

# 睡眠剝奪對腦的可怕影響

麗山國中 70621 王泓潤

※當會考倒數計時器顯示著：

-- 倒數 195 天 --

※你的願望是？

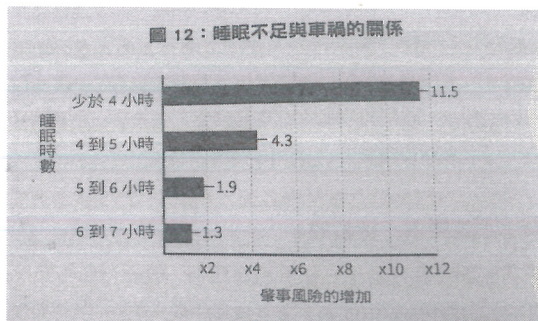
💡 請給我一個金頭腦

🕒 老天爺啊，請給我一天48小時！

🙏 拜託拜託，請不要生病！

※睡眠不足對身體的影響到底有多大？

開車需要專注度，項研究顯示，當睡眠時間越少，開車肇事的風險就會越高



※熬夜時，爭取來的時間，對身體影響到底有多大？研究證實

- 短暫失去專注力
- 理性斷線，情緒失控
- 疲勞，記性又差
- 獲取新記憶的能力變差了
- 好不容易形成的一丁點記憶，很快消失無蹤
- 當晚記憶留不住
- 淋巴系統無有效清潔代謝廢物(大腦運作變差)

※充足睡眠幫助有多大

## 穩定情緒

- 心情穩定，才能靜下心
- 減少焦慮
- 增加正面情緒與自信心

## 幫助學習

- 增加專注度
- 增強記憶力
- 思路更清晰

## 增強免疫力

- 膠淋巴系統有效運作，幫助大腦清除廢物
- 恢復體力、消除疲勞

※結論：睡眠對學習的幫助力

- ✓ 充足睡眠
- ✓ 即使小睡也有幫助
- ✓ 不要長期熬夜