生物钟关乎学业优劣

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/8387.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

生物钟关乎学业优劣。俗话说，早起的鸟儿有虫吃。一项新研究表明，这句话似乎也适用于学生的学业表现。这项研究认为，如果早上7:45开始上课，那么喜欢早起的学生比那些醒得晚的学生表现得更好。

在近日发表于《自然—人类行为》的一篇论文中，作者针对阿根廷青少年的一项研究认为，不管学生是不是早起鸟，所有的青少年都可以通过晚上学习提高学习成绩，这样做还能够让他们拥有充足的睡眠。

在全世界，所有的中学往往都会在很早开始上课。但许多青少年大脑中滴答作响的生物钟与学校时间表不一致，导致睡眠不足和其他问题。

阿根廷国家科学技术研究委员会的Maria Juliana Leone和同事收集了当地一所中学的青少年睡眠数据。学生们被随机分配在早上7:45、中午12:40抑或下午5:20开始上课。根据学生喜欢的起床时间，研究人员将他们分为早起的云雀和晚起的猫头鹰。

对早上开始上课的学生进行的分析表明，与云雀相比，猫头鹰的整体成绩较低，而且随着学业的推进，成绩会恶化。但早起的学生几乎都没有充足的睡眠，因此研究人员认为，在整个青春期逐步推迟上学时间对所有人都有好处。（来源：中国科学报 冯维维）

相关论文信息：https://doi.org/10.1038/s41562-020-0820-2

作者：Maria Leone 来源：《自然—人类行为》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发