

O której godzinie dziecko powinno chodzić spać?*

3 lata: 19.15	11 lat: 21.15
4 lata: 19.30	12 lat: 21.30
5 lata: 19.45	13 lat: 21.45
6 lat: 20.00	14 lat: 22.00
7 lat: 20.15	15 lat: 22.15
8 lat: 20.30	16 lat: 22.30
9 lat: 20.45	17 lat: 22.45
10 lat: 21.00	18 lat: 23.00

* zakładamy, że dziecko wstaje o 7.00 rano

