

# 睡眠のすゝめ 生協ボード 6月号〈共済〉

横浜国立大学生協学生委員会 LuckyDip

天は人の上に人を作らず、人の下に人を造らずといへり。(もともとみんな平等だけれど勉強している奴は他より偉くなるから勉強しろ)



有名な格言ですね！  
テスト週間もしっかり勉強しましょう！



眠くて勉強のやる気がでないよー



「睡眠」はしっかりとれているかな？？？

ムムツ

千葉大の実験によると、夜寝られなくてもGPAには影響はあまりないんだって！



じゃあ夜寝なくてもいいんじゃない？

量的な睡眠をとることが勉強へのモチベーションにつながる。

間接的に学力に影響する！

睡眠時間を確保して、テストやレポートに備えましょう。



睡眠時間は夜間に限らないのね。空きコマを利用して仮眠を取ろうっと。



朝の眠気は一日にとる睡眠の量(居眠り、仮眠を含む)に関係する。そして朝の眠気はモチベや疲労感、イライラに関係する…

ドヤアア



バイトで遅くなったとき、諭吉があなたのおそばに！

寝ろ

