



Name _____

Sleep Hygiene Word Search

R H B N D A T A E V A I Z Y L J P W U A
 G P P X Y M W L Z A A U R B N D V L L J
 G V S A R V W K K B D G H D A C R D O R
 E I B D V F R R Y L H N E K L T K W O F
 C Q L A X X T O M N B K L S W U F Y U P
 F L E X Z D N Y U W W K Q F D X M A S H
 D G B T D Q U I E T X A V B V I P G U P
 H J T X S M X J Y X I Q C L M C K E I U
 K T M R R I E S B A Y N N A P H R Q G Q
 Q A X T D O I G J T W H E N L D D A M V
 M B Y W T D Y Y F A B R W K R M N Q S I
 R A M K G O Q V Y K D G I E X B A P W A
 O C U Q S K W N C Z A O C T R R S O T B
 Z M D O C O X L C L R N V A X E L L W L
 D K V B Q H D Z H H K A N E T L O O O T
 V B O M L M O X E Q Y J R B I B J O S B
 Q V N H Y Z J F Z O U G X P E A C E X E
 X R Z G F W Q Z K Q W X W K Z I R O U D
 H G G R W J F G Q V S I A M X R H Z Z H
 S G J L W F S Q K X K W A C J W F H O Y

Dark
 Quiet
 Cool
 Cozy
 Bed

Rest
 Pillow
 Routine
 Dream
 Nap

Yawn
 Wake
 Peace
 Blanket
 Calm

