

## <你媽媽和莎士比亞早就知道>

即將讀國中的小六生們注意了!你還在熬夜嗎?還在偷玩手機嗎?升上國中後可不能這麼輕鬆了，請看下列文章。

### 睡眠可提升大腦的學習力

#### ✧ 學習之前先睡飽，把學習能力補充好

曾經有個實驗，有兩組健康成人，一組中午小睡，一組整天保持清醒，最後統一起測驗，結果顯示，午睡組，比清醒組的成績好 20%之多。

#### ✧ 學習之後的睡眠，幫助鞏固學習記憶

睡眠紡錘波可以恢復學習能力，如果睡眠時有越多紡錘波，醒來後學習能力的恢復也越好。睡眠時秘密進行的電流運輸，把事實記憶從海馬迴暫時搬移到皮質，釋放儲存空間恢復學習能力。

觀看上述文章可見，**睡眠對學習的影響很大**，如果想維持良好的成績與生活品質，請同學們早睡早起，保持正常作息，成為一個優質的國中生吧。