

幼兒睡眠時間 小知識



親愛的家長：

充足的優質睡眠對幼兒成長和發育、認知發展和情緒管理極為重要，而幼兒每天所需的總睡眠時間（包括小睡）會因應其年齡而異。容易肥胖、情緒調控欠佳和生長遲緩均可與睡眠時間不足有關。

有規律的睡眠和起牀時間有助確保幼兒獲得充足而優質的睡眠。另外，過多的屏幕時間會佔用了原可進行體能活動和睡眠的時間，所以限制屏幕時間亦很重要。

★ 建議的睡眠時間： ★

3至6歲的幼兒

保持10至13小時的
優質睡眠時間（包括
小睡）

2歲的幼兒

保持11至14小時的優質睡眠
時間（包括小睡）

★ 幼兒睡眠小錦囊： ★

- 睡眠和起牀時間要有規律。
- 睡眠的地方應保持寧靜、幽暗和舒適。
- 上牀睡覺前，應把電腦關掉，不應在伸手可及的地方放置其他電子屏幕產品。
- 上牀睡覺前大約一小時進行一些鬆弛活動，例如洗澡和看書；避免進行緊張刺激的活動，例如玩遊戲機和做劇烈運動。



「鍾意郁」上



「幼營喜動校園計劃」
網站



給家長的信



《幼營喜動家長指南》



考考你

2歲的幼兒應保持 ____ 至 ____ 小時
的優質睡眠時間（包括小睡）。

3至6歲的幼兒應保持 ____ 至 ____ 小時
的優質睡眠時間（包括小睡）。

小朋友，你能把建議的
睡眠時間填在橫線上嗎？

答案：

3至6歲的幼兒應保持 10 至 13 小時
的優質睡眠時間（包括小睡）。

2歲的幼兒應保持 11 至 14 小時
的優質睡眠時間（包括小睡）。