

МОЙ ДЕНЬ

Впишите время в окошки слева — и повесьте там, где ребёнок видит

ПРОСНУТЬСЯ

потянуться, открыть шторы

УМЫТЬСЯ И ПОЧИСТИТЬ ЗУБЫ

ЗАВТРАК

ГУЛЯТЬ

или сад, или площадка

ОБЕД

ТИХИЙ ЧАС

спать или просто полежать с книжкой

ИГРАТЬ

во что захочется

УЖИН

ВАННА, ПИЖАМА, КНИГА

вечерний ритуал

СПОКОЙНОЙ НОЧИ
