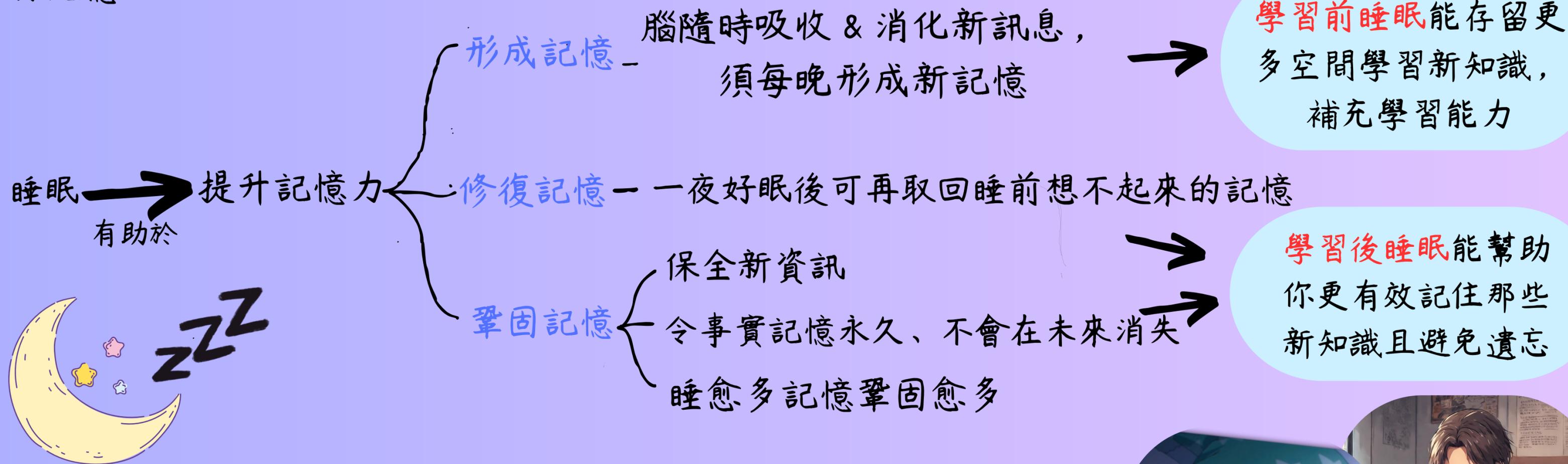


To小六的你：

你是否正在對升國中後的學習感到不安？別擔心，一切就從「睡眠」做起！

睡眠有激發創意、保持苗條、提供健康保護和令人開心不emo等好處，而在學習方面能幫助記憶……



而以上這些睡眠的好處是有條件的，那就是「充足的睡眠」，所以我們可以先養成好的睡眠習慣，等到國中後就能自然而然的進行有效率的學習。睡眠有那麼多好處，也不會有損失。我們何不多睡覺呢？

