

112 年度臺北市國中經典閱讀《為什麼要睡覺》

投稿人：天母國中 班級：807 姓名：李育心

★挑戰任務

我們從《為什麼要睡覺？》這本書的〈第二部 為什麼我們該睡覺？〉瞭解到許多與我們息息相關的重要知識。請你從【第二部】挑選【其中一章】的內容，將瑣碎的訊息統整成有用的資訊，並依照下列情境指示，做報告（報告一頁即可）。

內容：第 8 章 < 癌症、心臟，以及壽命變短 >

目標：說服家中長輩，讓他知道睡眠不足對健康的影響

★訊息統整後的有用資訊為：

