

睡眠 & 讀書



的關聯

你知道嗎，不睡覺居然會影響讀書效率？



不睡覺的潛在問題

長期不睡覺居然會導致注意力不集中而妨礙學習！



一天不睡覺再找一天補回來有用嗎？

沒有用！不管睡多久都沒辦法補回。



人類可以醒多久並維持正常機能？

最多 16 小時，之後便會影響大腦運作。



短暫的小睡有幫助嗎？

有，但仍無法取代一夜好眠。



睡眠如何影響集中力？

經注意力測驗顯示	睡滿8小時	沒睡1天	沒睡2~3天
失神率	幾乎沒有失神率發生	失神率提高400%	可能發生災難性的失誤



【小知識補充】

小睡又稱「強力小睡」，小睡或許可以短暫提升注意力，但都沒辦法彌補大腦較複雜的功能。

睡飽才不會影響考試專注力

充足的睡眠可讓讀書更有效

臺北市立成淵高中國中部 8年8班 陳琬甯