

給小六的你溫馨提醒：
為甚麼我們該睡覺？



增強記憶

減少憂鬱

睡眠的好處

激發創意

提升運動表現

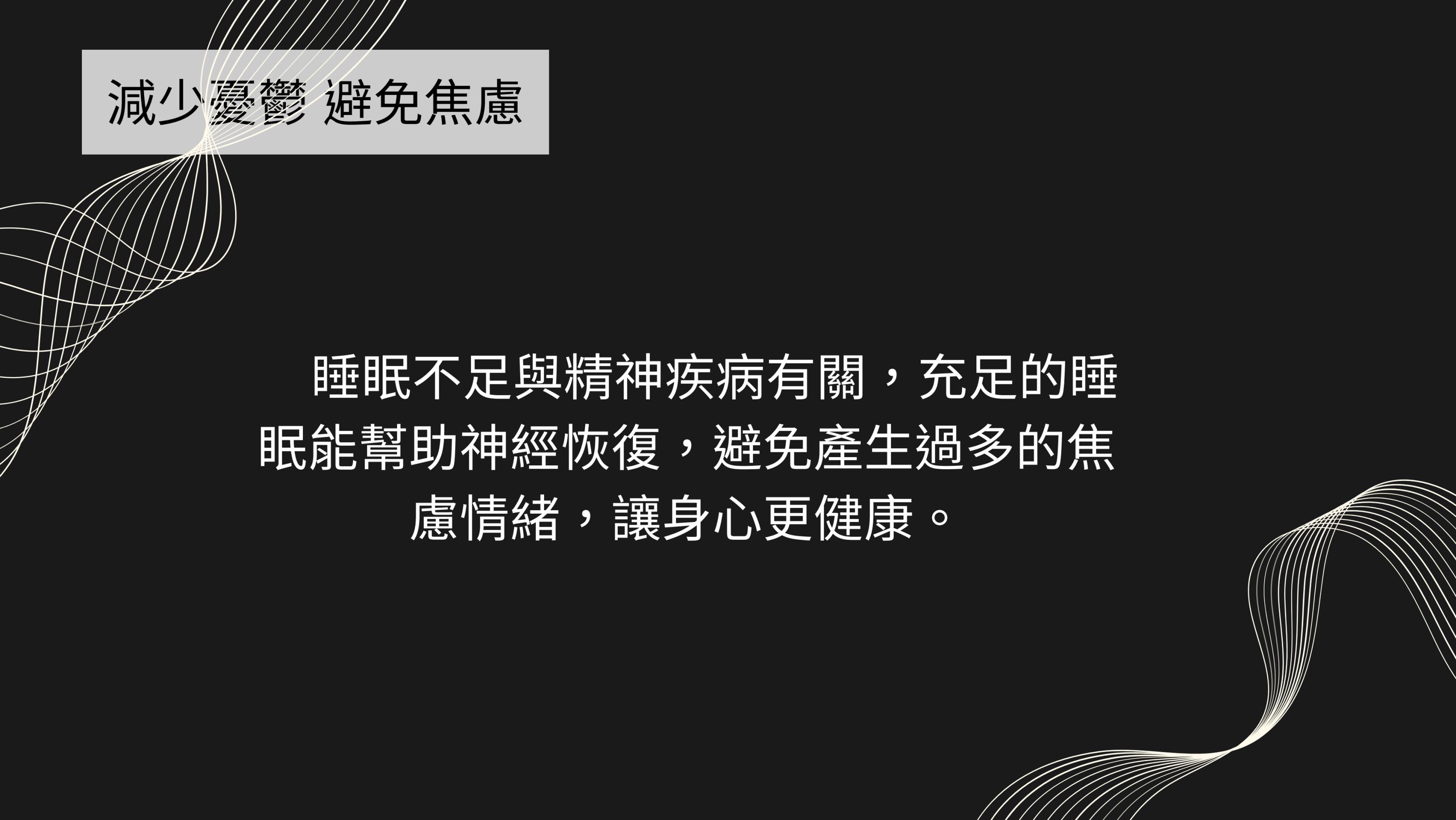
學習之前先睡飽

我們醒著的時候，大腦隨時在獲取並消化新訊息，這些稍縱即逝的記憶，會由腦中一個稱為海馬迴的區域捕捉下來。但海馬迴像腦中的USB隨身碟，儲存空間有限，因此學習前的睡眠可幫助釋出儲存空間，幫助你的大腦準備形成新記憶。

學習之後更要好好睡

人一旦進入夢鄉，大腦並沒有跟著休息，反而是更加忙碌。睡眠紡錘波使記憶再活化，透過重新整理記憶，不但避免遺忘，更可以鞏固記憶。

一天的學習之後，回家要好好的睡個覺，效用多多喔。



減少憂鬱 避免焦慮

睡眠不足與精神疾病有關，充足的睡眠能幫助神經恢復，避免產生過多的焦慮情緒，讓身心更健康。



提升運動表現，激發創意

白天的小睡能儲存能量、降低肌肉疲勞，也會對動作技能的記憶帶來顯著提升。

夜晚的睡眠彷彿夜間劇場，大腦更能產出解決問題的創意。

無論想成為學霸、運動高手、小小藝術家，
第一步就是要好好重視睡眠！

