STELLKEY

Para imprimir · PDF grátis

Rotina de dormir para crianças



Pinta uma estrela por cada passo feito!

Nome _____ **Semana de** _____

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
Ecrãs desligados	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Banho ou lavar	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Pijama	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Lavar os dentes	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Pronto para amanhã	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
História e luz apagada	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Quando completar uma semana, ganho: _____

Comece à mesma hora. O corpo aprende quando é hora de abrandar.

E se a Stell guiasse a hora de dormir?

Na app Stell, o seu filho segue cada passo da noite com a Stell, lava os dentes durante 2 minutos e ganha as estrelas sozinho.

Grátis · stellkey.com · usada por mais de 12 000 famílias