1. Ir até o banheiro.
2. Pegar a toalha.
3. Fechar a porta.
4. Tirar as roupas.
5. Colocar as roupas no cesto de roupas sujas.
6. Ligar o chuveiro.
7. Ajustar a temperatura da água.
8. Entrar no chuveiro.
9. Molhar o corpo inteiro.
10. Passar sabonete no corpo.
11. Enxaguar o sabonete com água.
12. Passar shampoo no cabelo.
13. Massagear o couro cabeludo.
14. Enxaguar bem o cabelo.
15. Passar condicionador.
16. Enxaguar o cabelo novamente.
17. Desligar o chuveiro.
18. Pegar a toalha
19. Secar o corpo.
20. Vestir roupas limpas.
21. Sair do banheiro
22. Guardar a toalha no local apropriado.