Plan snu na 4 dni

przedszkole · szkoła

Wiosenna zmiana czasu: noc z 27 na 28 marca 2027

O 2:00 przestawiamy zegarki na 3:00 – noc jest o godzinę krótsza. Dorosły zwykle szybko się przyzwyczaja, ale dzieciom (zwłaszcza małym) pomaga stopniowe przesuwanie pory snu przez kilka dni wcześniej.

1 Plan na 4 dni – przesuwamy sen o 15 minut dziennie

Wpisz zwykłą porę zasypiania i pobudki dziecka w pierwszym wierszu. W kolejnych dniach odejmuj po 15 minut. W niedzielę nowa pora będzie odpowiadała dawnej – tylko według nowego czasu.

Dzień	Przesunięcie	Zasypianie	Pobudka
zwykle	–		
środa 24.03	15 min wcześniej		
czwartek 25.03	30 min wcześniej		
piątek 26.03	45 min wcześniej		
sobota 27.03	60 min wcześniej		
niedziela 28.03 (nowy czas)	zwykła pora na zegarze		

2 Dobre nawyki w tygodniu zmiany czasu

- Rano jak najszybciej odsłoń okna – światło dnia pomaga się obudzić.
- Ostatnia godzina przed snem bez ekranów, za to z książką.
- Stałe pory posiłków, a kolacja nie później niż 2 godziny przed snem.
- Ruch na świeżym powietrzu po południu.
- W niedzielę 28 marca nie odsypiamy do południa – lepsza krótka drzemka.
- Starszym dzieciom wyjaśnij zmianę czasu – pomogą nasze karty pracy.

Obrazki: Twemoji © Twitter, Inc. i współtwórcy, licencja CC BY 4.0. Materiał: glowkowniadruk.pl – do użytku domowego i szkolnego.

Mój dziennik snu

przedszkole · szkoła

3 Mój dziennik snu – tydzień zmiany czasu

Dzień	Poszedłem / poszłam spać	Obudziłem / obudziłam się	Jak się czuję rano? Zakreśl.
śr 24.03			😁 🙂 😐 🥱
czw 25.03			😁 🙂 😐 🥱
pt 26.03			😁 🙂 😐 🥱
sob 27.03			😁 🙂 😐 🥱
nd 28.03 zmiana czasu!			😁 🙂 😐 🥱
pn 29.03			😁 🙂 😐 🥱
wt 30.03			😁 🙂 😐 🥱

😁 super · 🙂 dobrze · 😐 tak sobie · 🥱 śpiąco

Zegary i tabela naklejek

przedszkole · szkoła

4 Lista zegarów do przestawienia – odhacz w niedzielę rano

- ☐ budzik
- ☐ zegar w pokoju dziecka
- ☐ zegar w piekarniku lub mikrofalówce
- ☐ stacja pogodowa / radio z zegarem
- ☐ zegar ścienny w kuchni
- ☐ zegarek na rękę
- ☐ zegar w samochodzie
- ☐ smartwatch lub opaska (sprawdź, czy przestawiła się sama)

Telefony i komputery z automatycznym czasem przestawiają się same.

5 Wyspany tydzień – tabela naklejek

Za każdy dzień, w którym dziecko położyło się spać o ustalonej porze, przyklej naklejkę albo narysuj gwiazdkę.

śr	czw	pt	sob	nd	pn	wt
24.03	25.03	26.03	27.03	28.03	29.03	30.03

Nagroda za 7 gwiazdek: _____

Jesienią odwrotnie

31 października 2027 cofamy zegarki z 3:00 na 2:00. Wtedy przez kilka dni przed zmianą przesuwaj porę snu o 15 minut **później**. Plan i dziennik możesz wykorzystać ponownie.