



นั่งให้น้อย
เล่นให้มาก
ปราศจากหน้าจอ



สายด่วนสุขภาพจิต

1323

บริการปรึกษาฟรี 24 ชั่วโมง
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



นั่งให้น้อย เล่นให้มาก ปราศจากหน้าจอ



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

เด็กอายุ ต่ำกว่า 1 ปี



1.เคลื่อนไหวร่างกายติดต่อกัน 30 นาที
(หลายครั้งตลอดวัน)



2.ห้ามใช้หน้าจอเด็ดขาด
เน้นหนังสือหรือเล่นนิทาน



3.ควรนอน 14 – 17 ชั่วโมง/วัน
(12-16 ชั่วโมง/วัน ในช่วง 4-11 เดือน)





นั่งให้น้อย เล่นให้มาก ปราศจากหน้าจอ



เด็กอายุ 1-2 ปี



1. เคลื่อนไหวร่างกายติดต่อกัน 180 นาที/วัน
(หรือมากกว่า)



2. ห้ามใช้หน้าจอเด็กขาด
อายุ 2 ปี จำกัดเวลา 1 ชั่วโมง/วัน



3. ควรนอน 11 – 14 ชั่วโมง/วัน





นั่งให้น้อย เล่นให้มาก ปราศจากหน้าจอ



เด็กอายุ 3 - 4 ปี



1. เคลื่อนไหวร่างกายติดต่อกัน 180 นาที/วัน
(หรือมากกว่า เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานมาก)



2. จำกัดเวลา 60 นาที/วัน



3. ควรนอน 10 - 13 ชั่วโมง/วัน

