РУТИНА ПРЕДИ СЪН

(подходяща за деца до 6г.)

1



Баня

2



Вечеря

3



Тихи игри (спокойно време)

4



Миене на зъби

5



Четене на приказка/книга за лека нощ

6



Лека нощ!

Автор: Д-р Александра Бъркалова, Лекар и консултант по детски сън, доброволец към фондация “Офлайн Кидс”