



För att somna  
behöver jag känna mig trygg.  
Bekanta kvällsrutiner som  
till exempel en vaggvisa  
hjälp mig att varva ner.

zzzz



**För det minsta miraklet:**

### Zing - där tänds en stjärna!

Att sjunga en vaggvisa  
för barnet är en mysig  
rutin som hjälper många  
barn att varva ner.

*Blinka, lilla stjärna där,  
hur jag undrar vad du är.  
Fjärran lockar du min syn,  
lik en diamant i skyn.*

*Blinka, lilla stjärna där,  
hur jag undrar vad du är.  
När den sköna sol gått  
ner, strax du kommer  
fram och ler.*

*Börjar klar din stilla gång,  
glimrar, glimrar  
natten lång.*

*Blinka, lilla stjärna där,  
hur jag undrar vad du är.*

**För den nyfikna upptäckaren:**

### Zoolek

Samla ihop djurleksaker eller  
bläddra i en bok med djur  
tillsammans. Vad kan djuren tänkas  
heta? Och hur låter de? Ja, zebran  
är randig, och den har ett, två, tre,  
FYRA ben. Har du sett vilka stora  
ögon kaninen har, minsann. Här är  
flodhästen, den låter mooaah tror  
jag. Och den grodan är liten!

**För den ivriga utforskaren:**

### Zzz ... Björnen sover

Minns du leken? Den går till  
melodin Gubben Noak. Lägg en  
filt över dig eller täck ansiktet med  
händerna medan du sjunger. När  
du kommit till "...aldrig tro!" kikar du  
fram, TITTUT. Nu är det den ivriga  
utforskarens tur att vara björnen. I  
en vildare variant av leken kan du  
på slutet jaga barnet och rumla runt  
med hen.

*Björnen sover, björnen sover  
i sitt lugna bo.  
Han är inte farlig,  
bara man är varlig,  
men man kan dock, men man kan  
dock honom aldrig tro!*