אני הולך לישון

התארגנות לשינה, פרידה מהיום ותחושת ביטחון במיטה.

הגיע זמן לישון



בכל יום אני משחק, לומד ועושה הרבה דברים מעניינים.

בערב השמש שוקעת, השמיים מחשיכים, ומגיע הזמן להתכונן לשינה.

הגוף שלי צריך לנוח כדי שיהיה לי כוח לשחק מחר.

אני מתכונן לשינה



קודם אני מצחצח שיניים.

אני לובש פיג'מה נעימה.

אני הולך לשירותים, ואז נכנס לחדר שלי.

אני יכול לבחור בובה או דובי שיישנו איתי.

סיפור לפני השינה



אמא או אבא יכולים לקרוא לי סיפור.

אני שוכב במיטה ומקשיב.

אפשר להתחבק, להתנשק ולהגיד לילה טוב.

אני יודע שאמא ואבא אוהבים אותי מאוד.

עכשיו מכבים את האור



כשהסיפור נגמר, הגיע הזמן לישון.

אפשר לכבות את האור הגדול ולהשאיר אור קטן אם אני רוצה.

אני מתכסה בשמיכה ומניח את הראש על הכרית.

לפעמים אני נרדם מהר, ולפעמים לוקח לי קצת זמן. זה בסדר.

מה קורה אם אני לא עייף?



לפעמים אני עדיין רוצה לשחק.

לפעמים אני רוצה עוד סיפור, עוד חיבוק או עוד קצת זמן עם אמא ואבא.

מותר לי לרצות את הדברים האלה.

אבל עכשיו הגיע הזמן לנוח.

אני יכול לחבק את הדובי, לעצום עיניים ולנשום לאט.

גם אם אני לא נרדם מיד, אני יכול לנוח במיטה.

אמא ואבא תמיד דואגים לי



כשאמא או אבא אומרים לילה טוב, הם יכולים לצאת מהחדר.

גם כשהם לא בחדר שלי, הם עדיין בבית ודואגים לי.

אם אני צריך עזרה, אני יכול לקרוא להם.

אני בטוח ואהוב.

לילה טוב!



לאט לאט הגוף שלי נרגע.

העיניים שלי נעצמות.

אני ישן במיטה הנעימה שלי.

בזמן שאני ישן, הגוף שלי נח וגדל.

בוקר טוב!



בבוקר השמש זורחת.

אני מתעורר ליום חדש!

אני יכול לחבק את אמא ואבא, לאכול ארוחת בוקר ולשחק.

איזה כיף שישנתי ועכשיו מתחיל יום חדש!

משפט קבוע שאפשר להגיד בכל ערב:

"עכשיו לילה. אני במיטה שלי. אמא ואבא אוהבים אותי ודואגים לי. הגוף שלי נח, ומחר יהיה יום חדש."