

## Как определить, кто Ваш ребенок: Сова или Жаворонок.

Как известно, хорошая успеваемость - хороший залог уверенности в будущем. Для ее укрепления необходимо быть союзником школы и помочь своему ребенку совместить свой режим дня с тем ритмом, который предлагает образовательное учреждение. А так как нашей жизнью управляют внутренние биологические ритмы, они определяют активность человека в разное время суток, то очень важно знать, по каким часам наиболее активно работает организм, чтобы жить в согласии с собой.

Поэтому очень важно определить, к какому хронотипу относится ваш ребенок, чтобы помочь ему скорректировать свой режим дня для наиболее успешного обучения.

В зависимости от хронотипа всех людей можно условно разделить на три категории: «совы», «жаворонки» и «голуби».

Причем каждый пятый из нас, как считается, относится к «совам». В утренние часы психофизиологические функции у них заторможены, затем в течение дня активность постепенно нарастает, а пик их работоспособности приходится на вечер и ночь. Как правило, таких людей отличают инертность, рассудительность, обоснованность выводов, склонность к логическим размышлениям, абстрактным обобщениям.

Представителям сов достаточно непросто встать утром, их активность просыпается после второй половины дня. Максимальный уровень их работоспособности находится в 11-12 и в 18-20 часов, ложатся такие дети намного позже.

Не сердитесь на совенка, который спит на ходу. Приучите его собирать важные вещи для завтрашнего дня вечером, ведь с утра он еще не проснулся и может находиться не в хорошем расположении духа. Не заставляйте много кушать на завтрак. Все, что ему нужно, он съест во время школьного завтрака. Очень полезна для представителя Сов утренняя зарядка, которая поможет ему побыстрее проснуться.

Около 30% людей относится к «жаворонкам». Им лучше работается утром на «свежую голову», а вот к концу дня они становятся менее энергичными, вечерние и ночные смены переносят с большим трудом. Часто «жаворонки» бывают энтузиастами, генераторами идеи или дерзкими творцами.

Жаворонки поднимаются рано утром, приблизительно в семь часов утра, а может и в шесть. Такие дети проявляют наибольшую активность где-то до 12 часов дня, а с наступлением вечера их активность резко падает и они в буквальном смысле начинают засыпать на ходу. Наибольший период их работоспособности приходится на 9-10 и 16-18 часов.

Если ваш ребенок ранняя птичка, попробуйте, чтобы учеба приходилась на первую половину дня, либо не позднее 18 часов. Как известно, многие рекомендуют для лучшего запоминания стихов читать их на ночь, так вот перед выходом в школу жаворонок должен обязательно повторить стихотворение. В основном такие дети могут плотно позавтракать, лучше всего сразу после пробуждения.

Оставшаяся половина всех людей относится к «голубям», или аритмикам. Они легко приспосабливаются к любому режиму труда, то есть бодры в любое время

суток. Они считаются идеальными для школьного режима. Такие дети могут с легкостью настроить себя и заснуть в необходимое время.

Совы и жаворонки нуждаются в некоторых коррективах, которые при грамотном подборе позволят объединить социальные нагрузки и работоспособность.

Никогда не пытайтесь ломать принципы ребенка, лучше попытайтесь найти компромисс. Ведь если приходится ломать свои биоритмы, например, бороться с бессонницей или, наоборот, со сном, то это может привести к скверным последствиям.

При грамотном составлении распорядка дня можно сохранить физическую и психическую энергию.

### **Кто есть кто?**

#### **Интересно!**

«Совы» богаче «жаворонков». У них лучше память, мышление, крепче здоровье. Такие результаты получили английские исследователи на основании опроса 3000 человек старше 50 лет. Понятно, что «совы» появились после того, как была изобретена электрическая лампочка, до этого все люди жили «по солнцу»: рано ложились и рано вставали.

Согласно исследованиям американских ученых, в настоящее время количество «жаворонков» уменьшается. Любопытно, что среди людей 18-30 лет почти половина – «совы». В возрасте 30-50 лет таких уже около 30%. А после 50 лет лишь немногие продолжают оставаться «совами».

Среди «сов» много представителей творческих профессий. У них, как правило, образное мышление – это люди с ведущим правым полушарием мозга. «Жаворонки» отличаются аналитическим складом ума, за что отвечает левое полушарие. Они часто становятся математиками, физиками.

Чтобы лучше понять себя и своего ребенка, затем сделать соответствующие выводы, обратите внимание на советы специалистов:

1. Во-первых, есть мнение, что внутренние биоритмы человека определяет время рождения. Те, кто появились на свет с 4 до 11 часов утра, – «жаворонки», а рожденные с 4 вечера до полуночи – «совы». Остальные – «голуби». Если вы не знаете часа своего рождения, используйте следующий способ – физиологический. Этот тест придумал немецкий профессор Гюнтер Хильдебрандт. Утром, сразу после пробуждения, измерьте 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».

2. Чтобы проверить, к какому типу вы принадлежите, можно также воспользоваться вопросником шведских ученых Хорна и Остберга.

### **Вопросник Хорна-Остберга (сокращенный вариант)**

1. Трудно ли вам вставать рано утром?

Да, почти всегда - 3 балла; иногда - 2 балла; редко - 1 балл; крайне редко - 0 баллов.

2. Если бы у вас была возможность выбора, в какое время вы ложились бы спать вечером?

После часа ночи - 3 балла; с 23 до 1 ч. - 2 балла; с 22 до 23 ч. - 1 балл; до 22 ч. - 0 баллов.

3. Какой завтрак вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?

Плотный - 0 баллов; менее плотный - 1 балл; можно ограничиться вареным яйцом - 2 балла; достаточно чашки чая или кофе - 3 балла.

4. Если вспомнить все ваши последние размолвки с домочадцами и коллегами, в какое время суток они преимущественно происходят?

В первой половине дня - 1 балл; во второй половине дня - 0 баллов.

5. От чего вам было бы легче отказаться?

От утреннего чая или кофе - 2 балла; от вечернего чая - 0 баллов.

6. Насколько точно вы можете отсчитать время в 1 минуту (не глядя на секундомер, можете определить этот промежуток времени)?

Меньше минуты - 0 баллов; больше минуты - 2 балла.

7. Насколько легко вы меняете привычки, связанные с едой, во время отпуска, поездок?

Очень легко - 0 баллов; легко - 1 балл; трудно - 2 балла; не меняете - 3 балла.

8. Если рано утром предстоят важные дела, насколько раньше вы ложитесь спать?

Более чем на 2 часа - 3 балла; на час-два - 2 балла; меньше чем на час - 1 балл; как обычно - 0 баллов.

**Сосчитайте баллы по всем вопросам.**

Сумма от **0 до 7** указывает на принадлежность к «жаворонкам»;

Сумма от **8 до 13** – к «голубям»;

Сумма от **14 до 20** – к «совам».