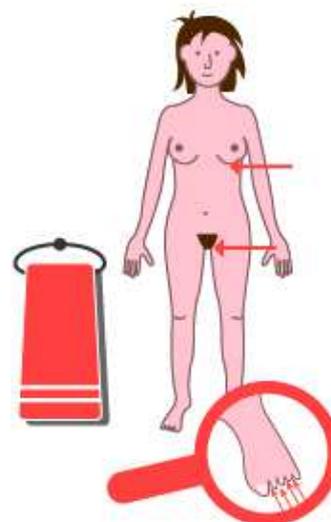
Je me lave les oreilles,

Je n'utilise pas de coton tige.

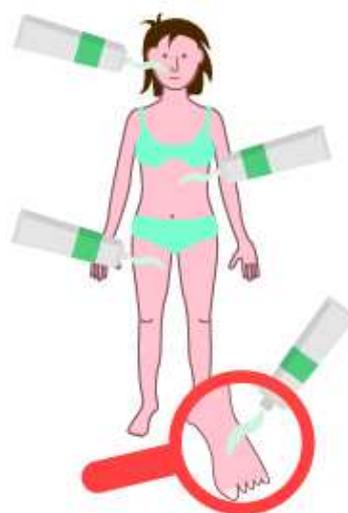


J'essuie mon corps avec une serviette sèche et propre :

- sous les seins,
- entre les jambes,
- entre les doigts de pieds.



Je mets de la crème tous les jours sur mon corps.

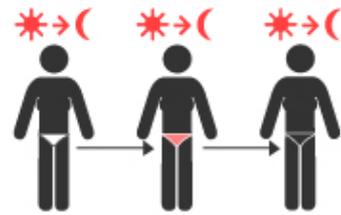


Je mets de la crème sur mes pieds.

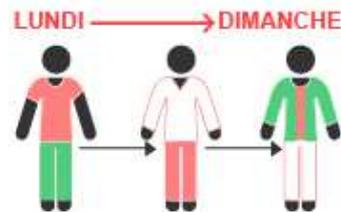


## A ne pas oublier !

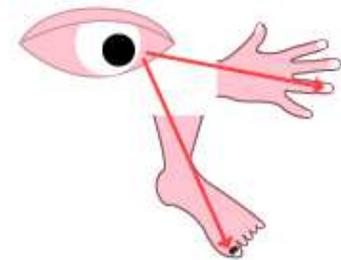
Je change de sous-vêtements tous les jours.



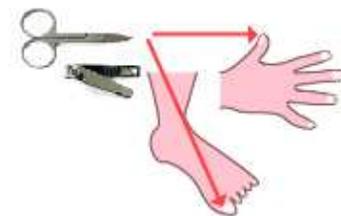
Je change de vêtements plusieurs fois par semaine.



Je regarde mes ongles de mains et de pieds.



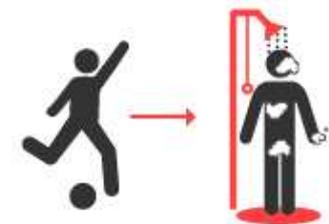
Je coupe souvent mes ongles.



Je peux demander de l'aide à quelqu'un.



Je prends une douche après le sport.



Je me lave les mains au savon après être allé(e) aux toilettes.





## Conseils

Quand je vais au soleil, je mets de la crème solaire (indice 50) sur tout le corps.



Je peux demander à quelqu'un de m'aider pour mettre la crème sur mon dos.



Je pense à mettre mes lunettes de soleil.

