

# आयु के अनुसार अनुशंसित नींद के घंटे



(Age-wise Recommended hours of Sleep)



उम्र वर्ग	आयु सीमा	प्रतिदिन नींद के घंटे
स्कूल जाने वाले बच्चे	6-13 वर्ष	9 से 11
किशोर	14-17 वर्ष	8 से 10
वयस्क	18-64 वर्ष	7 से 9
बुजुर्ग	65 वर्ष और उससे अधिक	7 से 8

\*स्रोत: नेशनल स्लीप फाउंडेशन