

# 动态有时……

每天最少有180分钟体能活动



# 睡觉有时……

☀️ + 🌙 的睡眠时间



1-2岁

11-14  
小时

# 静态有时……

以其他静态活动代替屏幕时间



10-13  
小时



3-4岁

充足睡眠<sup>z</sup>促进  
健康成长和**脑部发育**



🕒 规律的生活有助健康和安全感的发展 😊

