

健康的睡眠習慣

以下的建議有助於每天晚上提供最優質的睡眠

有一個固定的睡眠時間

周日和週末晚上就寢和醒來的時間大致相同。就寢和醒來時間每天不應有超過一小時的差距。

午餐後不要攝入咖啡因

在服用咖啡因後4至6小時內仍然可以幫助你保持清醒，這使得晚上很難入睡！注意所有的東西含有咖啡因。許多汽水、咖啡、冰茶和黑巧克力都含有咖啡因，你還可以在某些飲水、果汁飲料、口香糖和糖果棒等產品中找到咖啡因。

創建一個僅適於睡眠的環境

臥室應該是舒適、安靜、黑暗的。非常重要的一點是臥室內不能有科技的產品（電視、手機、電腦、平板電腦等）。

睡眠需求



幼兒
(3-5歲)
每天10-13小時



學齡兒
(6-13歲)
每天9-11小時



青少年
(14-17歲)
每天8-10小時

健康的睡眠習慣可以幫助你更快入睡、好眠、早上醒來有精神。遵守這些規則的一致性對於實現優質睡眠至關重要。



Dedicated to Excellence
Cherry Creek Schools

RECOMMENDATIONS ADAPTED FROM MELTZER & CRABTREE, 2015