

Reinheid

***Reinheid is je lichaam met respect behandelen.
Reinheid van binnen geeft meer vrede naar buiten!***

Tip: Zet voordat je onder de douche stapt je wekker of alarm op hooguit 5 minuten. Douche gedurende de ingestelde tijd en was alleen de lichaamsdelen die het dagelijks nodig hebben. Wanneer de wekker afloopt, draai je de douchekraan dicht.

Tip: Laat het water niet lopen als je je inzeept, de shampoo op je haren verdeelt en of je tanden poetst.

Tip: Douche gezellig samen met je partner/kind en dan niet langer dan 8 minuten.

Weet je dat: Schoon drinkwater schaars is. Door er zuinig mee om te gaan help je de natuurlijke bronnen te beheren en het leefmilieu te beschermen.

Weet je dat: Je door minder te douchen, bespaart op; geld, tijd, douchegel en bodylotion en dat het ook beter is voor je huid.



Opdracht: hou een week of langer bij hoe het kort douchen je vergaat.

Vraag: kun je ook een dag of meer zonder douchen, waardoor wel/niet?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....