

晚安，睡個好覺

一、睡覺，不簡單

以下的敘述，正確的打「○」；錯誤的打「×」。

- 〈 〉 1.一般而言，隨著著年紀增長，人們需要的睡眠時間會縮短。
- 〈 〉 2.睡眠對動物很重要，可以修復身體機能，維持健康與促進生長。
- 〈 〉 3.動物有晝行性動物與夜行性動物，一般而言，晝行性動物比夜行性動物在視覺、聽覺、嗅覺與觸覺都更靈敏。
- 〈 〉 4.人的大腦有精密的設計，配合白天與黑夜的變化與節奏，人們會自動發展出生理時鐘的運作。
- 〈 〉 5.該到休息時間時，清醒中樞會製造鎮靜的腦波讓大腦平靜下來，身體就會知道該睡了。
- 〈 〉 6.天黑時，身體會漸漸分泌褪黑激素，就像通知身體可以準備睡覺了。
- 〈 〉 7.當人們睡著後，肌肉會漸漸放鬆，心跳與呼吸也會漸漸變得緩慢。
- 〈 〉 8.從一進入夢鄉身體就會分泌生長激素，所以成長階段的小朋友要睡多一點。
- 〈 〉 9.做夢會在快速動眼期發生，這時候身體還在睡覺，大腦卻已經開始處理訊息。

〈 〉 10.睡眠不足會影響白天的學習力、活動力與思考力，甚至讓身體生病。

〈 〉 11.副交感神經太亢奮會影響睡眠，產生失眠。

〈 〉 12.咖啡或茶中的咖啡因會影響身體分泌的腺，阻斷腺通知身體該休息的訊息，因此咖啡和茶可以提神就是這個原因。

〈 〉 13.睡覺時燈光越暗越好，全黑更好，可以促進更好的睡眠品質。

〈 〉 14.現在許多商店都是二十四小時營業，整座城市像不夜城，這都會影響人們的睡眠品質。

〈 〉 15.睡覺前看手機訊息並不會對睡眠造成太大影響，沒那麼嚴重。

〈 〉 16.超暖的被子比蓋上剛好感覺不冷的被子更能讓人們睡得好。

〈 〉 17.平日飲食可以攝取適當堅果、小魚乾、深色蔬菜來幫助睡眠。

〈 〉 18.睡前喝一杯可樂或果汁可以幫助睡眠。

二、與睡眠有關的成語

這些成語都和睡眠有關，請你認識這些成語的意思。

1.餐風露宿：在野外吃飯或睡覺，形容行旅的艱苦。

2.高枕無憂：安臥閒適，沒有憂慮。

3.廢寢忘食：忘記吃飯和睡覺，形容專心努力工作或學習。

4.昏昏欲睡：精神恍惚很想睡覺，形容非常疲累。

5.目不交睫：眼皮不合攏，比喻心情不安不能入眠，或工作緊張勞碌。

6.寢不安席：睡覺時不安於枕席，形容有心事而睡不安穩。

7.睡眼惺忪：剛睡醒，神智模糊，眼神迷茫的樣子。

8.半睡半醒：形容人剛從睡夢中醒來，神智尚未清醒。

8.倒頭就睡：躺上床就睡著了，形容極快入眠。

10.呼呼大睡：發出鼾聲而熟睡。

★ 你的睡眠情形可用哪個成語來形容呢？ _____

★ 什麼時候你會用「睡眼惺忪」來形容自己？

★ 你覺得最好的睡眠品質是哪個成語？ _____

三、與睡眠有關的俗諺

從流傳的諺語中可以知道古人對睡眠的看法，請你認識這些俗諺語。

1.能吃不睡，長命百歲。

2.吃洋參，不如睡五更。

3.不覓仙方覓睡方，食不多言寢不語。

4.早睡早起，賽過人參補身體。

5.坐有坐相，睡有睡相，睡覺要像彎月亮。

6. 晚餐少喝水，睡前不飲茶。

★ 你最認同那句話？為什麼？

★ 你覺得這些俗諺語放在現代來看適用嗎？為什麼？

四、與睡眠有關的名言佳句

1. 一切有生之物，都少不了睡眠的調劑。

—— 英國詩人莎士比亞

2. 睡眠和休息喪失了時間，卻取得了明天工作的精力。

—— 毛澤東

3. 在進餐、睡眠和運動等時間裡能寬心無慮，滿懷高興，

這是長壽的妙理之一。—— 英國哲學家培根

4. 不記得自己睡得舒服的人就是睡了一個好覺。

—— 美國詞典編輯家福勒

★ 你最認同那句話？為什麼？

五、與睡眠有關的繞口令

念念繞口令，看看誰說得溜！

〈1〉 打呼嚕

大豬睡覺呼嚕嚕，

小豬睡覺呼嚕呼，

吵醒隔壁大老虎；

燒了竹，熱了爐，削了薯，煮了糊，

吃下糊，上床再去打個呼。

〈2〉 姥姥睡覺

姥姥在睡覺，喬喬不吵也不鬧。

喬喬告訴小貓不要叫，小貓不懂叫喵喵。

小貓喵喵叫，氣得喬喬叫姥姥。

喬喬是讓姥姥睡覺，還是不讓姥姥睡覺？

六、 延伸閱讀

★ 書名：別讓鴿子太晚睡

〈小天下出版〉



☆ 內容簡介：

天色已經黑了，小鴿子還不想上床——他和你套交情、攀關係，想了一些理由，找到一堆藉口，最後連擴音器、兔寶寶等道具都出爐了！

你會讓鴿子太晚睡嗎？

★ 書名：睡吧！像老虎一樣

〈小天下出版〉

☆ 內容簡介：

世界上所有的動物都要睡覺嗎？一個不想睡覺的小女孩問爸媽。

小蝸牛像肉桂卷一樣窩在殼裡睡覺嗎？

大鯨魚在海裡慢慢一邊



繞著大圈圈，一邊睡覺嗎？

世界上所有的動物都要睡覺嗎？

這本書晚安故事喚起人與大自然間的溫柔情誼，還能給你一夜好夢……

★ 讀後心得