An aerial photograph of a river delta, likely the Danube Delta, showing intricate water channels and marshlands. The water is a mix of light blue and white, with golden-brown landmasses interspersed. The text is centered over the white water area.

«Жаворонки» против «СОВ»

Составители



Матвеева Виталия
Алексеевна



Калинина Юлия
Олеговна



Растимешина
Надежда Михайловна

Классификация хронотипов Г.Ламперта 1939 г.



Подъем: 10:00 -11:00

Важные дела:

с 13:00 -14:00;

19:00 – 21:00,

0:00 – 2:00

Спорт: с 18:00 – 23:00



Подъем: 6:00

Занятие важными

делами: 8:00- 13:00, с

16:00 – 19:00

Спорт: с 6:00 – 13:00

Подъем: 7:00 – 9:00

Занятие важными

делами: с 10:00 - 18:00

Спорт: с 7:00 – 9:00

или с 22:00 – 23:00



Классификация хронотипов Майкла Бреуса 2016 г.



Отход ко сну — около 23.00, **подъем** — 7.30

Занятие важными делами — с 15.00 до 23.00

Занятия спортом — около 18.00



Отход ко сну — в 23:30, **проснуться** в 6:30

Занятие важными делами — с 16:00 до 23:00

Занятия спортом — в 7:30



Отход ко сну — не позже полуночи

Занятие важными делами — вечером или поздним утром

Занятия спортом — в 7:30 или 12:00



Отход ко сну — 22:00, **проснуться** в 6:00

Занятие важными делами — с 6:00 до 11:00

Занятия спортом — в 17:30

КТО ТЫ?

1. Утром, сразу после пробуждения, измерьте частоту пульса и число вдохов за минуту. Каково ваше соотношение?

- Примерно 5:1 или 6:1 - "жаворонок"
- Примерно 4:1 - "голубь"
- Примерно 3:1 и меньше - "сова"

2. Вам пришлось лечь спать на 4 часа позже обычного. Длительность вашего сна ничто не ограничивает. Сможете ли вы проснуться позже обычного времени и насколько?

- Не смогу, проснусь как обычно (1 балл)
- Проснусь позже на час (2 балла)
- Проснусь позже на 2 часа (3 балла)
- Проснусь позже на 3 часа (4 балла)
- Проснусь позже на 4 часа (5 баллов)

Частота пульса за минуту	Число вдохов за минуту

Соотношение: частота пульса : число вдохов =
получившееся число : 1

Соотношение: _ : _ = _ : 1

3. В течение недели вы ложились спать и вставали когда хотели. Сколько времени вам потребуется, чтобы теперь уснуть в 11 часов вечера?

- 10 минут или даже меньше (1 балл)
- 15 минут (2 балла)
- Полчаса (3 балла)
- Около часа (4 балла)
- Больше часа (5 баллов)

4. Если вы в течение долгого времени вы будете ложиться спать в 11 часов вечера, а вставать в 7 утра, какой будет динамика вашей физической активности и работоспособности?

- С вечерне-дневным пиком (5 баллов)
- С дневным пиком (4 балла)
- С утренним и вечерним пиками (3 балла)
- С утренне-дневным пиком (2 балла)
- С утренним пиком (1 балла)

5. Представьте, что вы оказались на необитаемом острове. У вас есть наручные часы. Когда бы вы хотели, чтобы на вашем острове светало?

- В 9 часов утра или еще позже (5 баллов)
- В 8 часов утра (4 балла)
- В 7 часов утра (3 балла)
- В 6 часов утра (2 балла)
- В 5 часов утра утра или еще раньше (1 балл)



6. В течение недели вы ложились спать и вставали по собственному усмотрению. Завтра хотели бы проснуться в 7 часов утра. Разбудить вас некому. В какое время вы проснетесь? 10 минут или даже меньше (1 балл)

- Раньше 6.30 утра (1 балл)
- Между 6.30 и 6.50 утра (2 балла)
- Между 6.50 и 7 часами утра (3 балла)
- Между 7 и 7.10 утра (4 балла)
- После 7.10 утра (5 баллов)



7. Ежедневно в течение 3 часов вы должны выполнять сложное задание (оно потребует напряжения всех ваших сил и внимания). Какие часы вы бы выбрали для этой работы?

- С 8 до 10 часов утра (1 балл)
- С 9 часов утра до 12 часов дня (2 балла)
- С 10 часов утра до часа дня (3 балла)
- С 11 часов утра до 2 часов (4 балла)
- С 12 до 3 часов дня (5 баллов)



8. Если вы бодрствуете в обычное для вас время, то когда вы ощущаете упадок сил (вялость, сонливость)?

- Только после сна (5 баллов)
- После сна и после обеда (4 балла)
- В послеобеденное время (3 балла)
- После обеда и перед сном (2 балла)
- Только перед сном (1 балл)

9. Когда вы вольны спать сколько хотите, в какое время вы обычно просыпаетесь?

- В 11 часов утра или позже (5 баллов)
- В 10 часов утра (4 балла)
- В 9 часов (3 балла)
- В 8 часов утра (2 балла)
- В 7 часов утра или раньше (1 балл)



10. Сосчитайте сумму цифр, соответствующих вашим ответам.

- Больше 32 баллов - типичная "сова" (вечерний тип)
- 28-32 балла - умеренная "сова" (вечерне-дневной тип)
- 21-27 балла - "голубь" (промежуточный, дневной тип)
- 16-20 балла - умеренный "жаворонок" (утренне-дневной тип)
- Менее 16 баллов - типичный жаворонок (утренний тип)



Это интересно!

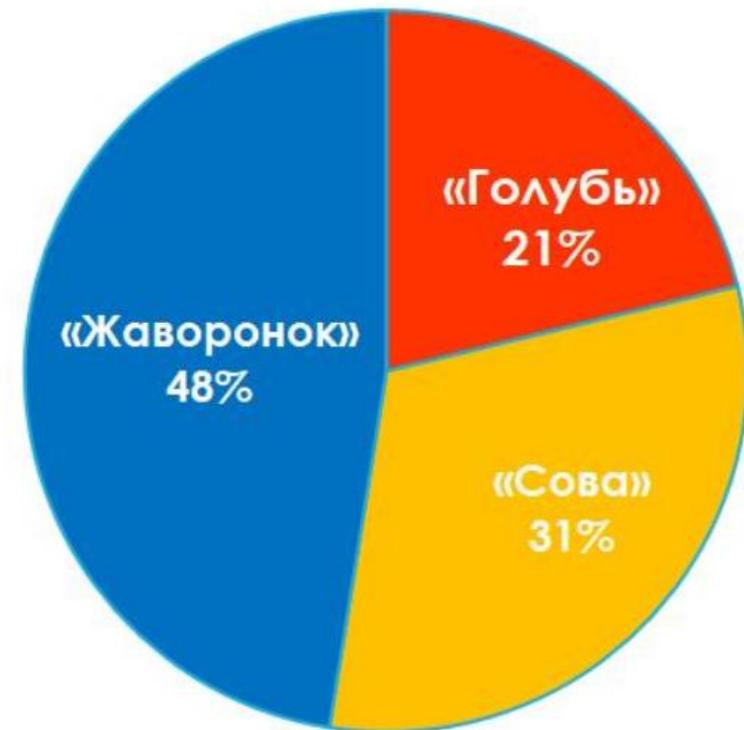
Согласно результатам опросов, проводимых в европейских мегаполисах, «Совы» по истечении 50 лет богаче и успешнее «Жаворонков».

Анализ опроса

По результатам опроса Хильдебрандта Г. большинство опрошенных – «жаворонки», а по результатам опроса А. Путилова – «совы»

Выводы опроса Хильдебрандта Г. основаны на биологических показателях

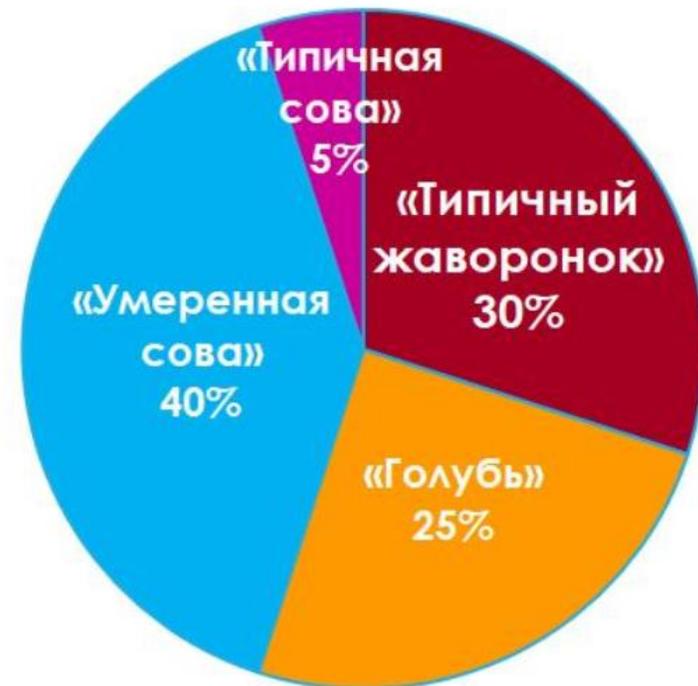
ХИЛЬДЕБРАНТ Г.



Выводы опроса Путилова А.А.
основаны на мнении людей о себе

Общий вывод: большинство людей считают себя «совами», но из-за того, что мир в большей степени ориентирован на «жаворонков», люди, считающие себя «совами», становятся «вынужденными жаворонками»

ПУТИЛОВ А.А.



Я невыспавшаяся сова,
принуждаемая волей обстоятельств
и судьбой быть жаворонком...



Почему стараться стать «жаворонком» бессмысленно

1. Если люди придерживаются своего естественного режима сна, они чувствуют себя намного лучше. Они гораздо продуктивнее, и умственные способности у них выше. Смещение режима может даже быть вредным.

*Катарина Вулф
(биолог Оксфордского университета)*



2. Организм «совы», проснувшись раньше своего привычного времени, продолжает вырабатывать мелатонин (гормон, регулирующий ритмы человека и провоцирует засыпание), что может привести к проблемам веса.

*Катарина Вулф
(биолог Оксфордского университета)*

3. Хронотип определяется генетикой. Он заложен в вашей ДНК. Изменить его невозможно, так же как цвет глаз и рост. В ваших силах только передвинуть привычные занятия на один – два часа в пределах своего биологического времени.

Майкл Бреус (клинический психолог и специалист Американского Совета сомнологии)



Рекомендации для перестройки на общепринятый режим

1. Старайтесь планировать свой день так, чтобы на сон уходило 7 - 8 часов
2. Перед сном желательно не смотреть телевизор и вообще не возбуждать свою нервную систему (можно почитать книгу)

3. После последнего приёма пищи должно пройти 2–4 часа до сна
4. Ложитесь в постель, только когда почувствуете усталость.
5. Вставайте, несмотря на сонливость и усталость



6. Заниматься сразу после пробуждения чем-то полезным: медитацией или чтением духовной литературы

7. После пробуждения принять холодный душ



8. Каждое утро вставать с постели с улыбкой и позитивным настроением на день

9. После пробуждения желательно выпить стакан чистой воды комнатной температуры

10. Легкая зарядка приводит организм в тонус и заряжает энергией на весь день.



Это интересно!

Наполеон спал 4 часа. Чаще всего с 12 до 2 часов ночи и с 5 до 7 часов утра. Он считал, что мужчины спят 4 часа, женщины — 5, а 6 часов спят идиоты.

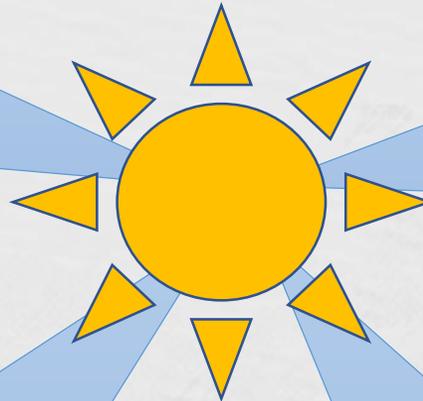
Рекомендации по планированию дня для всего мира

1. При приеме на работу нового сотрудника стоит учитывать хронотип человека и подстраивать рабочий график под его особенности.

2. Время совещаний на работе лучше устанавливать на 14:00 (перед обедом), тогда это будет удобно всем людям, вне зависимости от их хронотипа.

3. Занятия в школе у начальных классов должны начинаться с 8:30 утра, а у средней школы - с 10 утра.

4. Компаниям в сфере услуг лучше установить круглосуточный график работы, тогда людям с разным хронотипом удобнее будет проводить свободное время.





Задание 1

Утром, сразу после пробуждения, определи свой хронотип с помощью данного задания. Измерь частоту пульса и число вдохов за минуту.

Если их соотношение составляет где-то 4:1, то вы – «голубь», если 5:1 или 6:1, то вы – «жаворонок». Увеличение частоты вдохов и соотношение 3:1 и меньше характерно для типичных «сов». Какое соотношение получилось у вас?

Раскрась картинку, которая соответствует твоему хронотипу.



Задание 3. Образ жизни

Отслеживай свой образ жизни за неделю. В прямоугольниках записывай время.

Посмотри, всегда ли ты выполнял задания в одно и то же время?

Можно ли сказать, что твой режим дня одинаковый? Если он разный, проследи за своей деятельностью ещё 2 недели и сделай выводы.

Твой режим дня зависит от дня недели? Зависит ли он от других факторов? Каких?

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	ОБРАЗ ЖИЗНИ						
	НЕДЕЛЯ _____						
	1	2	3	4	5	6	7
Пробуждение							
Завтрак							
Обед							
Ужин							
Время важных дел							
Отход ко сну							

Что бы ты еще хотел изучить в данной теме?



Решила стать жавороночком и встала пораньше.
**ТЕПЕРЬ Я
ЗЛАЯ,
НЕВЫСТАВШАЯ
СОВА.**