

La Routine della Buonanotte in 10 Minuti e Tabella delle 30 Stelle del Sonno

Programma Visivo Stampabile e Tabella da Colorare delle Stelle della Buonanotte

🌙 Il Conto alla Rovescia della Sera in 4 Passi

Orario	Passo	Azione
T-60 min	Tramonto Digitale	Spegner TV, tablet e smartphone. Passare a luci calde e ambrate.
T-30 min	Spuntino Rilassante & Lavaggio	Un bicchiere di latte tiepido con un dattero dolce. Lavare mani e viso con acqua tiepida.
T-15 min	Pigiama & Stanza Accogliente	Indossare un pigiama morbido, riordinare i giocattoli nel cesto, temperatura a 19°C.
A letto	Favola Audio Qisati	Avviare una favola rilassante in Darija su qisati.ma con telefono capovolto.

★ La Sfida delle 30 Notti di Sonno Sereno

Colora una stella ogni sera in cui completi la tua routine senza schermi con la tua favola 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