

ТАБЛИЦА С НОРМАМИ БОДРСТВОВАНИЯ

Возраст	Время бодрствования
Новорождённый	40-50 мин
1 месяц	50 мин – 1 час 10 мин
2 месяца	1 час – 1 час 20 мин
3 месяца	1 час 20 мин – 1 час 30 мин
4 месяца	1 час 30 мин – 2 часа
5 месяцев	1 час 45 мин – 2 часа 15 мин
6 месяцев	2 часа – 2 часа 30 минут
7 месяцев	2 часа 30 минут – 3 часа
8-10 месяцев	3-4 часа
11-12 месяцев	3 часа 30 мин – 4 часа 30 мин
12-18 месяцев	4-6 часов
18 месяцев – 3 года	5-6 часов