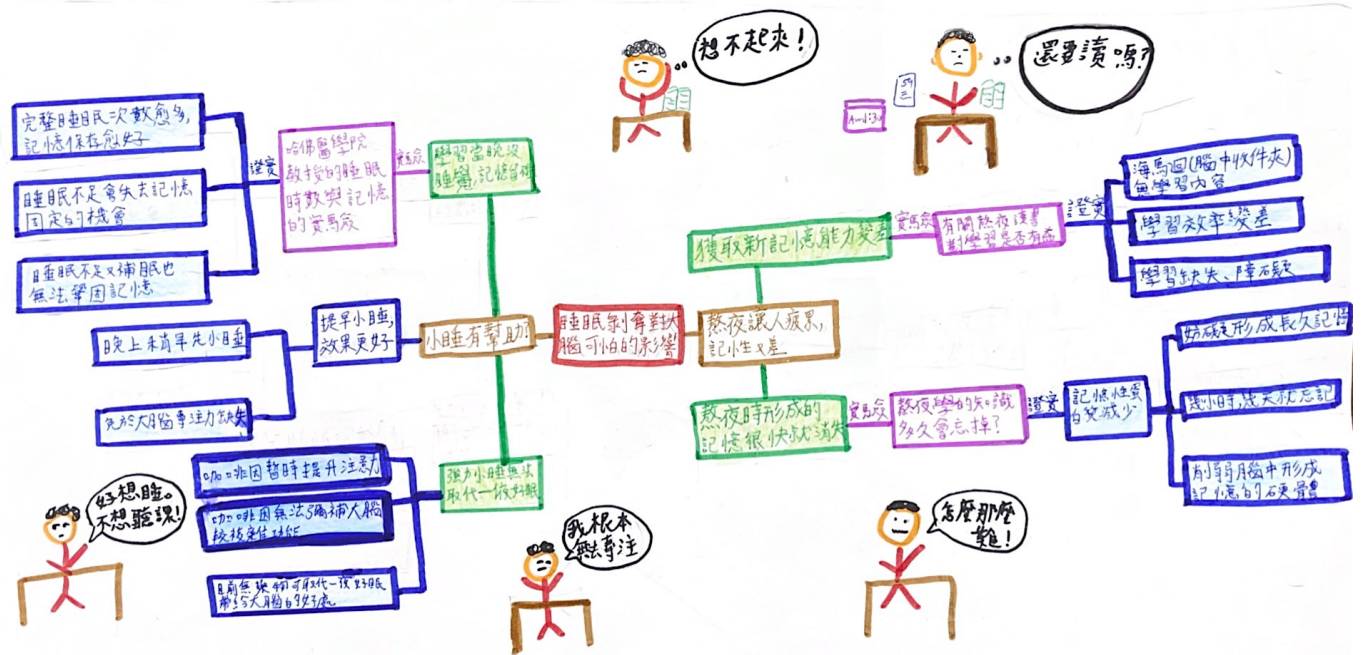


準備會考的九年級生,別讀書了,趕快睡



熬夜讀書往往會造成反效果,就算隔天有小考,能用短期記憶應付題目,但在大考時,還是無法想起以前所背的東西。睡眠不足也會讓記憶能力變差,更讓學習效率不佳。睡眠剥夺還會讓記憶無法固定,在大考時就難提取出這些資訊。睡眠比成績重要,若不睡覺對學習也是有影響。現在關上燈,趕快睡覺吧!