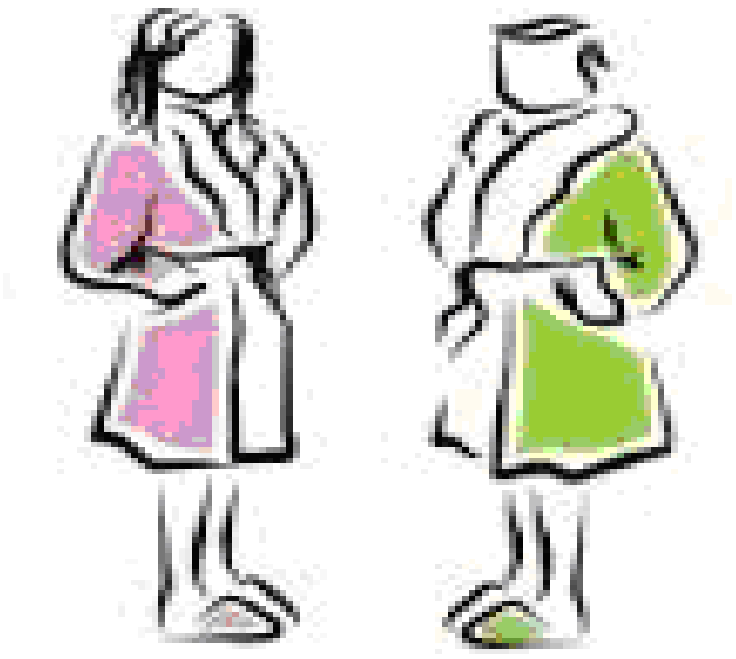
Versione facile da leggere

Consigli per la cura del corpo.

Lavarsi



Comunità Villa Olimpia

Cooperativa sociale Genova Integrazione a marchio Anffas

Lavare il corpo

Per lavare bene il corpo fate la doccia oppure il bagno nella vasca.

Per fare la doccia usate l’acqua, il bagnoschiuma e la spugna.

Insaponate la spugna

Passate la spugna bene su tutto il corpo, sulla faccia, sul collo e sulle braccia fino ai piedi.

Poi togliete la schiuma con l’acqua per levare tutto il sapone.
Per fare il bagno riempite la vasca con l’acqua e usate spugna e sapone come per fare la doccia.
Potete scegliere diversi tipi di bagnoschiuma che profumano di frutti e fiori.

Per lavare i capelli usate lo shampoo.

Togliete tutta la schiuma dai capelli con l’acqua.
Alcune persone usano il balsamo per togliere i nodi dai capelli.
Il balsamo è una crema che ammorbidisce i capelli.

Dopo aver fatto la doccia, usate l’accappatoio per asciugare il corpo.

Asciugate i capelli con il phon.

Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia,piacciono i bagnoschiuma che profumano di pino, di camomilla e di fresia.

La fresia e la camomilla sono piante con fiori profumati.

Le spugne ci piacciono fatte di retina color verde, rossa e lilla.

L’accappatoio ci piace fatto di spugna e di color verde, viola, grigio, celeste e marrone.

Lavare la faccia

Al mattino, al risveglio lavate la faccia con acqua e sapone.

Lavare le mani

Quando andate al gabinetto,lavate le mani.

Prima di mangiare, lavate le mani.

Lavate le mani quando sono sporche.

Lavate bene le mani sempre con acqua e sapone.

Lavare i denti

Lavate i denti con il dentifricio dopo la colazione,il pranzo e la cena.

Fate gli sciacqui con il collutorio almeno due volte al giorno.

Il collutorio è un liquido che disinfetta la bocca.

Una curiosità

A noi della Comunità di Villa

Olimpia piace il dentifricio tricolore.

Fare la barba

Fate la barba con il rasoio elettrico o con la schiuma da barba e la lametta.

Mettete il dopobarba o un profumo dopo l’uso del rasoio.

Una curiosità

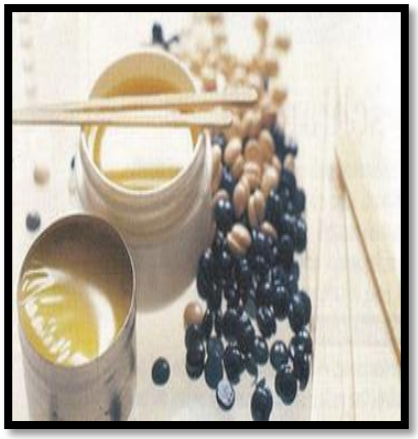
A noi della Comunità di Villa Olimpia piace usare il rasoio elettrico e il dopobarba che profuma.

Depilare le gambe

Depilare significa togliere i peli.

Togliete i peli usando la crema depilatoria, il rasoio o la ceretta.

La ceretta e la crema depilatoria sono prodotti fatti apposta per levare i peli.



Usare la crema

Potete usare la crema per il viso, le mani e il corpo.

Usare il deodorante

Potete usare il deodorante o il borotalco profumato.

Usate il deodorante sotto le ascelle.

Usate il borotalco su tutto il corpo.

Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia piace usare il deodorante e il borotalco con un buon profumo.

Come essere ordinati

Pettinatevi ogni giorno con il pettine o con la spazzola.

Tenete corte le unghie delle mani e dei piedi.

Tagliatele con le forbici o il tagliaunghie.

Potete mettere lo smalto sulle unghie.

Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia piacciono le forbicine colorate e gli smalti di colore rosso,rosa e blu.

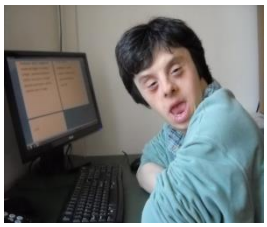
Conclusione

A noi è piaciuto molto scrivere e leggere questo libro.

Speriamo sia utile e bello anche per voi.

Hanno scritto e letto questo libro

Enzo Lubreglia

Paolo Cristinini 

Giovanni Giacchi

Ha guidato il gruppo Ilenia Giusto.

Il libro è stato stampato a Villa Olimpia Stella S. Giustina Savona

Versione facile da leggere

Consigli per la cura del corpo

Vestirsi

Comunità Villa Olimpia

Cooperativa Sociale Genova Integrazione a marchio Anffas

I Vestiti

Vestitevi con ordine e scegliete i vestiti adatti alla stagione.

Le stagioni sono quattro: estate, autunno, inverno e primavera.

Scegliete i vestiti leggeri se fa caldo.

Scegliete i vestiti pesanti se fa freddo.

Scegliete i vestiti adatti alle diverse occasioni a cui dovete partecipare.

Scegliete vestiti eleganti per andare a una festa.

Scegliete vestiti sportivi per andare in campagna o per fare sport.

Estate

Vestiti estivi

In estate usate vestiti leggeri perché fa caldo.

Vestiti da usare di giorno in estate

Voi uomini potete mettere canottiera e maglietta.

Potete mettere anche una maglia a mezze maniche e pantaloni corti o lunghi di tessuto leggero.

Voi donne potete mettere un vestitino leggero.

Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia piacciono i vestiti colorati, comodi e freschi.

Vestiti da sera estivi

La sera fa un po’ più fresco quindi mettete un maglioncino di cotone, una felpa leggera o una giacca estiva.

Vestiti da spiaggia

In estate potete andare al mare.

Per andare al mare usate il costume che può essere intero o due pezzi per le donne.

Slip o pantaloncini per gli uomini.

Mettetevi le ciabatte da mare per non scottare i piedi.

Mettete la crema da sole protettiva su tutto il corpo per non scottare la pelle.

In spiaggia mettete un cappellino per non prendere un’ insolazione.

Potete mettere gli occhiali da sole per proteggere gli occhi dal sole.

Scarpe estive

In estate usate scarpe leggere come le scarpe da ginnastica in tela.

Potete usare mocassini, ballerine e sandali.

Per una festa le donne possono usare scarpe eleganti con il tacco.

Autunno

In autunno i vestiti devono essere un po’ più pesanti.

Mettete maglioni più pesanti, pantaloni lunghi e maglie a maniche lunghe.

Visto che l’aria è più fresca mettete sempre la canottiera e le calze.

In autunno mettete sempre una giacca per ripararvi dal freddo.

Quando piove potete mettere l’impermeabile o la giacca a vento e ricordatevi di portare l’ombrello.

Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia piacciono gli ombrelli colorati e le giacche a vento colorate.

Scarpe autunnali e da pioggia

Mettete scarpe impermeabili e abbastanza pesanti.

Le scarpe impermeabili proteggono i piedi dall’acqua.

Quando piove mettete gli stivali oppure gli scarponcini.

Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia piacciono gli stivali da pioggia colorati e con tante fantasie e gli scarponcini color marrone.

Inverno

Vestiti invernali

In inverno fa tanto freddo quindi vestitevi molto pesante.

Vestiti per tutta la giornata

In inverno mettete sempre una canottiera di caldo- cotone o di lana.

Sopra alla canottiera mettete una maglia o una camicia a maniche lunghe in cotone.

Poi mettete un maglioncino in lana o in pile. Il pile è un tessuto che tiene caldo.

Potete mettere jeans, pantaloni di cotone pesante e tute.

Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia piacciono pantaloni scuri di velluto jeans chiari, camicie, maglie colorate.

Giacche invernali

Mettetevi giacche pesanti.

Potete mettere piumini, cappotti e giacche impermeabili.

Scarpe invernali

Potete mettere scarponcini, stivali, scarpe da ginnastica, scarponi.

Quando fa tanto freddo mettetevi berretto guanti e sciarpa.

Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia piacciono sciarpa,berretto e guanti in lana, pile nero o celeste.

Se nevica vestitevi pesante.

Se andate a sciare mettetevi la tuta da sci, i doposci o gli scarponi.

Per sciare servono gli sci, le racchette e i guanti.

Sulla neve potete andare anche con il bob o con lo slittino.

Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia piacciono i vestiti molto colorati perché i colori si vedono bene sul bianco della neve.

Primavera

Vestiti primaverili

In primavera i vestiti sono più leggeri. Finalmente vi potete mettere le giacche più leggere.

Potete mettere i maglioncini in cotone o in felpa .

Mettete pantaloni in stoffa leggera.

Potete mettere anche la tuta e i jeans.

Mettete maglie, camicie a maniche corte o lunghe.

Una curiosità

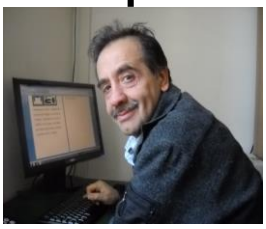
A noi della Comunità di Villa Olimpia piacciono i vestiti tutti colorati, i pantaloni in cotone, le camicie e le maglie a maniche corte.

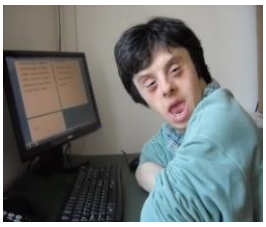
Scarpe primaverili

Potete mettere mocassini scarpe da ginnastica, o ballerine.

CONCLUSIONE
A noi è piaciuto molto scrivere
e leggere questo libro.
Speriamo sia utile e bello anche per voi.

Hanno scritto e letto questo libro

Enzo Lubreglia 

Paolo Cristinini 

Giovanni Giacchi

Ha guidato il gruppo Ilenia Giusto

Il libro è stato stampato a Villa Olimpia
Stella S.Giustina Savona nell’anno 2014