

為什麼要睡覺？

會考到了，你是不是天天熬夜讀書呢

1 讀書的效果

睡眠不足時，專注力、記憶力等出錯，到最後可能得花更多時間彌補這些損失。

2 睡不飽會變笨

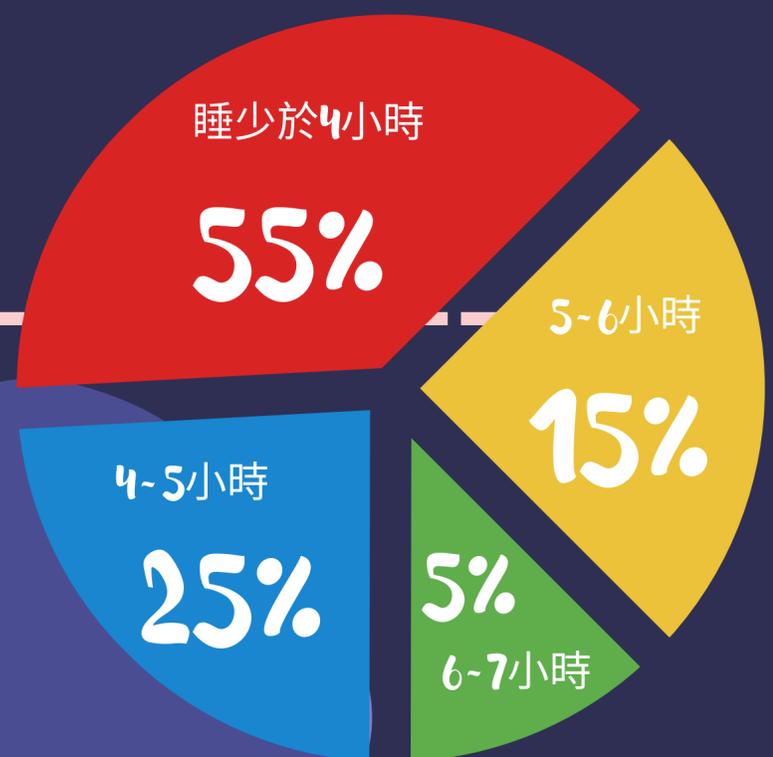
睡覺時，大腦會自動進行篩選，將不重要的資訊捨棄，如果沒睡覺，腦袋就會充斥著雜亂無章的知識，反而記不了多少

3 身體狀況

1. 情緒低落
2. 感冒上身
3. 脾氣暴躁
4. 視力不良

4 熬夜長時間的影響— 實驗數據

最重要：熬夜會弄壞身體，說不定會考會考不好，往後你的身體也會更差喔



睡眠與判斷力失準比率



這樣，你還想熬夜嗎???