

A MINHA ROTINA DE SONO



A MINHA ROTINA DE SONO

Tal como o sol se põe, também nós precisamos de descansar todos os dias. Dormir faz-nos bem ao corpo, ao cérebro e (mais importante que tudo) ajuda-nos a CRESCER! Por isso, é importante termos uma rotina de sono saudável. Vamos criar uma?

COMO FUNCIONA?

- Pede ajuda a um adulto para imprimirem a próxima página, se conseguirem num papel mais forte.
- Depois, procurem em casa por fitas de velcro autocolantes como estas.
- De seguida, cola os autocolantes redondos nos círculos verdes.
- Com uma tesoura, recorta as tiras pelo picotado até à linha contínua.
- Depois, pendura a tua rotina na parede ou porta do quarto para, à medida que fizeres as tarefas, fechares as tiras até completares todas e teres uma noite de sonho!



ROTINA DE SONO

DO/A: _____



BANHO

CHICHI

LAVAR
OS
DENTES

BEBER
ÁGUA

VESTIR
O
PIJAMA

LER UMA
HISTÓRIA

BEIJINHO
DE BOA
NOITE

