



MEGA DIENASGRĀMATA ZĪDAIŅIEM

Šī ir miega dienasgrāmata 2 nedēļām. Lai palīdzētu saprast bērna diennakts ritmu un paradumus, aizpildiet, lūdzu, to katru dienu! Pati pirmā rinda ir piemērs.

1. Ierakstiet dienu, datumu.
2. Ja bērns ir nomodā, lauciņus atstājiet neiekrāsotus, bet, ja bērns ir aizmidzis (arī diendusas laikā), tad aizkrāsojiet lauciņus. Iekrāsot vari arī tikai daļu no lauciņa.
3. Ierakstiet lauciņā strīpiņu, kad bērns iet gulēt, „**B**”, ja bērns tiek barots, „**M**”, ja bērns mostas.

Ja esat aizmirsis/usi aizpildīt dienasgrāmatu, nesatraucieties – atstājiet to dienu tukšu!

Komentāri (nepieciešamības gadījumā) – piemēram, bērns saslimis, guļ pie vecvecākiem u.c.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____

Aprakstiet nodarbes pirms gulētiešanas (piemēram, plkst. 19:00 – vanna, plkst. 19:30 – pidžamma, zobu tīrīšana, plkst. 19:45 – pasaciņa/barošana, plkst. 20:00 - gultiņa)!
