

【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目： 為什麼青少年要早睡？
文章內容： (限 500 字~1,500 字)
<p>相信許多青少年，在每天深夜後，最常聽到的一句話就是「早點上床睡覺，不然明天會遲到」之類的話，確實有許多家長都覺得早睡早起對人體是有好處的，據醫師調查，他們建議在處於發育期的時候，要養成「睡早、睡好、睡眠時間要足夠」，原因是因為在晚上的時候，人體的生長激素是最旺盛的，尤其是在晚上 9 點至 10 點這時段入睡，並在要入睡的時候，至少超過半小時之內都不要碰電子產品，這樣對睡眠品質更加能達到效果。</p> <p>但是卻出現了時間太早而導致睡不著的情形發生，主要是根據研究發現，青少年因為體內的褪黑激素分泌的較晚，所以他們在大約 9 點或 10 點這種正常時間，才會使精神很旺盛而沒辦法入睡，也因為這樣大多數的青少年對於早睡早起這種生活作息，才沒辦法完全的去適應，所以都會延後一些時間才入睡，久而就之也就習慣了熬夜。</p> <p>雖說大部分的人可能因為行程很滿的原因，需要熬夜去補足那些沒完成或沒處理的事情，但對有些青少年來說卻影響到他們的睡眠品質，所以都會延後一些時間才入睡，然後睡眠時間也漸漸地越縮越短，間接地也導致早上會頻頻出現打瞌睡的現象，除了有分心的狀態以外，還會有記憶力不足等總總可能。</p> <p>所以如果無法做到早睡早起，那至少也要做好調整作息的部分，像是可以調整睡眠環境或是睡前模式，以及在白天的時候盡量把午睡時間縮短，讓晚上要就寢時比較沒那麼興奮，否則熬夜久了到最後可能會對人體有不好的影響。</p>
參考資料
1.美國睡眠醫學會：青春期正常該「晚睡晚起」！睡眠專科醫師教青少年「照光」調作息 Heho 健康 https://heho.com.tw/archives/133753
2. 青少年長高 3 要素 早睡+運動+均衡飲食 https://health.ltn.com.tw/article/paper/1211068

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt

- 字體行距，以固定行高 20 點為原則