

# מעבר לשעון חורף

בלילה שבין שבת לראשון  
ה' חשון תשפ"ג 30.10.22  
יוחלף השעון משעה 02:00 ל 01:00



התחילו להכין את ילדכיכם (ואותכם...) לשעון חורף כשבוע לפני ההכנה ובהדרגה.



דחו בכל יום את שעת ההשכבה בעשר דק'. ע"מ לחזור לאט לאט לשעת ההשכבה המקורית שאליה הילד רגיל.



המשיכו כך עד שביום החלפת השעון, שעת ההשכבה של הילד תהיה מותאמת לשעון החורף.



מומלץ להחשיק את חדר הילדים, ע"מ ששעת ההשכחה תתאחר בהתאמה בהדרגה.

כל ילד הוא שונה ולכן עשוי להגיב אחרת למעבר לשעון החורף.  
שימו לב לסימני העייפות והגיבו אליהם בהתאם והיו סבלניים.