KVÄLLSRUTIN

# Dags att varva ner

Sex steg i lugn takt – klockan visar ungefär när.

18:00



## Middag

Vi äter tillsammans vid bordet.

18:30



## Bad

Varmt vatten och en stund att leka.

19:00



## Pyjamas

Välja vilken det blir.

19:10



## Borsta tänderna

Två minuter – vi räknar tillsammans.

19:30



## Saga

En bok i sängen.

19:45



## Sova

Lampan släcks.



## God natt!

Ordningen är densamma varje kväll – det brukar göra det lättare att somna.

© Áigi Labs 2026 · Áigi Plan · www.aigiplan.com