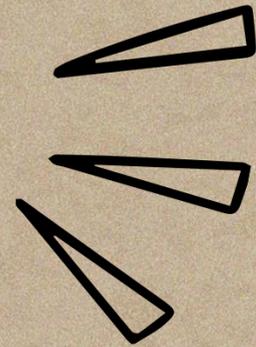


《為什麼要睡覺》

第六章 -

你媽媽和莎士比亞早就知道



南港高中 703 14 蔡心寧

有沒有想過，睡眠其實是對學習有幫助的。上了國中，課業比國小複雜，要記的東西也更多，或許可以試著**小睡一下，提升記憶力。**

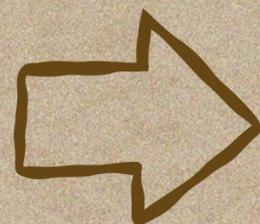
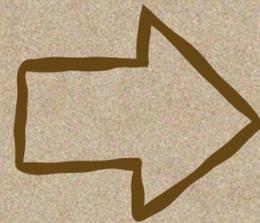
有研究指出，在白天小睡一下（也就是學校的午睡時間）可以幫助記憶。

首先，他們將一群健康的年輕人分成了「
午睡組」和「不睡組」。
午睡後，他們進行殘酷的學習……

12:00

18:00

	中午的學習	傍晚6:00的學習
不睡組	實力與另一組相當	成績變差
午睡組	實力與另一組相當	比另一組高出20%



實驗結果證明午睡是可以幫助學習的