

2. Вставайте в одно и то же время, даже в выходные

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У пятой части людей с самым нерегулярным режимом биологические часы отстают примерно на 2.5 часа от часов пятой части с самым регулярным режимом. Это всё равно что постоянно жить со сдвигом часовых поясов. Чем регулярнее режим у студентов, тем лучше их оценки.

Затраты

Денег не требует. В выходные придётся меньше отсыпаться, для этого нужна небольшая сила воли.

Выгода

61 студент вёл записи в течение 30 дней. У пятой части с самым нерегулярным режимом биологические часы (циркадный ритм) отставали примерно на 2.5 часа от часов пятой части с самым регулярным режимом. Конкретно, выделение мелатонина начиналось в 00:08 против 21:32. Период самой сильной сонливости, когда больше всего хотелось спать, тоже наступал примерно на 1.8 часа позже. Чем регулярнее режим, тем лучше успеваемость (коэффициент корреляции $r = 0.37$).

Примечания

Есть только это одно исследование, участников мало, и разделения на группы для сравнения тоже не было. По расчётам исследователей, разница в биологических часах в основном связана с тем, что люди ежедневно получают разное количество света. Поэтому постоянное время подъёма нужно сочетать с пребыванием на свету по утрам, только тогда будет эффект. Как наверстать сон после редких

случаев, когда вы засиживаетесь допоздна, см. раздел 2, пункт 38 (после позднего отхода ко сну наверстайте сон уже на следующий вечер): способ — лечь раньше в тот вечер, а не спать до полудня на следующий день.

Источники

Источники исходной версии

1. Phillips et al. (2017). Irregular sleep/wake patterns are associated with poorer academic performance and delayed circadian and sleep/wake timing. Scientific Reports.
doi.org/10.1038/s41598-017-03171-4