

升上國中之後睡眠時間一定會大大的變少，所以一定要把握好任何可以睡覺的機會，讓我來告訴你為什麼吧！

zzz



1

學習前的睡眠能幫助你的腦袋準備形成新的記憶；學習後的睡眠能讓你不會忘記剛剛學的東西。憑著自己的良心說吧，睡覺是不是超～級～重要呢？

3

你有沒有聽過「睡眠紡錘波」這個神奇的东西呢？它不但神奇還對你的學習有超大的幫助，例如：它能幫助你把今天學習的東西從海馬迴（短期記憶）搬到皮質（長期記憶），讓你在新的那一天有更多的學習空間。

2

別再小看30分鐘的午休了，短短的午休對你的好處絕對超出你的想像。根據研究顯示，有午睡的人的學習能力不僅比整天醒著的人更好、成績也變得更好了！是不是愈來愈吸引人了啊？

看到這裡，是不是要趕快去睡覺了？

