STELLKEY

À imprimer · PDF gratuit



Routine du coucher enfant

Colorie une étoile à chaque étape faite !

Prénom _____ **Semaine du** _____

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Écrans éteints	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Bain ou toilette	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Pyjama	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Se brosser les dents	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Prêt pour demain	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Histoire et lumière éteinte	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Quand ma semaine est pleine, j'ai droit à : _____

Commencez à la même heure. Le corps apprend quand il est temps de ralentir.

Et si Stell guidait le coucher ?

Dans l'appli Stell, votre enfant suit chaque étape du soir avec Stell, se brosse les dents 2 minutes et gagne ses étoiles tout seul.

Gratuite · stellkey.com · déjà 12 000 familles