EP-03

Bagaimana kalau Imi tidak tidur sepanjang malam?



Namaku: _____ Tanggal: _____

Tebak dulu!

Menurutmu, apa yang terjadi kalau Imi tidak tidur sepanjang malam?



_____

_____

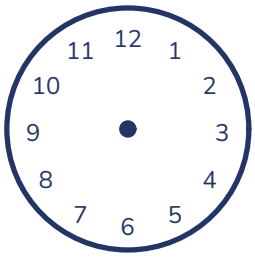
Tulis atau gambar jawabanmu di sini

Rutinitas Sebelum Tidur

Centang dengan pensil atau warnai kotaknya.

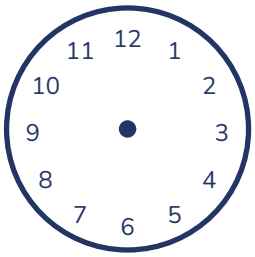
	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab	Min
Sikat gigi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cuci tangan dan kaki	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pakai piyama	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Matikan layar dan lampu terang	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tidur tepat waktu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Aku tidur jam ...



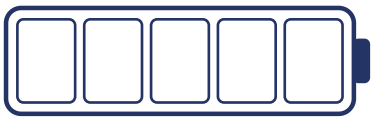
Gambar jarum jamnya!

Aku bangun jam ...



Gambar jarum jamnya!

Tenaga saat bangun



Warnai sebanyak tenagamu

Anak seusiamu butuh tidur sekitar 10 jam atau lebih setiap malam.

Kotak Ayah dan Ibu

Ngobrol bareng:
Tanyakan: "Jam berapa kamu mau tidur supaya besok segar seperti Imi?" Sepakati jam tidur bersama dan tuliskan di jam di atas.

Kebiasaan seminggu:
Ajak si kecil mencentang rutinitas tiap malam selama 7 hari. Anak prasekolah umumnya butuh sekitar 10 sampai 13 jam tidur sehari, termasuk tidur siang (rekomendasi AASM).

Cetak A4 · gratis untuk pemakaian pribadi dan kelas, tidak untuk dijual kembali.