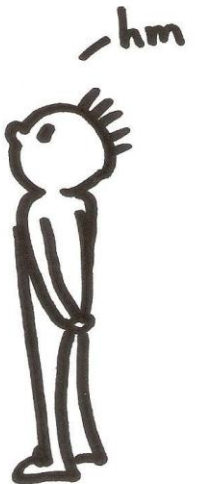


Je
lichaam
als
Voertuig

een korte
handleiding
voor
kinderen

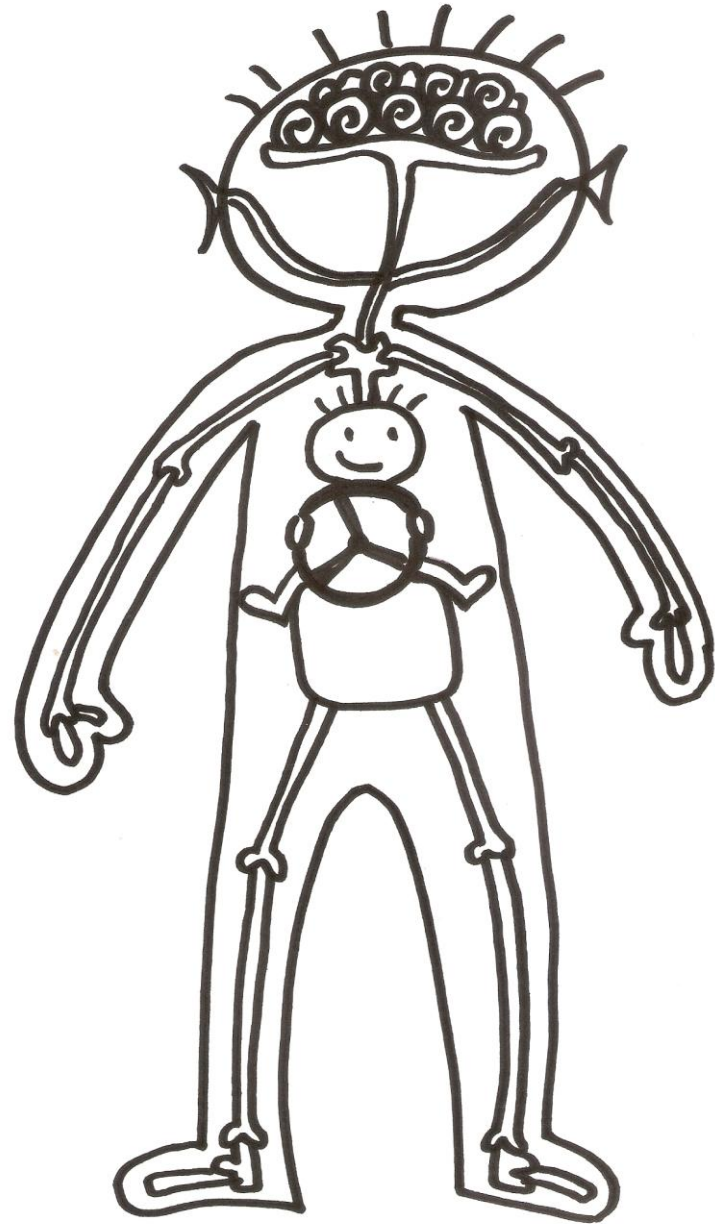
- Inhoud:
1. onderhoud
 2. gronden
 3. bescherming



Eigenlijk is jouw
lichaam een soort
voertuig.

Jij bent de bestuurder
van dat voertuig. Maar
voordat je alleen gaat
sturen, moet je natuur-
lijk eerst leren hoe
je dat moet doen.

En daarover gaat
dit boek.



1. Onderhoud

Je moet goed voor je voertuig zorgen.

Het is belangrijk dat je jouw lichaam:

- schoon houdt
- genoeg uit laat rusten
- dingen laat doen die hij leuk vindt.

Schoon houden?

Ja. Douchen
natuurlijk,



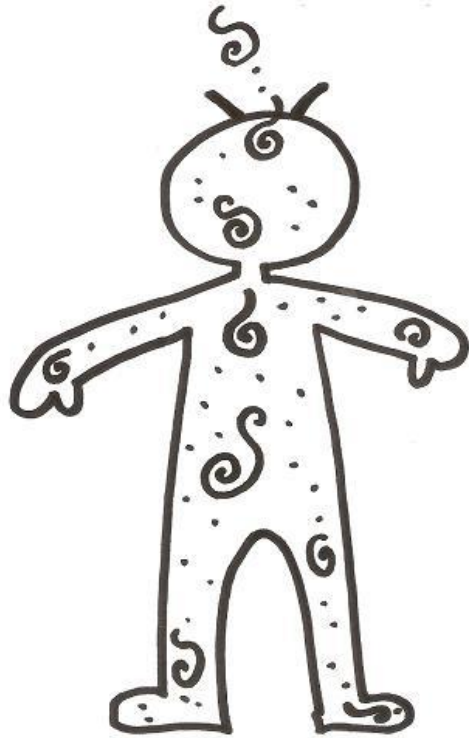
maar ook een
innerlijke schoonmaak.



dat is boenen
aan de binnenkant,
en alle rotzooi
via de klopjes
van je voeten
er uit.

Soms ben je best
vies van binnen,
en opgeruimd staat
netjes!

via het klepje op
je hoofd kun je
schoonheid in je
lichaam laten stromen.



Uitrusten

Je lichaam lekker
laten slapen.
Of liggen. Lekker
onder een zachte deken
in een warm bedje.
Of bij iemand op schoot.
Uitrusten is heel
belangrijk.



Dingen doen die je
lichaam leuk vindt.

dat zijn natuurlijk gewoon
dingen die jij ook
leuk vindt.



rennen bijvoorbeeld,
vinden sommigen leuk.



springen

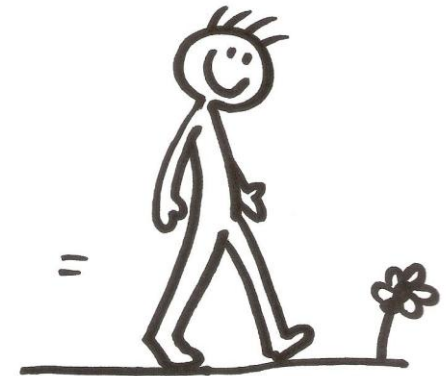


kriebelen

en nog veel meer
andere dingen kunnen
kinderen leuk vinden.

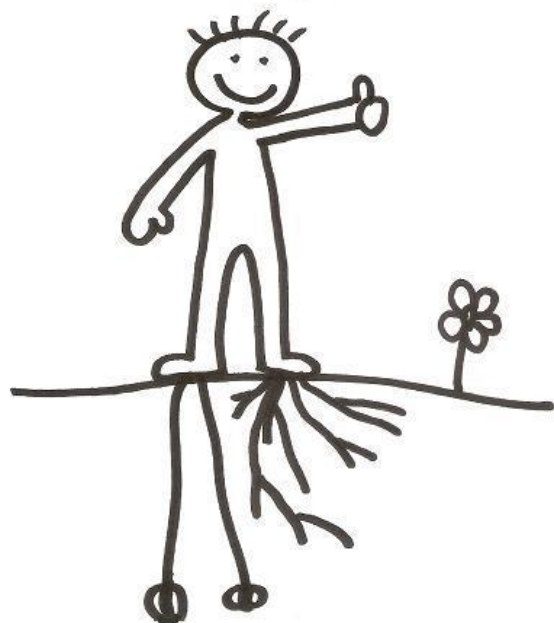
2. Gronden

Want zonder grond onder je
voeten, kom je nergens!



Soms sta je nog
steviger op de
grond als je via je
voeten wat touwen met
iets zwaars eraan uit laat
rollen. Of wortels, net
zoals een boom.

Zorg dat je lichaam
goed op de grond staat.

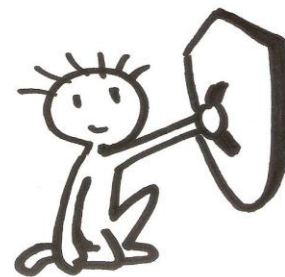


3. Beschermen

Soms gebeuren er nare
dingen om je heen. Dat is
nu eenmaal zo.

Wat je dan kunt doen is
je lichaam beschermen.

Je kunt het ook
gewoon elke dag doen,
of er nu iets naars
gebeurt of niet.

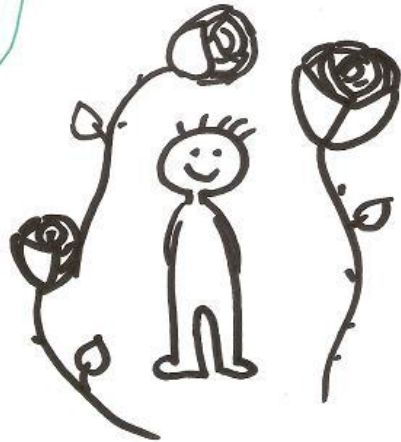


Je kunt iets kiezen
wat je zelf wilt:



een vet mooie
KLEUR

een
bloem



of iets anders wat je
mooi vindt.



Onderhouden,
gronden
en
beschermen
kun je het beste
elke dag even doen.

Of gewoon zo vaak
mogelijk.

Je lichaam zal heel blij
zijn als jij er zo goed
voor zorgt !!

