

**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](mailto: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 "Жаворонок"**



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

## «Жаворонок»

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. Однако у них есть другая проблема — борьба с сонливостью, которая наваливается на них в середине и под конец рабочего дня. С сонливостью можно справиться с помощью очень горячего, или лучше контрастного, душа.

После этого 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 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 тонизирующим салатом (помидоры, перец, укроп, редис с острым соусом).

Второй завтрак может быть углеводным. Подойдут любые каши, мюсли, отрубные хлебцы, сухофрукты.

Обед у «жаворонков» 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. Лучше всего съесть суп, спагетти с сыром, картофель с рыбой или мясом. Обед можно завершить чашкой крепкого чая для того, чтобы сохранить высокую работоспособность в оставшееся рабочее время. (Запомните: лучшим тонизирующим напитком для «жаворонков» является черный чай, а кофе лучше оставить для «сов».)

На ужин рекомендуется углеводная пища с учетом скорого отхода ко сну. Это могут быть каши или мюсли с медом или сухофруктами, легкие

тосты с джемом, бананы, зеленый чай с шоколадом. Причин для углеводного ужина две: во-первых, жиры и белок долго перевариваются, а, во-вторых, углеводная пища способствует выработке особого гормона — серотонина, который благоприятствует хорошему сну.

Из витаминов «жаворонки» должны употреблять прежде всего B12, фолиевую кислоту, витамин E и витамин C. 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.

### Работа

У большинства «жаворонков» есть только два пика интеллектуальной активности. Правда, в отличие от «сов», эти периоды являются более продолжительными. Первый пик активности начинается в 8–9 часов 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 носит двухфазный характер. Наиболее эффективно они могут выполнять физическую работу утром с 7 до 12 часов и вечером с 16 до 19 часов.

### Сон

«Жаворонки» обычно засыпают легко. Однако, если по какой-либо причине они не лягут в кровать в то время, когда им «смертельно» хочется спать, они могут поломать себе всю ночь. Если все же есть проблемы засыпанием, можно существенно облегчить отход ко сну, воспользовавшись следующими простыми правилами:

- старайтесь ложиться в одно и то же время;
- примерно за 40 минут до сна прекратите работу на компьютере или просмотр телепередач;
- перед сном желательно прогуляться или принять расслабляющую ванну;
- не принимайте плотную пищу менее чем за 2 часа до сна. Вместо этого выпейте полстакана молока с медом — это способствует мягкому засыпанию;
- перед сном хорошо проветрите комнату

