

La Routine du Coucher en 10 Minutes & Journal Étoilé de 30 Jours

Planning Visuel Imprimable & Tableau des Étoiles du Sommeil

 **Le Compte à Rebours du Soir en 4 Étapes**

Horaire	Étape Clé	Action
T-60 min	Coucher de Soleil Digital	Éteindre les écrans (TV, tablettes, téléphones). Allumer des lampes de chevet tamisées.
T-30 min	Collation Apaisante & Toilette	Verre de lait tiède avec une datte ou infusion douce. Se laver les mains et le visage à l'eau tiède.
T-15 min	Pyjama & Chambre Douillette	Mettre son pyjama, ranger les jouets dans le panier du soir, aérer la chambre (température idéale 19°C).
Au Lit	Histoire Audio Qisati	Lancer un conte apaisant en Darija sur qisati.ma. Poser le téléphone écran retourné avec le minuteur de sommeil.

 **Le Défi des 30 Nuits Sans Écran**

Colorie ou colle une étoile brillante chaque soir où tu as réussi ton rituel sans écran avec ton histoire Qisati !

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

 **Start Tonight's Bedtime Story**

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