**КТО Я – «ЖАВОРОНОК» ИЛИ «СОВА»?**

Не секрет, что существуют две категории людей: «Жаворонки» и «Совы», которые различаются между собой по ритму суточной активности.

«Жаворонки» – это утренний тип людей, они рано и легко просыпаются, имеют высокую работоспособность в первой половине дня. «Совы» – это вечерний тип людей, они предпочитают вставать поздно, и пик работоспособности у них приходится на вечер.

Знание особенностей личных биоритмов имеет огромное значение не только при выборе профессии, но и для подготовке к экзаменам.

Прежде чем окунуться в ночные бдения во время экзаменационной сессии, необходимо определить свой тип. Возможно, вы окажетесь «жаворонком», которому проще встать и позаниматься в четыре утра, чем засыпать над конспектами после полуночи.

Для определения своего типа предлагаю заполнить тест, составленный на основе вопросника шведского ученого Остберга, который позволит вам определить, к какому типу – утреннему или вечернему, – вы относитесь. Ответив на все вопросы, подсчитайте количество набранных баллов по таблице «Оценка результатов теста».

**Итак, кто я – «Сова» или «Жаворонок»?**

*1. Если бы вам предложили выбрать (независимо от времени занятий в школе, институте или расписания работы и пожеланий ваших близких), в какое бы время вы ложились спать?*

а) после часа ночи;

б) до десяти вечера;

в) примерно в полночь.

*2. Чем подкрепиться с утра – дело вкуса. Какой завтрак Вы предпочитаете в первый час после пробуждения?*

а) что-то сытное, и побольше;

б) стакан сока или чая;

в) вареное яйцо или бутерброд.

*3. Если вы попытаетесь вспомнить, в какое время у вас чаще всего происходят конфликты с близкими и «разборки» с приятелями, то окажется, что:*

а) конечно, с утра, когда я еще туго соображаю!

б) ближе к вечеру;

в) не могу точно вспомнить, конфликт может случиться в любое время дня.

*4. Подумайте, от чего бы вы могли отказаться с большей легкостью и не чувствовать при этом дискомфорта?*

а) от утренней чашки чая или кофе;

б) от вечернего чаепития;

в) мне в общем-то все равно, когда пить чай.

*5. Если вы знаете, что на другой день обязательно нужно встать очень рано, вы постараетесь лечь спать раньше обычного?*

а) обязательно – часа на полтора-два;

б) можно, конечно, и пораньше, но не обязательно;

в) нет.

6*. Попытайтесь вспомнить, трудно ли вам просыпаться по звонку будильника? Что вы чувствуете, когда он трезвонит спозаранку?*

а) иногда я готов его разбить;

б) мне совсем не трудно просыпаться по звонку;

в) это зависит только от того, во сколько я лег спать накануне.

*7. Вспомните, во время каникул (отпуска) вы встаете так же рано, как обычно, когда собираетесь идти на учебу (работу)?*

а) нет, я сплю допоздна, сколько хочу;

б) да, так уж получается, что я делаю это как бы по привычке;

в) затрудняюсь ответить.

*8. Попытайтесь без часов определить промежуток времени, равный одной минуте (можно с чьей-то помощью). Как точно вам удалось это сделать?*

а) получилось меньше минуты;

б) получилось больше минуты;

в) попал (а) почти в точку.

**Оценка результатов теста**:



**0-18 баллов**.

Вы – «Жаворонок», причем ярко выраженный. Вас можно поздравить, потому что жаворонки – это редкая категория людей, и как это ни странно, именно «Жаворонкам» в жизни сопутствует удача, везение. Может, эти люди живут по поговорке: «Кто рано встает, тому Бог дает»? Пока другие еще потягиваются в постели, «Жаворонок» успевает переделать уйму дел!

**21–33 балла**.

Вы, наверное, и сами чувствуете, что вы – типичная «Сова». Вас легче «расстрелять», чем заставить вскочить спозаранку. А знаете ли вы, что люди вашего типа гораздо меньше других подвержены панике в критических ситуациях, что «Совы» более организованны и тщательнее продумывают свои действия? Потому-то из них и получаются отличные летчики и даже космонавты…

**34–48 баллов.**

Вы принадлежите к редкой категории людей – к «Аритмикам». (Не пугайтесь умного слова, этот тип имеет и другое ласковое название – «Голуби».) У вас нет четких установок – рано вставать или, наоборот, просыпаться ближе к обеду. Вы легко можете приспособиться к обстоятельствам, любому графику работы и отдыха, и это ваш огромный плюс!

Итак, со своим типом мы определились. Как жить дальше? Ниже приведены некоторые рекомендации по режиму дня для «Сов» и «Жаворонков», которые помогут жить в гармонии со своими биоритмами.

**Общие советы по режиму дня для «Сов»**

**Пробуждение**.

Для большинства «Сов» оптимальное время пробуждения 10–11 часов утра. К сожалению, время начала рабочего дня в большинстве стран мира больше подходит для «Жаворонков», поэтому мы приведем ряд рекомендаций по облегчению процесса раннего пробуждения. Облегчить пробуждение можно с помощью «постепенного возвращения к сознанию», которое обеспечит «мягкий» будильник. Например, его можно поставить не рядом на тумбочке, а в соседней комнате. Японцы, словно специально для «Сов», придумали будильник, который в нужное время издает аромат какого-нибудь цветка. Постепенно усиливающийся аромат будить вернее, но мягче, чем резкий сигнал. Для мягкого пробуждения можно использовать магнитофон. Если он полчаса (до определенного вами времени подъема) будет негромко наигрывать выбранную вами мелодию, вы проснетесь естественным, ненасильственным образом. Какой бы способ пробуждения вы ни выбрали, необходимо соблюдать одно непременное условие: как только вы проснулись, не давайте себе оставаться под одеялом «еще минуточку» (иначе снова заснете и проспите все на свете) – сразу же примите контрастный или горячий душ, прихватив с собой в ванную комнату «энергетический напиток» собственного приготовления (2 ложки меда и сок половинки лимона на стакан горячего зеленого чая). После водных процедур можно выпить чашку натурального кофе. К процессу пробуждения можно подключить запахи (вспомните «ароматический» будильник»). Эфирное масло сосны хорошо снимает утренний стресс, а масло цитрусовых поднимает настроение.

**Питание**.

Составляя свой рацион, помните о том, что «совиные» желудки просыпаются только через два часа после подъема, поэтому сразу после пробуждения «Совам» рекомендуется выпить стакан минеральной (или просто теплой кипяченой) воды, чтобы разбудить желудок и избавить его от накопившихся за ночь шлаков. Вместо воды людям со здоровым желудком можно выпить стакан грейпфрутового или яблочного сока или съесть легкий фруктовый салат, поскольку фрукты в любом виде стимулируют выделение желудочного сока (салат можно приготовить накануне). Завтрак «Сов» должен быть по возможности безбелковым. Прекрасно подойдут кисломолочные продукты (например, йогурт), овсяные или кукурузные хлопья с молоком, тосты с джемом. Лучшим утренним напитком для «Сов» является натуральный кофе. Через два-три часа завтрак можно повторить (английский «второй завтрак» придуман словно специально для «Сов»), включив в него фрукты, шоколад или мед, хлебцы и кофе.

К обеду пищеварительная система «Сов» набирает силу и начинает требовать более сытной пищи, содержащей белки, которые необходимы для строения новых клеток. Обед может состоять из мясных или рыбных салатов, мяса или рыбы с гарниром. Для полдника (с 17 до 19 часов) рекомендуются зеленый чай и сухофрукты. Лучший ужин для «Сов» – это легкоусвояемые белки, такие как рыба, сыр, яйца или орехи. Белковая пища поможет надолго сохранить чувство сытости и избежать дополнительных перекусов на ночь. Однако во время ночных бдений «Совам» может потребоваться «небольшой перекус». Для борьбы с ночным голодом лучше всего подойдут бананы, нежирный йогурт и шоколад. Приступ голода часто исчезает после небольшого кусочка чего-нибудь сладкого или чашки чая с медом или сахаром.

Из всех витаминов «Совы» больше всего нуждаются в витаминах С, А и группы В. Следует также особо позаботиться о минеральных веществах, таких как кальций, железо и селен. Оптимизировать свои биоритмы «Совы» могут с помощью таких лекарственных растений, как маралий корень (левзея), элеутерококк, мята и душица.

**Учеба, работа**.

В отличие от «Жаворонков», у большинства «Сов» есть три пика интеллектуальной активности. Первый пик (дневной) наблюдается с 13:00 до 14:00, второй (вечерний) – с 18:00 до 20:00 часов и, наконец, третий (ночной) – с 23:00 до 01:00. Наиболее полноценным и подходящим для ответственной работы является вечерний период. В соответствии с этими периодами активности и нужно строить свой рабочий день, можно даже сложную работу, требующую концентрации внимания, взять на дом. Пики физической активности «Сов» не совпадают с пиками интеллектуальной активности. Физическая активность постепенно нарастает, начиная с 14:00, достигает своего пика к 19:00, после чего снижается к 21:00.

**Спорт**.

«Совам» не следует с утра крутить педали на велотренажере или толкать гири. В это время их организм еще не готов к физическим нагрузкам. Сразу после полудня можно совершить пробежку трусцой. Вечером рекомендуются следующие виды физических упражнений: физическая нагрузка с отягощением (упражнения в тренажерных залах), прогулка быстрым шагом или плавание. Оптимальное время для занятий спортом – с 19:00 до 23:00 часов. Занимаясь спортом в это время, можно добиться желаемых результатов по коррекции фигуры и снижению веса.

**Сон**.

В отличие от «Жаворонков», у настоящих «Сов» очень часто бывают проблемы с засыпанием. Победить бессонницу можно, если не забывать о следующих простых правилах.

1. Стараться ложиться в одно и то же время.

2. Примерно за 40 минут до отхода ко сну прекратить работу на компьютере или просмотр телепередач.

3. Перед сном желательно прогуляться или принять расслабляющую ванну.

4. Ужинать не позднее, чем за 2 часа до планируемого отхода ко сну. На сон грядущий выпейте полстакана молока с медом – этот простой в приготовлении напиток способствует мягкому засыпанию.

5. Перед сном хорошо проветрить комнату.

**Общие советы по режиму дня для «Жаворонков»**

**Пробуждение**.

Настоящие «Жаворонки» обычно не испытывают проблем с утренним пробуждением, даже если нужно вставать в 6–7 часов утра. Однако у них есть другая проблема – борьба с сонливостью, которая наваливается в середине или под конец рабочего дня. С сонливостью можно справиться с помощью очень горячего или контрастного душа. После душа нужно выпить горячий крепкий чай с 2–3 дольками лимона.

**Питание**.

В отличие от «Сов», энергичные «Жаворонки» с утра не нуждаются в тонизирующих напитках. Если с раннего утра «Жаворонки» выпивают кофе, они только перевозбуждаются, быстро устают и теряют работоспособность. Лучше выпить чашку зеленого чая, который тонизирует, но не возбуждает.

Что касается завтрака, то настоящие «Жаворонки» уже с раннего утра способны на любые гастрономические подвиги. Их желудки не только готовы, но и требуют полноценной калорийной пищи.

На завтрак «Жаворонкам» подойдут творог или омлет, молочная каша, бутерброды с сыром или колбасой. Калорийную белковую пищу нужно обязательно дополнить витаминным салатом из помидоров, сладкого перца, укропа, редиса с острым соусом. Эти овощи особенно полезны для «Жаворонков».

Второй завтрак может содержать большое количество углеводов. Подойдут любые каши, мюсли, хлебцы из муки с отрубями, сухофрукты.

Обед у «Жаворонков» по биологическим часам приходится на 13–14 часов. Он должен быть плотным и не менее калорийным, чем завтрак, поскольку в это время у пищеварительной системы «Жаворонков» наступает второй пик активности. Рекомендую съесть суп, спагетти с сыром, картофель с рыбой или мясом. После обеда можно выпить чашку крепкого чая для того, чтобы сохранить высокую работоспособность в оставшееся рабочее время. (Запомните: лучшим тонизирующим напитком для «Жаворонков» является черный чай, а кофе давайте оставим для «Сов».)

На ужин рекомендуется легкоусвояемая углеводная пища в не слишком больших объемах, учитывая более раннее, чем у «Сов», время отхода ко сну. Приготовьте на ужин кашу или мюсли с медом или сухофруктами, легкие тосты с джемом, бананы, зеленый чай с шоколадом. То, что ужин должен быть насыщен углеводами, объясняется очень просто: во-первых, жиры и белок долго перевариваются, а, во-вторых – углеводная пища способствует выработке особого гормона – серотонина, который благоприятствует крепкому сну.

 «Жаворонки» должны употреблять прежде всего витамины В12, фолиевую кислоту, витамин Е и витамин С. Из минеральных веществ «Жаворонки» весьма чувствительны к дефициту йода, цинка и магния. Из лекарственных растений, которые помогут оптимизировать режим дня, нужно обратить внимание на элеутерококк, дягиль и пион.

**Учеба, работа**.

У большинства «Жаворонков» есть только два пика интеллектуальной активности. Правда, в отличие от «Сов», периоды активности «Жаворонков» более продолжительны. Первый пик активности начинается в 8–9 часов утра и заканчивается к 12–13 часам. Второй, более короткий пик интеллектуальной активности приходится на послеобеденное время – с 16 до 18 часов. Что касается физической активности «Жаворонков», то она также имеет двухфазный характер. Наиболее эффективно они могут выполнять физическую работу утром с 7 часов утра до полудня и вечером с 16 до 19 часов.

**Спорт**.

«Жаворонкам» лучше всего заниматься спортом утром. Утренняя гимнастика и пробежка в 6–7 часов – это для «Жаворонков». Утренние тренировки лучше проводить натощак, выпив лишь чашку сладкого какао или съев несколько кусочков шоколада, а основной завтрак следует съедать уже после физических упражнений. Если «Жаворонок» предпочитает атлетические упражнения, поход в тренажерный зал лучше планировать на 10–11 часов утра, примерно через час после плотного завтрака. В этом случае достигается максимальный рост мышечной массы. Вечером «Жаворонкам» не рекомендуется перегружать организм физическими нагрузками. Во-первых, активность большинства систем организма к вечеру резко снижается, а во-вторых – физкультура может вызвать бессонницу. Из вечерних занятий спортом можно порекомендовать спокойные виды физической активности – плавание, прогулки пешком, небыструю езду на велосипеде.

**Сон**.

«Жаворонки» обычно засыпают легко. Однако, если по какой-либо причине «Жаворонки» не ложатся в кровать в то время, когда им «смертельно» хочется спать, они могут «поломать» себе всю ночь.