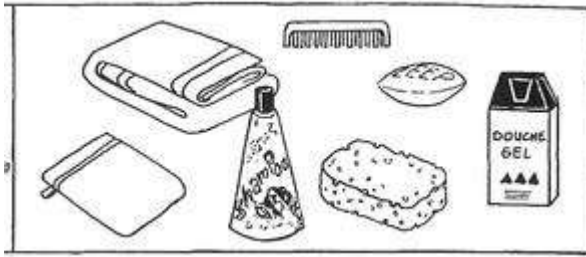


m·power

Oefenboek DOUCHEN



Wat heb je nodig?



Deze spullen heb je nodig bij het douchen:

shampoo

eventueel conditioner

zeep of douchegel

schoon washandje of douchespons

schone handdoek



TIP: Welke shampoo, conditioner, zeep of douchegel vind jij fijn? In de winkel heb je heel veel keuze. Kies wat jij lekker vind ruiken.



TIP: Wat voor huid heb jij? Een droge huid, een normale huid, een vette huid of een gevoelige huid. Kies producten die bij jouw huid passen. Als je niet weet wat voor huid jij hebt kun je dit vragen aan iemand die in de winkel werkt.

Voor je gaat beginnen

Waarom douchen?



Het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen.
Je voelt jezelf prettiger.
En voor de mensen om je heen is het ook fijn.



Douche je lichaam 1x in de 2 dagen
Was je haar minimaal 2x in de week.



Je ruikt dan fris en lekker.
En je bent schoon. Dat is belangrijk. Je wordt dan minder snel ziek
En je ziet er schoon uit.
De mensen om je heen vinden dat ook fijn.



Douchen doe je ook:

- na het sporten
- als je vies bent
- als je hebt gezweet

Schone kleding klaarleggen



Leg kleding klaar die je na het douchen aan kan doen.

Leg ze op een plek die niet nat wordt tijdens het douchen.

Spullen klaarleggen die je nodig hebt bij het douchen



Denk hierbij aan de shampoo, conditioner, zeep of douche-gel, een schone handdoek, een schoon washandje.

Gezicht schoonmaken



Als je make-up gebruikt, moet je dat eerst van je gezicht halen. Hiervoor gebruik je wattenschijfjes, een gezichtsreiniger en een oogreiniger.

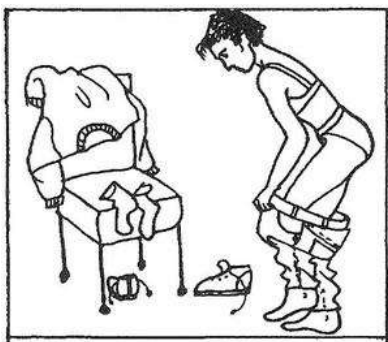
Gooi de gebruikte wattenschijfjes weg.



Als je geen make-up gebruikt kun je er toch voor kiezen om je gezicht schoon te maken. Doe dit met wattenschijfjes en een gezichtsreiniger.

Gooi de gebruikte wattenschijfjes weg.

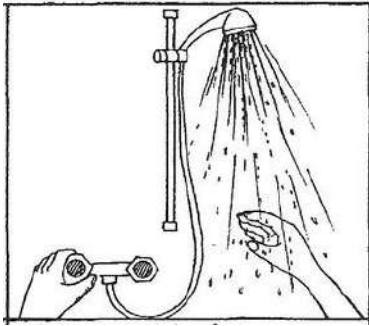
Uitkleden



Kleed jezelf uit.

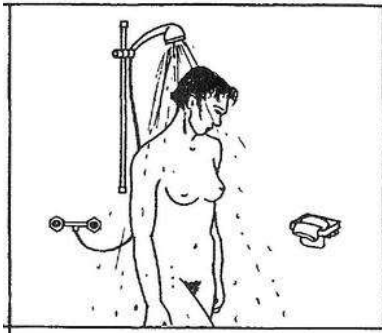
Gooi vieze was in de wasmand. Leg de andere kleding op een plek waar ze niet nat worden van het douchen.

Douchen en afdrogen



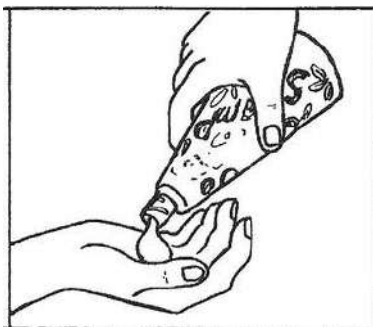
Draai de kraan open.

Regel de temperatuur. Het kan zijn dat jij een kraan hebt die dat zelf al regelt.

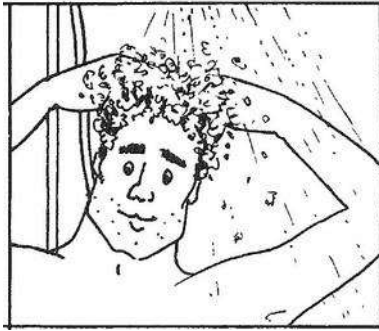


Ga onder de douche staan.

Zorg dat je haren nat worden. Ga met je handen door je haar, zo worden alle haren nat.



Doe wat shampoo in je hand.



Laat nu even geen water op je hoofd komen.

Wrijf goed met je handen door je haar, zodat de shampoo overal in je haren komt.

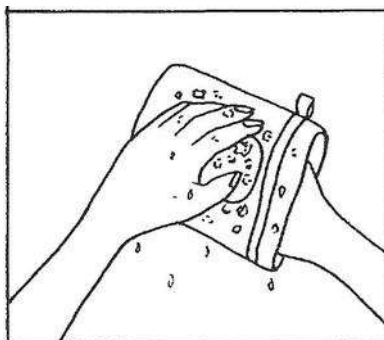
Ga met je vingertoppen over je hoofdhuid.



Spoel de shampoo uit je haar. Ga met je handen door je haar. Ga met je vingertoppen over je hoofdhuid. Zo gaat alle shampoo goed uit je haar.



Als je conditioner gebruikt gaan de klitten en knopen makkelijker uit je haar. Laat even geen water op je haar komen. Doe de conditioner erin. Na 1 minuut kun je de conditioner uitspoelen.



Doe zeep of douchegel op je washandje of douchespons



Zeep je lichaam in.

Van boven naar beneden: hals, nek, oksels, borst, buik, rug, geslachtsdelen, benen, voeten.

Vergeet je geslachtsdelen niet. Deze was je met een klein beetje zeep.



Voor de mannen: was eerst de penis. Het is belangrijk dat je de penis goed wast. Dat betekent dat je je voorhuid goed naar achteren doet. Dan kun je de eikel goed wassen. Als je de penis niet goed wast kan het gaan jeuken en zelfs gaan ontsteken.

Was na de penis de billen en tussen de billen.

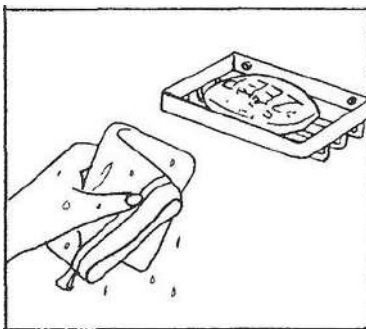


Voor de vrouwen: Was eerst eerst tussen de schaamlippen. Je hoeft hiervoor geen zeep te gebruiken. Zeep kan gaan jeuken.

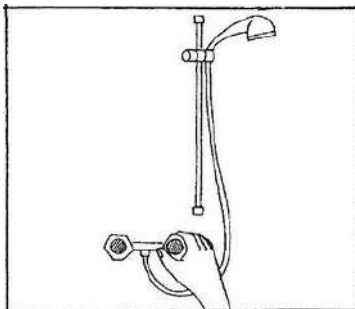
Was daarna de billen en tussen de billen. Dit doe je wel met zeep.



Spoel je lichaam af.



Washandje of douchespons uitspoelen en wegleggen



Draai de kraan dicht

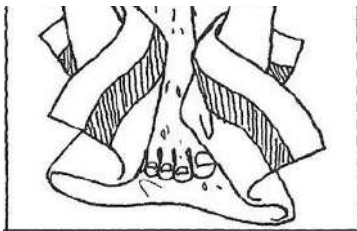


Droog je lichaam af.

Begin bij je haren. Als je lang haar hebt, kun je misschien een extra handdoek gebruiken voor je haren.



Droog je lichaam af van boven naar beneden:
gezicht, hals, nek, oksels, rest van je bovenlichaam, geslachtsdelen, billen, benen,
voeten, tussen de tenen.



Tip: Droog met je handdoek goed tussen je tenen. Als het tussen je tenen nat blijft, kan de huid gaan jeuken of zeer doen (je kunt kloofjes / wondjes krijgen).

Na het douchen



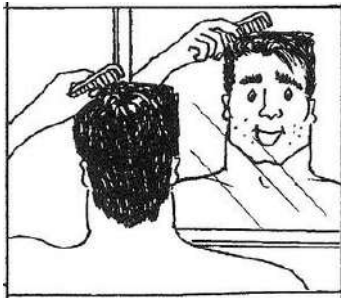
Droog alle doucheproducten af die je gebruikt hebt en zet ze weg.



Droog de douche. Dit kan met een trekker of met een handdoek.



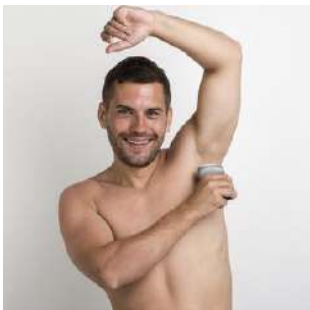
De natte handdoeken en het washandje meteen in de wasmachine.
Of laten drogen en daarna in de wasmand.



Kam of borstel je haar.



Tip: Na het douchen kun je bodylotion op doen. Dan blijft je huid lekker soepel.
Laat je lichaam even drogen voordat je je kleding aan doet.



Tip: Na het douchen kun je deodorant opdoen. Dan blijven je oksels lekker ruiken.



Tip: Na het douchen kun je een crème op je gezicht doen. Dit is een aparte crème speciaal voor je gezicht. Kies een crème die geschikt is voor jouw huid. Als je het niet goed weet, vraag je het aan iemand die in de winkel werkt.