



Je veux être bien dans ma peau !

# Guide d'habiletés sociales

- Hygiène
- Apparence
- Santé

Nom :

## Je veux être bien dans ma peau !

J'ai une bonne hygiène ...

### Prendre note

La terminologie de ce document est utilisée au masculin pour en faciliter sa lecture.

### Je me respecte.

La personne la plus importante pour moi, c'est **MOI.**

Je prends soin de moi. J'ai une bonne hygiène, je me respecte dans mes choix, mes décisions, mes limites et je prends mes responsabilités.

### Quand je respecte les autres.

On aime ma compagnie.

On m'apprécie.

### Le respect est un geste...

un sourire,

une poignée de main,

un pas vers l'autre,

rendre un service ...

Que veut dire le mot politesse pour toi?

---

---

---

## ► J'ai une bonne hygiène ...

J'ai de bonnes manières...

Quand j'entre en contact de bonne façon:

Je me fais des amis.

Je suis mieux accepté par les autres.

J'utilise des termes de politesse,  
(s' il - vous—plaît, merci, bonjour,  
excusez-moi).

J'écoute la personne qui me parle et je  
la regarde dans les yeux.

J'attends mon tour pour parler.

## Je veux être bien dans ma peau !

### Table des matières

Quand je vais à la toilette	4
Je me lave les mains	5
Je lave mes cheveux	6
Je me mouche	6
Hygiène menstruelle	7
Je me rase	8
Je me brosse les dents	9
Je prends un bain	10
Je prends une douche	11
Quand je suis propre	14
Je n'oublie pas ...	15
J'ai une belle apparence	16
J'ai une bonne démarche et une bonne posture	17
Quand je suis de bonne humeur	18
Je mange bien	19
L'exercice physique	20
Quand j'entre en contact de la bonne façon	22
Quand je respecte les autres	23

► J'ai une bonne hygiène ...

Quand je vais à la toilette...

J'utilise la salle de toilette  
identifiée à mon sexe.



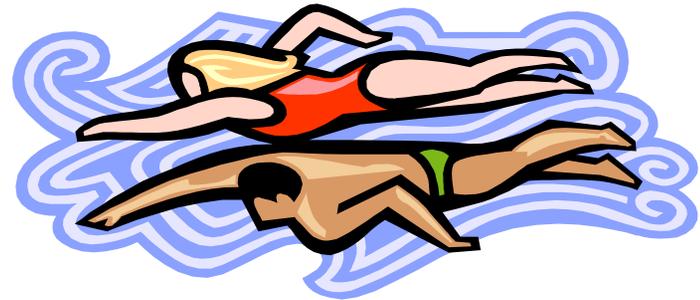
Je ferme la porte.

Je prends le temps de bien  
essuyer mes fesses.

Je lave mes mains avec du savon.

**Je veux être bien dans ma peau !**

L'exercice physique



► J'ai une bonne hygiène ...

## L'exercice physique

Je fais de l'exercice à tous les jours.

Je bouge ...

je danse,

je marche, je cours,

je nage, je saute,

je patine, je skie...



Donne-moi d'autres exemples :

---

---

---

Je veux être bien dans ma peau !

**important**

**Je me savonne !**



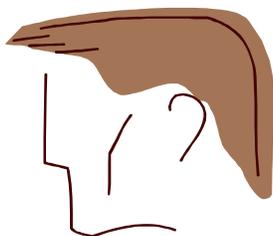
**Je lave mes mains avec du savon.**

J'enlève les microbes, la saleté et la poussière.

Je me lave les mains après avoir été à la toilette.

Je me lave les mains avant et après les repas. Je me lave les mains avant de cuisiner.

## ► J'ai une bonne hygiène ...



### Je lave mes cheveux.

À tous les jours ou au besoin.



J'assèche mes cheveux avec une serviette ou un séchoir.

Je brosse et place mes cheveux.



### Je me mouche.

Si mon nez coule, je me mouche. Je respire mieux. Je garde des mouchoirs dans mes poches.



Si j'éternue ou je tousse, je place mon coude devant ma bouche.

Je jette mon mouchoir dans la poubelle. Je lave mes mains.

## Je veux être bien dans ma peau !

### Quand je mange bien.

#### Je mange bien:

Je mange lentement.

Je mange une petite bouchée à la fois.

Je ne parle pas la bouche pleine.

J'utilise les ustensiles appropriés.

J'utilise une serviette de table pour essuyer ma bouche.

#### Je mange bien:

Je mange des aliments santé comme des fruits et des légumes.

Je varie mon alimentation en mangeant les 4 groupes alimentaires: les fruits et les légumes, les produits céréaliers, les produits laitiers et la viande et substituts.

Les chips et les sucreries sont des aliments récompenses, j'en mange à l'occasion.

« Manger mieux , c'est meilleur ! »



► J'ai une bonne hygiène ...

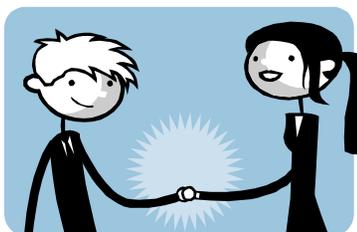
Quand je suis de bonne humeur...

On apprécie ma compagnie.



J'ai le visage plaisant à regarder.

Il est plus facile de se faire des amis



**Je veux être bien dans ma peau !**



Hygiène  
menstruelle.

Je me lave le corps à tous les jours.



J'apporte des serviettes hygiéniques dans mon sac.



Je me change régulièrement de serviette. Je dépose mes serviettes sales dans la poubelle. Je lave mes mains.



**Je lave mes mains souvent !**

## ▶ J'ai une bonne hygiène ...



### Je me rase.

J'ai une apparence plus soignée.

Je me rase devant un miroir.

Je néglige aucune partie du visage.

Je range mes accessoires et nettoie ce que j'ai sali.



Rasoir électrique



Rasoir

## Je veux être bien dans ma peau !

J'ai une bonne démarche et une bonne posture.

Je me tiens le dos droit.

Lorsque je m'assois, mon corps est aussi droit que possible, le dos appuyé au dossier de la chaise, les pieds sur le plancher.

Je lève les pieds en marchant.

Je regarde où je vais.

Je marche en gardant la tête haute.



## ► J'ai une bonne hygiène ...

J'ai une belle apparence.

Je m'habille avec des vêtements propres.

Je porte des vêtements adaptés au travail.

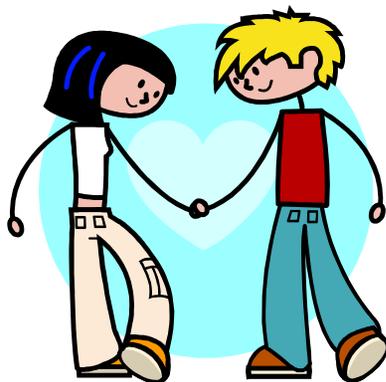
Je suis fier de moi.

Je porte des vêtements adaptés à la sortie.

On peut me complimenter.

Je m'habille en adulte.

Je porte des vêtements adaptés à la saison.



## Je veux être bien dans ma peau !

### Je me brosse les dents

Je me sens bien.

+

J'élimine les chances d'avoir des caries.

+

Mon haleine est fraîche.

=

C'est agréable de me côtoyer.

Je brosse mes dents après chaque repas.

Je brosse les dents le matin, le midi et le soir avant de me coucher.



Je visite le dentiste tous les six mois.



► J'ai une bonne hygiène ...

À tous  
les  
jours !

Je prends  
un bain.

OU



Je change mes  
sous-vêtements.

Les 3 b des filles:  
« bobette, bas et  
brassière ».

Les 2 b des gars :  
« bobette et bas »

Je lave toutes les  
parties de mon corps.



« mouille, savonne  
et rince ! »

Je veux être bien dans ma peau !

Je n'oublie pas ...

Je me lave à tous  
les jours.

Je nettoie et  
coupe mes ongles  
régulièrement.

Je porte des  
vêtements  
propres.

Je nettoie mes  
lunettes.

Je lave et peigne  
mes cheveux.

J'utilise un miroir  
pour voir si je suis  
présentable.

Je brosse mes  
dents.

Je me maquille  
légèrement face  
au miroir.

J'utilise mon  
antisudorifique.



► J'ai une bonne hygiène ...

Quand je suis propre...

Je me sens bien.



Cela facilite les relations avec les autres.

Il m'arrive parfois de me faire complimenter.



Je veux être bien dans ma peau !

Je prends une douche. À tous les jours !



Je mets des sous-vêtements propres.

N'oublie pas de changer tes b !!

Je nettoie mes ongles !

Je lave mes oreilles !

J'utilise mon antisudorifique.



Je suis propre et je vis  
dans un environnement  
propre !

