

HET AVONDRIJUEEL VAN: _____



1

OPRUIMEN & LICHT DIMMEN

Speelgoed slaapt ook.
Grote lampen uit,
kleine lampjes aan.
Zo weet je lijf: de dag
is bijna klaar.



2

WASSEN & TANDENPOETSEN

Warm water, tanden
blinken. Niet haasten,
dit hoort er gewoon bij.



3

PYJAMA AAN

De fijnste outfit van de dag.
Kruip er lekker in.



4

VERHAALTJE OF RUSTMOMENT

Een boekje, of samen een Fuzzie
Chill-meditatie kijken en meedoen.
Rustig en dichtbij elkaar.



5

4 KEER ADEMEN & 1 SLAAPWENS

Vier tellen in, vier tellen uit, vier
keer. Dan een kus en jullie eigen
slaapwens. Welterusten!

Waarom dit werkt: onderzoek onder ruim 10.000 gezinnen laat zien dat kinderen met een vast avondritueel sneller in slaap vallen en langer doorslapen. Elke avond dat het ritueel terugkomt, telt. Meer weten? Kijk op fuzziefriends.club/onderzoek.html