

# 朱朱俠睡眠報告



## 早睡與晚睡對學習的影響

項目	早睡	V.S.	晚睡
記憶	<ol style="list-style-type: none"><li>1.能將昨日學的知識記在腦海裡。</li><li>2.加深記憶印象。</li></ol>		<ol style="list-style-type: none"><li>1.無法吸收新知識。</li><li>2.精神還會不足。</li></ol>
專注度	<ol style="list-style-type: none"><li>1.能提升運動和學習的因子。</li><li>2.上課能更專注。</li></ol>		導致精神及體力無法專注，學習時無法發揮最佳狀態。
結論	<ol style="list-style-type: none"><li>1.能將記憶再度加深。</li><li>2.可以大大提升學習的效率。</li></ol>		無法全心投入學習，在學習表現各方面都會有明顯落差。

朱朱俠給要升國一的同学一句話

想提升學習效率，千萬不要熬夜讀書。

臺北市立成淵高中國中部80601朱鵬宇

