



## خطوات الاستحمام



أغسل جسمي  
و رأسي جيدا

أجفف جسمي و  
ألبس منشفتي



أضع ملابسي  
المتسخة في  
سلة الغسيل

أمشط شعري

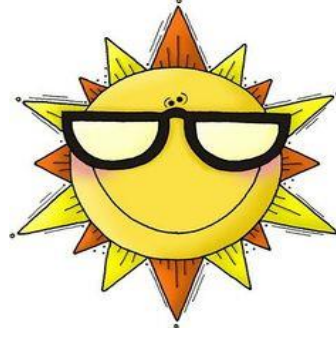


أرطب جسمي

أعطر ملابسي



لا أنسى قبلة  
الطفل النظيف



## خطوات الاستيقاظ



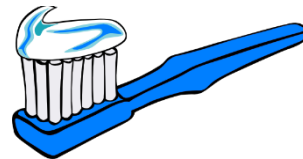
أقرأ أذكاري  
الصباحية

أقضي الحاجة



أغسل وجهي

أفرش أسناني



لا أنسى قبلة  
الصباح