



CAMÓMETRO

NOMBRE:

COLEGIO :CEIP HILARION GIMENO

LUNES

¿A QUÉ HORA ME
HE ACOSTADO?

A LAS.....

HOY HE DORMIDO
.....HORAS

• ANTES DE
DORMIR...

☐

LEO

☐

DOY UN PASEO

☐

HAGO RELAJACIÓN

☐

BEBO LECHE CALIENTE

☐

HAGO EJERCICIO

☐

VEO PANTALLAS

• COMO HE DORMIDO



ME SIENTO.....

MARTES

¿A QUÉ HORA ME
HE ACOSTADO?

A LAS.....

HOY HE DORMIDO
.....HORAS

• ANTES DE
DORMIR...

☐

LEO

☐

DOY UN PASEO

☐

HAGO RELAJACIÓN

☐

BEBO LECHE CALIENTE

☐

HAGO EJERCICIO

☐

VEO PANTALLAS

• COMO HE DORMIDO



ME SIENTO.....

MIÉRCOLES

¿A QUÉ HORA ME
HE ACOSTADO?

A LAS.....

HOY HE DORMIDO
.....HORAS

• ANTES DE
DORMIR...

☐

LEO

☐

DOY UN PASEO

☐

HAGO RELAJACIÓN

☐

BEBO LECHE CALIENTE

☐

HAGO EJERCICIO

☐

VEO PANTALLAS

• COMO HE DORMIDO



ME SIENTO.....

JUEVES

¿A QUÉ HORA ME
HE ACOSTADO?

A LAS.....

HOY HE DORMIDO
.....HORAS

• ANTES DE
DORMIR...

☐

LEO

☐

DOY UN PASEO

☐

HAGO RELAJACIÓN

☐

BEBO LECHE CALIENTE

☐

HAGO EJERCICIO

☐

VEO PANTALLAS

• COMO HE DORMIDO



ME SIENTO.....

VIERNES

¿A QUÉ HORA ME
HE ACOSTADO?

A LAS.....

HOY HE DORMIDO
.....HORAS

• ANTES DE
DORMIR...

☐

LEO

☐

DOY UN PASEO

☐

HAGO RELAJACIÓN

☐

BEBO LECHE CALIENTE

☐

HAGO EJERCICIO

☐

VEO PANTALLAS

• COMO HE DORMIDO



ME SIENTO.....