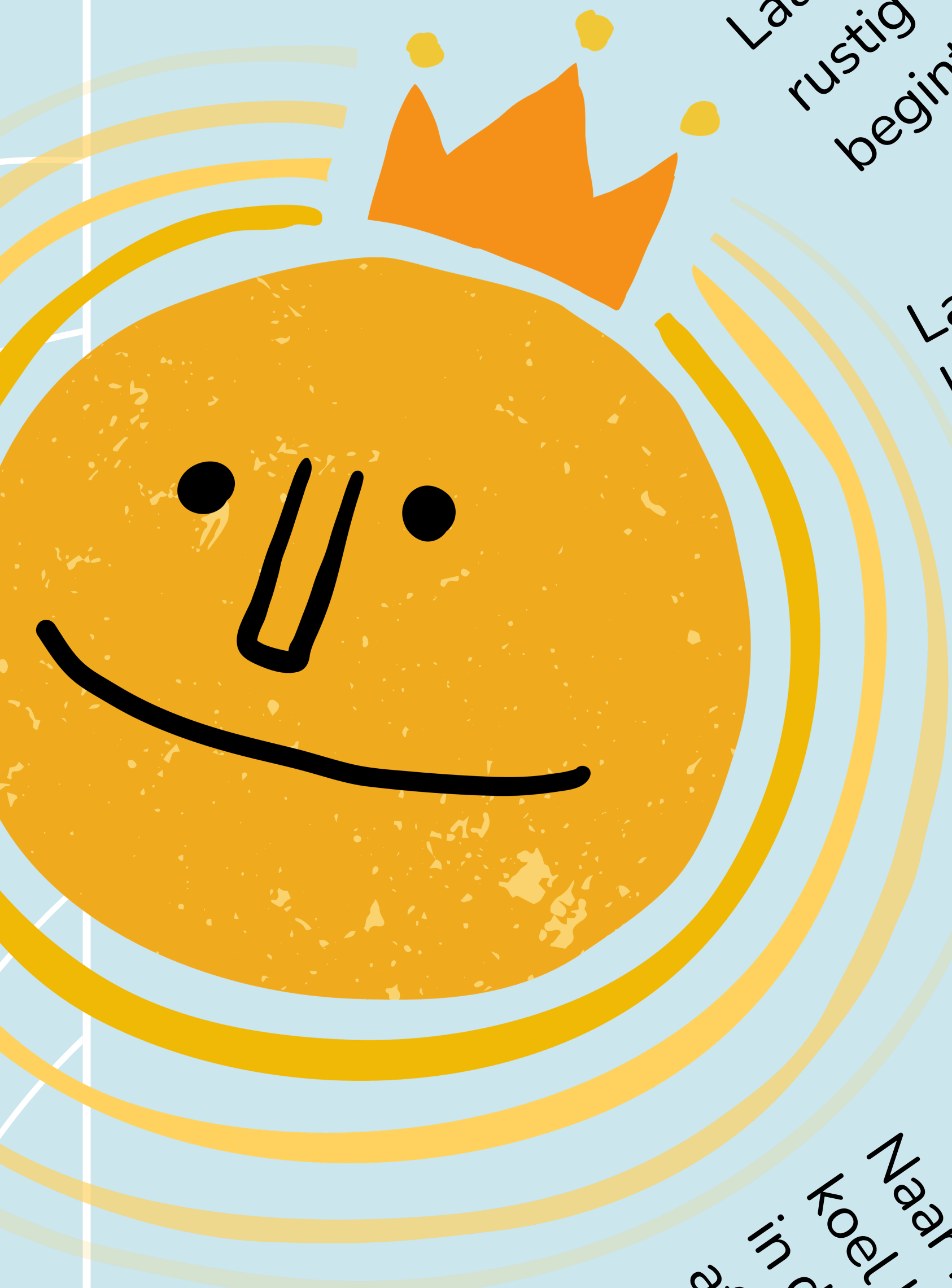


# HITTE-PROOF

## AVOND PROGRAMMA



Laat je kind nog even  
rustig buitenzitten als het  
begint af te koelen.

Lauw douchen 30 - 60 minuten voor  
het slapen gaan.

Een glas water drinken.

Schermen uit (of  
minimaal dimmen) 30  
minuten voor bedtijd.

Lezen, tekenen of een  
luisterverhaal.

Naar bed met een  
koel laken (evt. even  
in de koelkast in een  
afgesloten zak).

laat de  
verwachtingen  
vana het normale  
avondprogramma  
los.