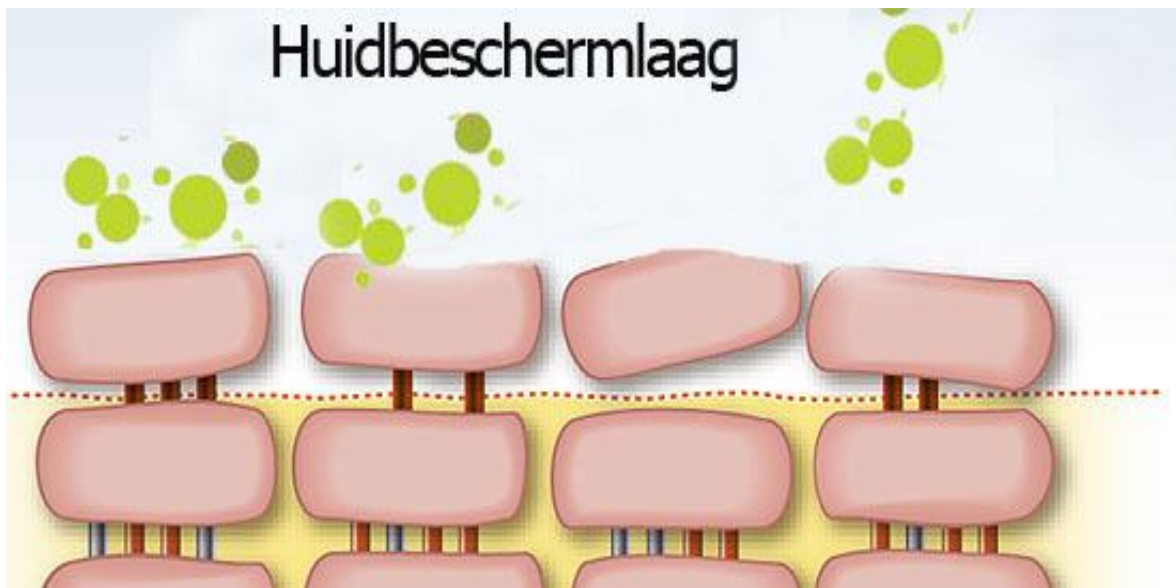


Smeerplan

van

.....



Waarom is smeren van basiszalf zo belangrijk?

Welke basiszalf smeer je?	
Gezicht	
Behaarde hoofdhuid	
Lichaam	

Smeren kost best veel tijd. En eigenlijk wil je die tijd voor leuke dingen gebruiken.

Wat maakt smeren prettiger:

- een warme kamer
- warme handen
- leuke muziek of een leuk verhaal
- (geen tv aan).

Wat heb je nodig?

Basiszalf tube of pot.

Welke basiszalf smeer je?.....

Stap 1

Neem een klodder zalf en zet puntjes in je gezicht.

(wangen, voorhoofd en kin). Smeer ze in kleine cirkels uit. Neem een vingertopje zalf en stip dit onder en boven je ogen en smeer het voorzichtig uit.

Stap 2

Neem weer een flinke klodder zalf en maak dit even soepel in je handen. Smeer 1 arm van schouder tot vingers in. Heb je te weinig, pak je weer nieuwe zalf. Dit doe je ook met je andere arm.

Vergeet de achterkant niet.

Stap 3

Doe hetzelfde met je benen. Van bovenaan tot onderaan, van je lies tot aan je tenen.

Vergeet de achterkant niet.

Stap 4

Neem weer een flinke klodder zalf en smeer vanaf je hals tot aan je onderbroek goed in. Heb je te weinig, dan pak je weer nieuwe zalf.

Stap 5

Je rug alleen smeren is moeilijk. Er is altijd een plekje waar je niet bij kan. Hierbij hulp vragen is de beste manier om alles goed te smeren.

Hieronder staan alle dagen van de week. In dit schema kun je met een kruisje invullen welke lichaamsdelen je gesmeerd hebt.

In het vakje bijzonderheden kan je schrijven wanneer je bijvoorbeeld extra gesmeerd of helemaal niet gesmeerd hebt en waarom.



Ga je droge huid te lijf!

Dag van de week	gezicht	armen	benen	romp en hals	rug en nek	bijzonderheden

ochtend middag avond						
ochtend middag avond						
ochtend middag avond						
ochtend middag avond						
ochtend middag avond						
ochtend middag avond						
ochtend middag avond						

Gelukt?



Spreek af dat je iets leuks mag doen/krijgen.

Lijstje van leuke dingen:

-
-
-
-

Nu heb je een week zelf je basiszalf gesmeerd. Hieronder volgen nog twee weken om te oefenen. Daarna weet je hoe je moet smeren en waar je moet smeren en is het een gewoonte geworden die bij jou hoort, net als tandenpoetsen. Als je de schema's handig vindt, printen we er nog een paar voor je uit.



Succes!

Dag van de week	gezicht	armen	benen	romp en hals	rug en nek	bijzonderheden
ochtend						

middag avond						
ochtend middag avond						
ochtend middag avond						
ochtend middag avond						
ochtend middag avond						
ochtend middag avond						
ochtend middag avond						
Dag van de week	gezicht	armen	benen	romp en hals	rug en nek	bijzonderheden
ochtend middag avond						

ochtend middag avond						
ochtend middag avond						
ochtend middag avond						
ochtend middag avond						
ochtend middag avond						
ochtend middag avond						
Dag van de week	gezicht	armen	benen	romp en hals	rug en nek	bijzonderheden
ochtend middag avond						
ochtend						

