

# 動態有時……

每天最少有180分鐘體能活動



# 睡覺有時……

☀️ + 🌙 的睡眠時間



1-2歲

11-14  
小時

# 靜態有時……

以其他靜態活動代替屏幕時間



10-13  
小時



3-4歲

充足睡眠<sup>z</sup>促進  
健康成長和腦部發育



🕒 規律的生活有助健康和安全感的发展 🧒

