

## НАСТЯ УМЕЕТ УХАЖИВАТЬ ЗА СОБОЙ

Настя умеет ухаживать за собой. По утрам она умывается, после завтрака чистит зубы. Причёсывается и надевает красивую удобную одежду.

Настя ест овощи: салатик из огурцов и помидоров. Ест фрукты: яблочки, бананы, малинку, клубнику. Пьёт фруктовые соки и молочко. Настя любит кушать творожок, суп и котлеты.

Перед сном Настя купается в ванне, смывает с себя пыль и грязь, моет голову шампунем. А потом укладывается в кроватку и засыпает.

Как выглядит человек, который умеет ухаживать за собой? У него белые зубки, причёсанные волосы, чистые ручки и ножки. Он аккуратный и красивый. А тот, кто не ухаживает за собой — лохматый, неопрятный, у него длинные ногти и грязь под ними.

Как чувствует себя человек, который ухаживает за собой? Он чувствует себя здоровым и красивым, у него хорошее настроение!

А ты умеешь ухаживать за собой?



## NASTIA SAIT PRENDRE SOIN DE SOI

Nastia sait prendre soin de soi. Le matin elle se lave ; après le petit-déjeuner elle se brosse les dents, se coiffe et s'habille. Ses habits sont jolis et pratiques.

Nastia mange des légumes : la salade, les concombres et les tomates ; des fruits : les pommes, les bananes, les framboises et les fraises ; elle boit des jus de fruits et du lait. Nastia aime manger le fromage blanc, la soupe et les côtelettes.

Avant d'aller se coucher Nastia prend le bain, se lave le corps avec du savon et les cheveux avec du shampoing. Après quoi elle se couche et s'endort.

Comment est la personne qui sait prendre soin de soi ? Elle a les dents blanches, les cheveux en ordre, les pieds et les mains propres. C'est une personne qui a bonne mine, qui resplendit de santé et produit un bel effet sur les autres. La personne qui ne prend pas soin de soi fait mauvaise impression : elle n'est pas propre, sa chevelure est hirsute, ses ongles sont sales.

Et toi, sais-tu prendre soin de toi ?

