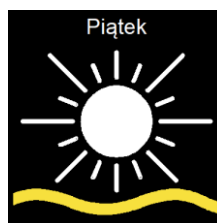
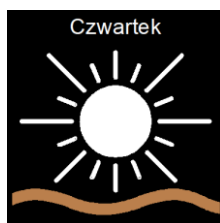
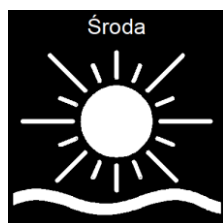
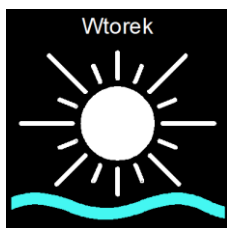


Dzień dobry,

Na zajęciach z treningu umiejętności społecznych: dziś, w środę, w czwartek i w piątek chciałabym, abyś zadbała/zadbał o swój wizerunek zewnętrzny.



DBAM O SWÓJ WIZERUNEK ZEWNĘTRZNY



Wizerunek zewnętrzny jest częścią Ciebie. Dbając o swój wygląd, dbasz w ten sposób także o siebie.

W jaki sposób możesz zadbać o swój wizerunek?



❖ Rano umyj swoją twarz



❖ Umyj zęby



❖ Uczesz włosy



❖ Nałóż krem na twarz, jeżeli lubisz



❖ Zadbaj o swoje paznokcie

❖ Nałóż krem na dłonie



❖ Załóż czystą odzież



Owocnego dbania o siebie.

Opracowała: Aneta Trojanowska