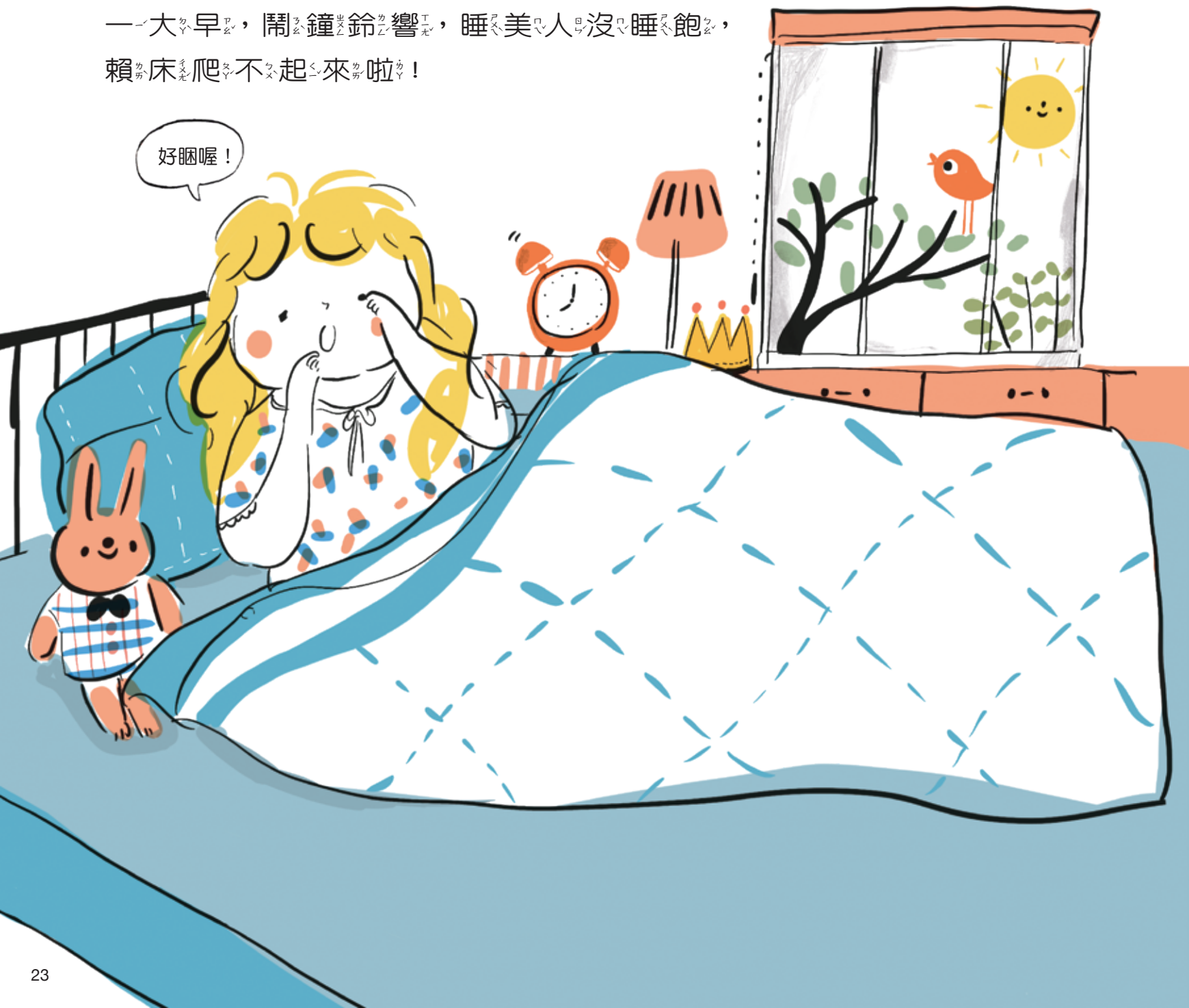
不當夜貓子！早睡早起精神好

第7首

圖／Cindy Wume　審稿／周怡宏（周怡宏小兒科診所院長）

夜深了，睡美人熬夜不睡覺，
一大早，鬧鐘鈴響，睡美人沒睡飽，
賴床爬不起來啦！

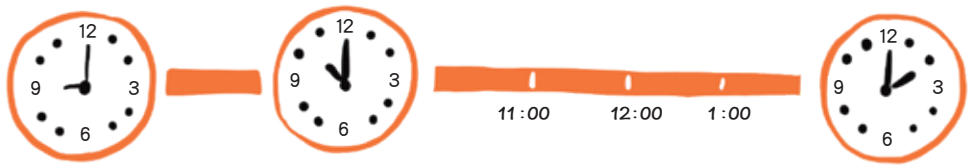


睡美人作息不正常，常晚睡晚起，
身體沒有好好放鬆休息，開始出現一些毛病……

睡眠不足，問題跟著來！

睡覺休息，是幫身體重新充電，恢復精神和體力，為了健康，睡美人不當夜貓子，每天早點睡覺……

黃金睡眠時間



晚上10點到凌晨2點的深度睡眠期，是孩子生長激素分泌最重要的高峰時段，在這段時間進入熟睡，生長激素能增強孩子的免疫系統，還能促進發育成長。

睡覺，好處多多！

睡覺時，大腦會溫習、整理白天學到的東西，然後儲存起來

睡覺時，身體肌肉放鬆，經過充分的休息來恢復體力

睡覺時，大腦會製造生長激素，幫助長高，並且增強免疫力

睡眠充足精神好，還能趕走壞情緒，擁有好心情

維持規律的作息時間，早睡早起，
睡前，睡美人還做了這些準備，幫助入睡……

做簡單的伸展操，
放鬆身體

睡前先上廁所，
半夜才不會想起床尿尿

另外，白天午覺
不要睡太久，
晚上才不會睡不著。

聽晚安故事或喝杯
熱牛奶，幫助入睡

睡前不看電視或手機，
避免太興奮睡不著

準備喜歡的玩偶或被子，
一起睡更有安全感

媽媽，早安！

早安，
來吃早餐囉！

天亮了，睡美人睡飽了，
不等鬧鐘響，
就自動自發起床，
精神也特別的好呢！