



睡眠是成功的基石

剝奪睡眠對大腦的影響---

1.學習和記憶受損：

- 不足的睡眠會影響大腦的學習和記憶功能
- 國三學生正面臨大量學科的學習，睡眠不足可能導致難以記憶學習內容

2.對注意力和專注力的影響：

- 研究指出，缺乏充足睡眠會降低注意力和專注力
- 在考試準備期間，保持良好的注意力對於有效學習至關重要

3.創造力受損：

- 睡眠不足可能影響大腦的創造性思維和問題解決能力
- 國三學生需要在考試中展現創造性的思維，因此保持良好的睡眠質量至關重要

4.情緒穩定性受損：

- 缺乏睡眠可能導致情緒波動和壓力增加
- 在會考前，情緒穩定性對於應對壓力和保持冷靜至關重要



讀書是場馬拉松，均衡才能長久