للطباعة · PDF مجاني

STELLKEY



روتين النوم للأطفال

لوّن نجمة عن كل خطوة تنجزها!

الاسم _____ الأسبوع _____

	السبت	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
إطفاء الشاشات	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
الاستحمام أو الاغتسال	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
البيجاما	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
تنظيف الأسنان	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
جاهز للغد	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
قصة وإطفاء النور	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

عندما أُكمل أسبوعًا كاملًا، أحصل على: _____

ابدؤوا في الوقت نفسه. يتعلم الجسم متى يحين وقت التهدئة.

ماذا لو أرشدت Stell وقت النوم؟

في تطبيق Stell، يتبع طفلكم كل خطوة مسائية مع Stell، وينظّف أسنانه لمدة دقيقتين، ويكسب نجومه بنفسه.

مجاني · stellkey.com · تستخدمه أكثر من 12,000 عائلة