

Uma boa noite de sono:

1. Se eu quiser tirar um cochilo durante o dia, não posso dormir mais do que 30 minutos;
2. Só devo deitar na cama quando sentir muito sono e for dormir mesmo!
3. Posso fazer atividades para me preparar para o sono como:
 - 😊 ler
 - 😊 desenhar
 - 😊 escrever
 - 😊 palavras cruzadas ou caça-palavras
 - 😊 escutar música em volume baixo
4. O que pode atrapalhar o meu sono:
 - ☹️ usar celular/computador/TV antes de dormir
 - ☹️ conversar sobre coisas importantes à noite
5. Se eu dormir e acordar todos os dias no mesmo horário, minha cabeça saberá o momento de dormir;
6. Quarto escuro e silencioso, cama confortável e temperatura certa;
7. Comer muito atrapalha e dormir com fome também!
8. Vou pegar um pouco de sol de manhã para avisar a minha cabeça que ainda é dia e vamos dormir somente à noite.