

روتين النوم السحري في 10 دقائق ودفتر النجوم لـ 30 يوماً

جدول مرئي مطبوع لتنظيم النوم ومتابعة الاستماع لحكايات التراث بدون شاشات

خطوات روتين النوم الأربعة

التوقيت	المرحلة	الإجراء
قبل 60 دقيقة	الغروب الرقمي	إطفاء التلفاز والهواتف والشاشات. إشعال مصابيح دافئة وخافتة في الغرفة.
قبل 30 دقيقة	الوجبة المسائية المهدئة والوضوء	كوب حليب دافئ وتمر مغربية أو منقوع البابونج. غسل اليدين والوجه بالماء الدافئ.
قبل 15 دقيقة	ارتداء البيجامة وتهيئة السرير	ارتداء ملابس النوم المريحة. وضع الألعاب في الصندوق. وضبط برودة الغرفة على 19 درجة.
وقت النوم	حكاية النوم الصوتية من قصتي	تشغيل قصة تراثية بالدارجة عبر موقع qisati.ma. ووضع الهاتف مقلوباً مع تفعيل مؤقت التلاشي.

تحتوي الـ 30 ليلة بدون شاشات

لون نجمة براقعة في كل ليلة تنجز فيها روتين النوم وتستمتع لحكايتك بدون شاشات!

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
30	29	28	27	26	25	24	23	22	21

Start Tonight's Bedtime Story

Visit: <https://qisati.ma/dashboard> - Support & Feedback: contact@qisati.ma