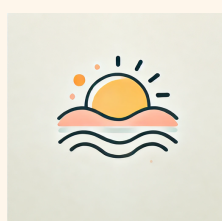


# BEDTIJD RITUELENKAART

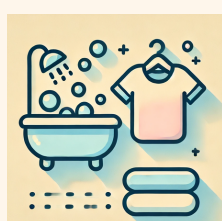
1



## De dag rustig afbouwen

Begin een half uur tot een uur voor bedtijd met rustige activiteiten of zachte muziek. Vermijd schermen of druk spel.

2



## Wassen of lekker poedelen in bad

Wassen, badderen of een warme douche. Omkleden, haren kammen en samen de was opruimen. Eventueel ook samen de kleren voor morgen uitzoeken.

3



## Tandenpoetsen

Samen tandenpoetsen, ook even poetsen bij elkaar. Uitspugen, omspoelen, gorgelen, naspoelen. Een heerlijk ritueel!

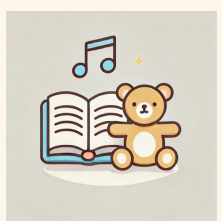
4



## Dag dag!

Zwaai naar de dag, dag dag, en benoem samen wat fijn was vandaag. Zoek de maan als die er is, groet die, en sluit zachtjes de gordijnen.

5



## Boekje lezen

Ga samen zitten of liggen om een boekje voor te lezen, of luister naar een slaapliedje. Hierbij komen jullie helemaal tot rust. Dit creëert een warme en veilige sfeer.

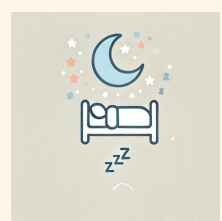
6



## Even knuffelen

Nu is het écht bijna slaaptijd (benoem dat ook). Sluit het ritueel af met een knuffel, kusjes, en de laatste dingetjes over de dag ('het was vandaag een fijne dag').

7



## Lekker slapen!

Zorg voor een klein lichtje - een nachtlampje of de lamp op de gang met de deur op een kier. Nog één aai over de bol, en gaan. Eventueel ruim je buiten de kamer maar binnen gehooraafstand nog wat laatste dingetjes op.