

Рекомендации для школьников с разными хронотипами.

Жаворонки.

Пробуждение. Люди с таким режимом традиционно просыпаются не позднее 6–7 часов утра, не испытывая при этом разбитости. Им не требуются тонизирующие средства или энергетические препараты – они готовы к покорению новых «вершин».

Рацион. Желудочно-кишечный тракт «Жаворонков» полноценно функционирует сразу после пробуждения, поэтому для них определяющее значение имеет сытный завтрак.

Работа. Представителям этого хронотипа присуще 2 пика интеллектуальной активности в течение дня – с 8–9 до 12–13 и с 16–17 до 18–19 часов. В промежуточный период «Жаворонки» испытывают сонливость и вялость, желая прервать работу на непродолжительный отрезок времени.

Спорт. Физическими нагрузками подобным «пернатым» предпочтительно заниматься с момента пробуждения до 12–13 часов дня. В этой стадии организм находится на пике мышечного тонуса, поэтому тренировки становятся наиболее продуктивными.

Сон. Вне зависимости от дневной загруженности спать «Жаворонки» отправляются в 21–22 часа. Такой график – это естественное желание людей, которые комфортно себя ощущают, просыпаясь ранним утром и ложась с наступлением темноты.

Совы.

Пробуждение. Самостоятельно ночные «птицы» просыпаются не ранее 11–12 часов, предпочитая нежиться длительное время в кровати. Состояние дремоты не покидает их до 13–14 часов, поэтому без тонизирующих средств и искусственно повышающих тонус препаратов обойтись трудно.

Рацион. Начинать день «Совам» рекомендуется с чашки крепкого чая или ароматного кофе, которые помогут им проснуться. Кушать сразу после пробуждения не рекомендуется. Как правило, люди с таким хронотипом предпочитают насладиться завтраком в 12–13 часов дня.

Работа. У ночных жителей, предпочитающих выполнять интеллектуальные задания под покровом темного времени суток, насчитывается три фазы мозговой активности – с 13 до 14; с 18 до 20; с 24 до 2 часов.

Спорт. Людям с подобным хронотипом тренироваться рекомендуется во второй половине дня – с 14 до 19 часов. В приведенный отрезок времени у них наблюдается пик физической активности.

Сон. У «Сов» нередко возникают трудности со сном, поэтому ложатся они не ранее 2–3 часов ночи. В темное время суток они не испытывают дискомфорта, наслаждаясь пустотой городских улиц и романтичным мерцанием звезд на небе.

Голуби.

Пробуждение. Люди с подобным ритмом суточной активности без проблем просыпаются по сигналу будильника. При условии нормального графика жизни они склонны к подъему в 7–9 часов утра.

Рацион. «Голубьям» предпочтительно питаться через час после пробуждения – в это время желудок начинает полноценно функционировать, «избавляясь» от состояния дремоты. На завтрак рекомендуется употреблять легкую пищу, состоящую из растительных белков и клетчатки. Оптимальными вариантами для утреннего меню станут каши и кисломолочные продукты.

Работа. Физическая активность равномерно распределяется на протяжении всего дня, поэтому «голуби» не жалуются на работоспособность, успевая выполнить запланированные дела в течение смены. Однако в период с момента пробуждения до 1800 у людей, относящихся к такой категории хронотипов, наблюдается резкий спад, длящийся 1 час. За этот отрезок времени «голуби» набираются сил и энергии, которой им хватает до отдыха.

Спорт. В режиме дня людей с подобным хронотипом отсутствуют пики физической активности, поэтому для тренировок можно выбирать время из следующего диапазона – с 7–9 до 22–23 часов. Сильно переусердствовать в спортзале не стоит, чтобы не нарушить устоявшийся график жизни. Кардинальные изменения в режиме дня у «голубей» вызывают депрессию, становясь предпосылками к пребыванию в длительном стрессовом состоянии.

Сон. Находясь в привычном жизненном ритме, представители хронотипа почтовой птицы предпочитают отправляться спать в 23–24 часа. В этот момент у людей наблюдается заметный спад физической активности, поэтому насильственно продолжать заниматься трудовой деятельностью – нецелесообразное решение. Из общепринятых разновидностей хронотипов человека «голуби» наиболее безболезненно переносят редкие сдвиги в графике на 2–3 часа, подстраиваясь под новый режим в экстренной ситуации.

Если человек вовремя «прислушается» к потребностям собственного организма, изменив распорядок дня в соответствии с генетической

предрасположенностью, то о проблемах со сном можно забыть. Результатами правильного режима становятся – улучшение самочувствия, повышение иммунитета, эмоциональная стабильность и наличие приподнятого настроения.