

PLAN RUTINE SPAVANJA

VEČERNJE AKTIVNOSTI

- Prigušiti svjetla
- Topla njega (kupka/umivanje)
- Lagani obrok
- Opustiti se (glazba, čitanje)
- Pripremiti odjeću
- Lagano istezanje
- Odlazak u toalet

PROSTOR ZA SPAVANJE

- Tišina
- Udobna temperatura
- Noćna sigurnosna rasvjeta
- Težinsko pokrivalo (opcija)

JEDNA PROMJENA NA KOJU SE FOKUSIRAM OVAJ
TJEDAN:
