Мій день · 1–3 роки

Норма сну: 11–14 годин на добу разом із денним сном. Впишіть свій час у вільну колонку.

ЧАС	ЩО РОБИМО	НАШ ЧАС	✓
7:00	 Підйом, вмивання, одягаємося		☐
7:30	 Сніданок		☐
8:00	 Гра вдома		☐
10:00	 Перекус		☐
10:30	 Прогулянка		☐
12:00	 Обід		☐
12:30	 Денний сон		☐
15:00	 Полуденок		☐
15:30	 Прогулянка, гра		☐
18:30	 Вечеря		☐
19:00	 Купання, спокійні ігри		☐
19:45	 Книжка, колискова		☐
20:00	 Сон		☐

Мій день · 4–6 років

Норма сну: 10–13 годин на добу разом із денним сном. Впишіть свій час у вільну колонку.

ЧАС		ЩО РОБИМО	НАШ ЧАС	✓
7:00		Підйом, зарядка, вмивання		☐
7:30		Сніданок		☐
8:00		Садочок або заняття		☐
12:30		Обід		☐
13:00		Відпочинок або денний сон		☐
15:00		Полуденок		☐
15:30		Прогулянка, рухливі ігри		☐
17:30		Творчість, вільна гра		☐
18:30		Вечеря		☐
19:30		Купання, ґаджети вимкнено		☐
20:00		Книжка, розмова про день		☐
20:30		Сон		☐

Мій день · 7–10 років

Норма сну: 9–12 годин на добу. Впишіть свій час у вільну колонку.

ЧАС		ЩО РОБИМО	НАШ ЧАС	✓
7:00		Підйом, зарядка		☐
7:20		Сніданок		☐
8:00		Школа		☐
13:30		Обід		☐
14:00		Відпочинок, прогулянка без екранів		☐
15:30		Уроки з перервами		☐
17:00		Гуртки, спорт, вільна гра		☐
19:00		Вечеря		☐
19:30		Час із сім’єю, читання		☐
20:30		Душ, ґаджети вимкнено		☐
21:00		Сон		☐

Мій день · 11–14 років

Норма сну: 9–12 годин (з 13 років — 8–10 годин) на добу. Впишіть свій час у вільну колонку.

ЧАС		ЩО РОБИМО	НАШ ЧАС	✓
7:00		Підйом		☐
7:20		Сніданок		☐
8:00		Школа		☐
15:00		Обід		☐
15:30		Рух, прогулянка, відпочинок		☐
16:30		Уроки		☐
18:00		Гуртки, друзі		☐
19:30		Вечеря, розмова		☐
20:00		Вільний час		☐
21:30		Телефон на зарядку поза спальнею		☐
22:00		Сон		☐