

睡眠剝奪帶來的後果 -睡眠提升大腦的學習力



國中生請注意!!!

獲取新記憶的能力變差了

讓記憶留在大腦裡是經由非快速動眼期 (NREM時期)時來保存，尤其是深層睡眠時

睡眠品質的影響

睡眠對你記憶的影響尤為顯著，睡得差更會影響認知能力及大腦活動。睡眠被剝奪會讓腦容量縮小，難以保存記憶及吸收新的事物，所以真的非常建議你每天都要有充足的睡眠。

關於睡眠剝奪對學習的影響的實驗
研究人員將受試者分成兩組，一組為睡覺組，另一組為睡眠剝奪組。睡覺組正常睡眠，但另一組卻得在研究人員的監視下整夜不睡，兩組在白天學習相同的內容。
研究結果顯示，睡覺組能記起的比睡眠剝奪組能記起的多了40%!這就影響了不及格和拿高分!

熬夜的代價不只這些!!
國中生們，適量的睡眠更重要!

