

Het 10-Minuten Avondritueel & 30-Dagen Slaapsterrenkaart

Printbare Visuele Planning & Beloningskaart voor Schermvrij Slapen

 **Het 4-Stappen Avond Aftelplan**

Tijd	Stap	Actie
T-60 min	Digitale Zonsondergang	Zet tv's, tablets en telefoons uit. Schakel over naar zachte, warme nachtlampjes.
T-30 min	Rustgevend Tussendoortje & Wassen	Warme melk met een Marokkaanse dadel of muntthee. Handen en gezicht wassen met warm water.
T-15 min	Pyjama & Gezellige Slaapkamer	Trek een zachte pyjama aan, speelgoed in de avondmand, kamertemperatuur op 19°C instellen.
Bedtijd	Qisati Audioverhaal	Start een ontspannend Darija verhaaltje op qisati.ma. Leg de telefoon met het scherm naar beneden.

 **De 30-Dagen Schermvrije Slaapuitdaging**

Kleur elke avond een sterretje in wanneer je je schermvrije slaapritueel hebt volbracht!

 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://qisati.ma> • contact@qisati.ma