

## А какая Вы «птица»?



*Многие согласятся, что человеку очень важно максимально использовать главный жизненный ресурс — время.* Современный ритм жизни все больше ускоряется. Поэтому нужно рационально распоряжаться своим временем. К тому же у каждого человека свой режим – определенный распорядок жизни, который включает в себя различные виды деятельности, питание и отдых, в том числе и сон.

Именно рабочее время занимает у нас большую часть бодрствования. Работоспособность и функциональное состояние организма человека в течение рабочего дня изменяются и характеризуются следующими фазами:

- **фаза вработывания** (происходит перестройка физиологических функций; в зависимости от характера труда и индивидуальных особенностей эта фаза длится от нескольких минут до 1,5 часа);
- **фаза устойчивой высокой работоспособности** (характеризуется высокой эффективностью труда, в зависимости от степени тяжести труда может удерживаться в течение 2-2,5 и более часов);
- **фаза развития утомления и связанного с этим падения работоспособности** (длится от нескольких минут до 1-1,5 часа). Описанные фазы работоспособности повторяются и после обеда. При этом фаза вработывания протекает быстрее, а фаза устойчивой работоспособности ниже по уровню и менее длительна, чем до обеда.

Чтобы действия были продуктивней, следует прислушиваться к своему организму и учитывать собственные биоритмы, планируя тот или иной вид работ. В вечерние часы работоспособность понижается, достигая своего минимума ночью. В дневное время наименьшая работоспособность, как правило, отмечается в период между 12 и 14 часами, а в ночное время - с 3 до 4 часов.

**Описано три основных хронотипа: «совы», «жаворонки» и «голуби».** В современном виде теория хронотипов сложилась в 1970-е годы, когда было экспериментально подтверждено, что хронотипы реально существуют и проявляются независимо от желания человека. Характеристика типов следующая.

**У «жаворонков»:** пробуждение самостоятельное в 6-7 часов и раньше, хороший аппетит утром; два пика активности – 8-12 часов, затем спад до 16 часов и второй пик в 16-18 часов; засыпание быстрое в 21-22 часа.

**У «сов»:** пробуждение самостоятельное в 10-11 часов и позднее, если раннее – медленное и затрудненное, требующее применения тонизирующих напитков и зарядки (могут проснуться рано утром, но вскоре снова засыпают),

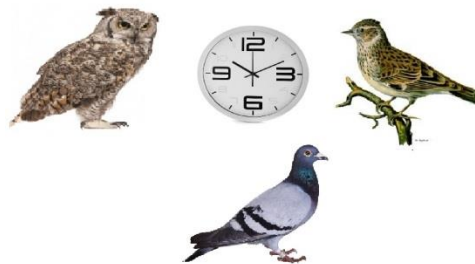
аппетит появляется только к обеду; характерно три пика активности – в 13-14 часов, с 18 до 20 и с 23-х до 1 часа; засыпание в 24 часа и позже.

**«Голуби»:** пробуждение в 7-9 часов, достаточно легкое по будильнику; проявляется равномерная активность в течение дня; отход ко сну в 22-23 часа.

Следует отметить, что многие люди относятся к смешанным типам.

«Голуби» хорошо подстраиваются без ущерба для здоровья практически к любому расписанию, потому что они достаточно легко переносят смещение дневного ритма на два-три часа. А вот для «жаворонок» любая смена режима работы с утреннего на вечерний сразу негативно отражается на их самочувствии. «Совы» при постоянной дневной работе испытывают трудности: им приходится по утрам прибегать к тонизирующим средствам, и всё равно, в первой половине дня низкая работоспособность. В то же время они гораздо легче переносят кратковременные изменения в ритме жизни и лучше приспосабливаются к работе по сменам.

По одной из теорий, принадлежность к тому или иному типу закладывается исходя из времени появления ребенка на свет: «жаворонок» – с 4:00 до 11:00 часов, «сова» – с 16:00 до 24:00 часов, «голубь» – с 11:00 до 16:00 и с 00:00 до 4:00 часов. Однако, следует сказать, что эта теория применяется, в большей степени, для определения биоритмов ребенка.



К какому хронотипу Вы бы не относились, чтобы успевать завершить все текущие дела и найти свободное время, научитесь планировать свой день. Делать это лучше заранее, записывая намеченные дела в ежедневник, с учетом степени важности и с конкретными сроками исполнения. Если не успели закончить что-то сегодня, продолжите завтра, но ни в коем случае не бросайте дело незавершенным. А еще помните – как начнется ваш рабочий день, так он и пройдет, так что пробуждайтесь вовремя.

Если вы действительно хотите научиться правильно расходовать свое время, откажитесь от ежедневного многочасового просмотра сериалов, ток-шоу и других «поглотителей времени», к числу которых, безусловно, относятся и Интернет («социальные сети»).

И еще: возьмите за правило не брать работу на дом и тем более на выходные!

Лучше посвятить эти дни активному отдыху на природе. Помните, что отдыхая, вы закладываете фундамент для новых дел.

Валеолог П.П.Высоцкая