

La Routine della Buonanotte in 10 Minuti e Tabella a 30 Stelle

Programma Visivo Stampabile e Tabella Stelline per Addormentarsi Senza Schermi

 **Il Conto alla Rovescia Serale in 4 Passi**

Orario	Passo Chiave	Azione
T-60 min	Tramonto Digitale	Spegnerne televisori, tablet e cellulari. Accendere luci calde e soffuse.
T-30 min	Spuntino Rilassante e Lavaggio	Un bicchiere di latte tiepido con un dattero o infuso dolce. Lavare mani e viso con acqua tiepida.
T-15 min	Pigiama e Cameretta Accogliente	Indossare un pigiama comodo, riporre i giochi nella cesta e arieggiare la stanza (19°C).
A nanna	Audiostoria Qisati	Avviare una favola calma in Darija su qissati.com. Posizionare il telefono a schermo in giù con timer.

 **La Sfida delle 30 Notti di Sonno Sereno**

Colora o incolla una stellina ogni sera che completi la tua routine serale senza schermi con la fiaba 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

 **Qisati Bedtime Audio Stories**

<https://qissati.com> • contact@qissati.com