

**Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад № 2
«Радуга Детства»**

**623534, Свердловская область, город
Богданович, улица Яблонева, дом 88,
тел. 8 (34376) 55780; 8(34376) 55785;
e-mail - mdou2@uobgd.ru**

**Заместитель директора
МДОУ «ЦРР №2 «Радуга Детства», педагог
высшей квалификационной категории –
Демина Галина Александровна**

**Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение**

**«Центр развития ребёнка – детский сад № 2
«Радуга Детства»**

Памятка хронотип "Голубь"



**К заседанию клуба
"Школа дошкольных наук",
16.03.2021 год**

«Голубь»

Общие советы по режиму дня для «голубей».
В чистом виде хронотипы совы и жаворонка встречаются нечасто. Наиболее распространённый хронотип – смешанный, его еще иногда называют «голубь». Это дневной тип, который легко адаптируется к различным графикам и проявляет активность в течение всего дня.

Безмятежные «голуби» отдыхают в любое время суток, им безразлично, когда работать – днем или ночью. В еде они настолько же неприхотливы. Как правило, «голуби» редко следят за правильным и здоровым питанием, чаще они перекусывают чем придется. Пищеварительной системе «голубей» можно только позавидовать – им достаточно просто следовать своему чувству голода. Хотя, чтобы сохранить здоровье и фигуру, не надо впадать в крайность, объедаться и гасить стресс или усталость сладостями, злоупотреблять жареным и мучным.

Учитывая такие особенности человеческого организма, учеными был составлен идеальный график рабочего времени сотрудника офиса, придерживаясь которого Вы сможете выполнять свои обязанности качественно и в срок.

9 – 10 часов. Время для простой работы, например, для разбора почты;

10 – 11 часов. Можно начинать мозговой штурм и генерировать идеи;

11 – 12 часов. Теперь переходим к делам, требующим особой концентрации;

12 – 13 часов. Проводим переговоры с партнерами и совещания с сотрудниками;

13 – 14 часов. Пора обедать;

14 – 15 часов. Самое неблагоприятное время для работы. Если есть возможность, можно прогуляться или помедитировать;

15 – 16 часов. В этот период обостряется интуиция;

16 – 17 часов. Снова спад энергии, нужно взбодриться и выпить кофе. Важная работа не приветствуется;

17 – 18 часов. Необычайный подъем энергии. Срочно за работу;

18 – 19 часов. Постепенное снижение деловой активности;

После 19-ти часов. От напряжения могут сдать нервы. Ограничьте контакты и займитесь чем-нибудь приятным.