

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ:  
«КТО ТАКИЕ СОВЫ, ЖАВОРОНКИ  
И ГОЛУБИ?»**

Выполнили: Малых Евгения и Нилова Алина 9Б



**ЖАВОРОНОК - ПТИЦА, КОТОРАЯ  
ПРОБУЖДАЕТСЯ ДОСТАТОЧНО РАНО И БЕЗ  
ПРОБЛЕМ, - ОБЫЧНО ДО 9 УТРА. ЛОЖИТСЯ  
ЖАВОРОНОК ТАКЖЕ РАНО - В 21- 22 ЧАСА.**

## ЖАВОРОНОК



УТРО



ДЕНЬ



ВЕЧЕР

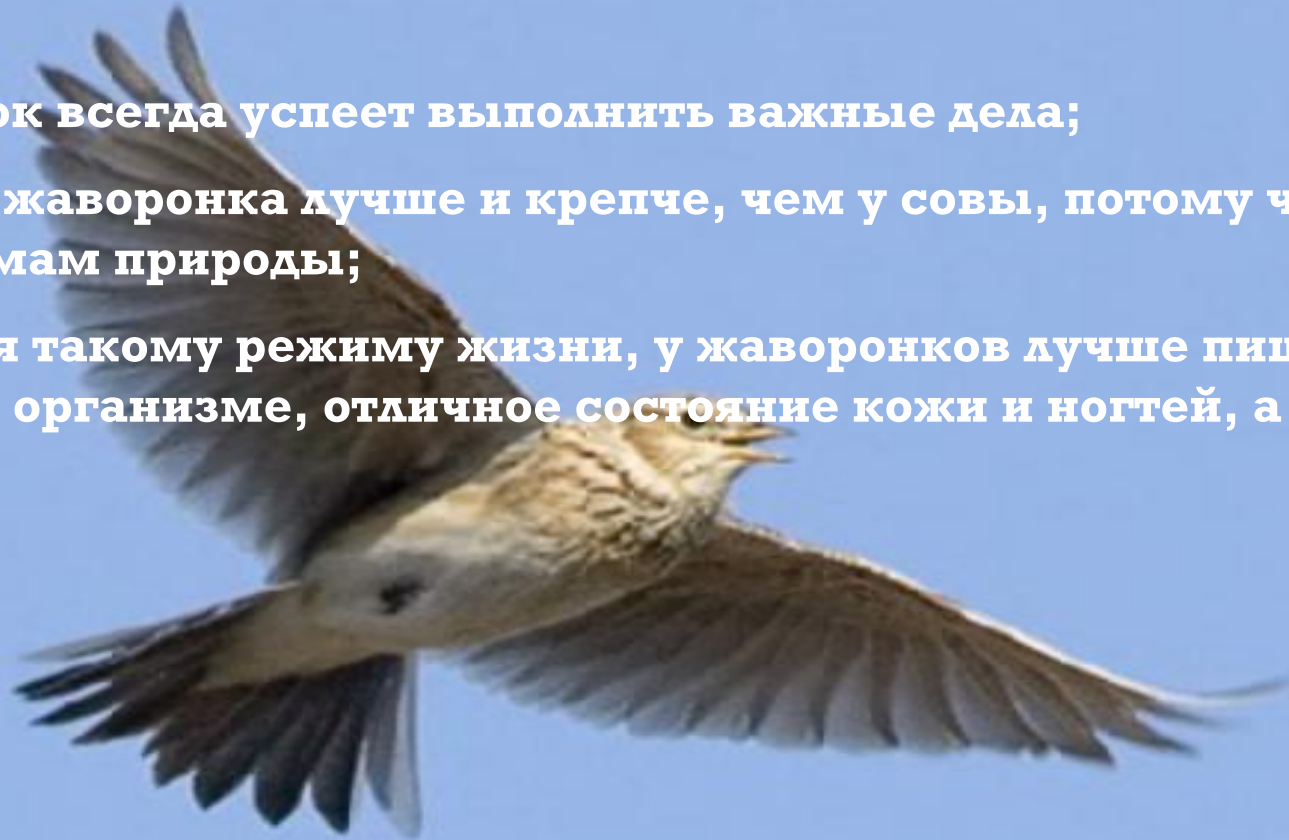


НОЧЬ

Однако у них есть другая проблема — борьба с сонливостью, которая наваливается на них в середине и под конец рабочего дня.

## **Преимущества жаворонков:**

- - жаворонок всегда успеет выполнить важные дела;
- - здоровье жаворонка лучше и крепче, чем у совы, потому что он живет по биоритмам природы;
- - благодаря такому режиму жизни, у жаворонков лучше пищеварение, легкость в организме, отличное состояние кожи и ногтей, а также многое другое.





**СОВЫ — С УТРА ИХ И ТАНКОМ НЕ РАЗБУДИШЬ, ДО ОБЕДА ЭТО ДОСТАТОЧНО ВЯЛЫЕ И МЕДЛИТЕЛЬНЫЕ ЛЮДИ, ЗАТО ВЕЧЕРОМ ЭНЕРГИЯ БЬЕТ ИЗ НИХ НАСТОЯЩИМ ФОНТАНОМ, СПАТЬ ЛОЖАТСЯ ДАЛЕКО ЗА ПОЛНОЧЬ.**

## СОВА



УТРО



ДЕНЬ

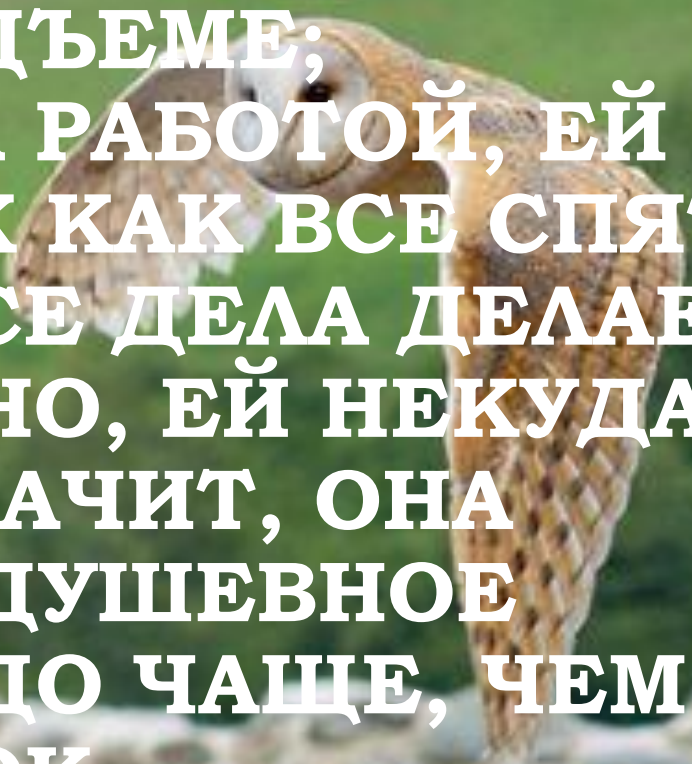


ВЕЧЕР

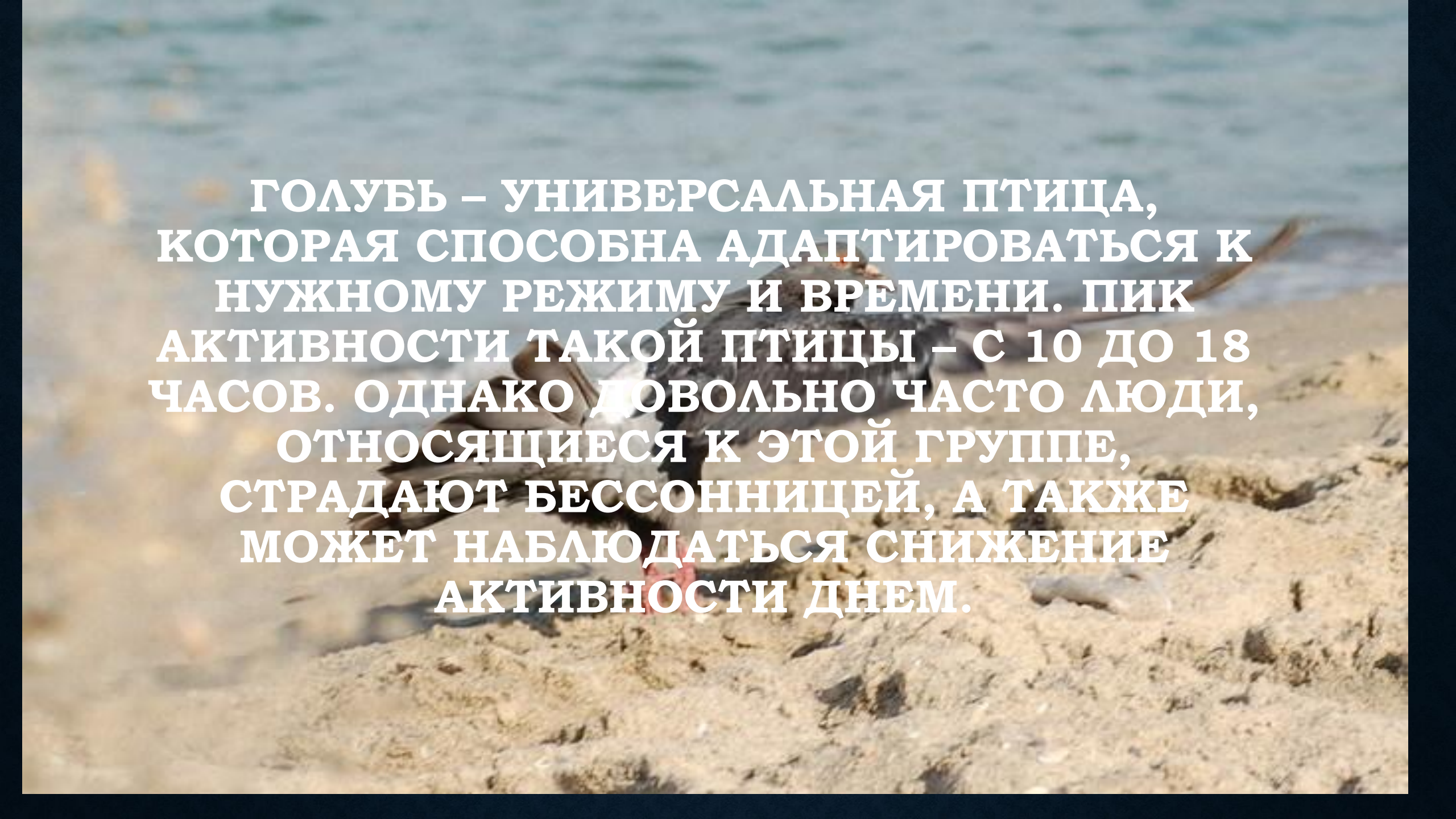


НОЧЬ

## **ПРЕИМУЩЕСТВА СОВ:**

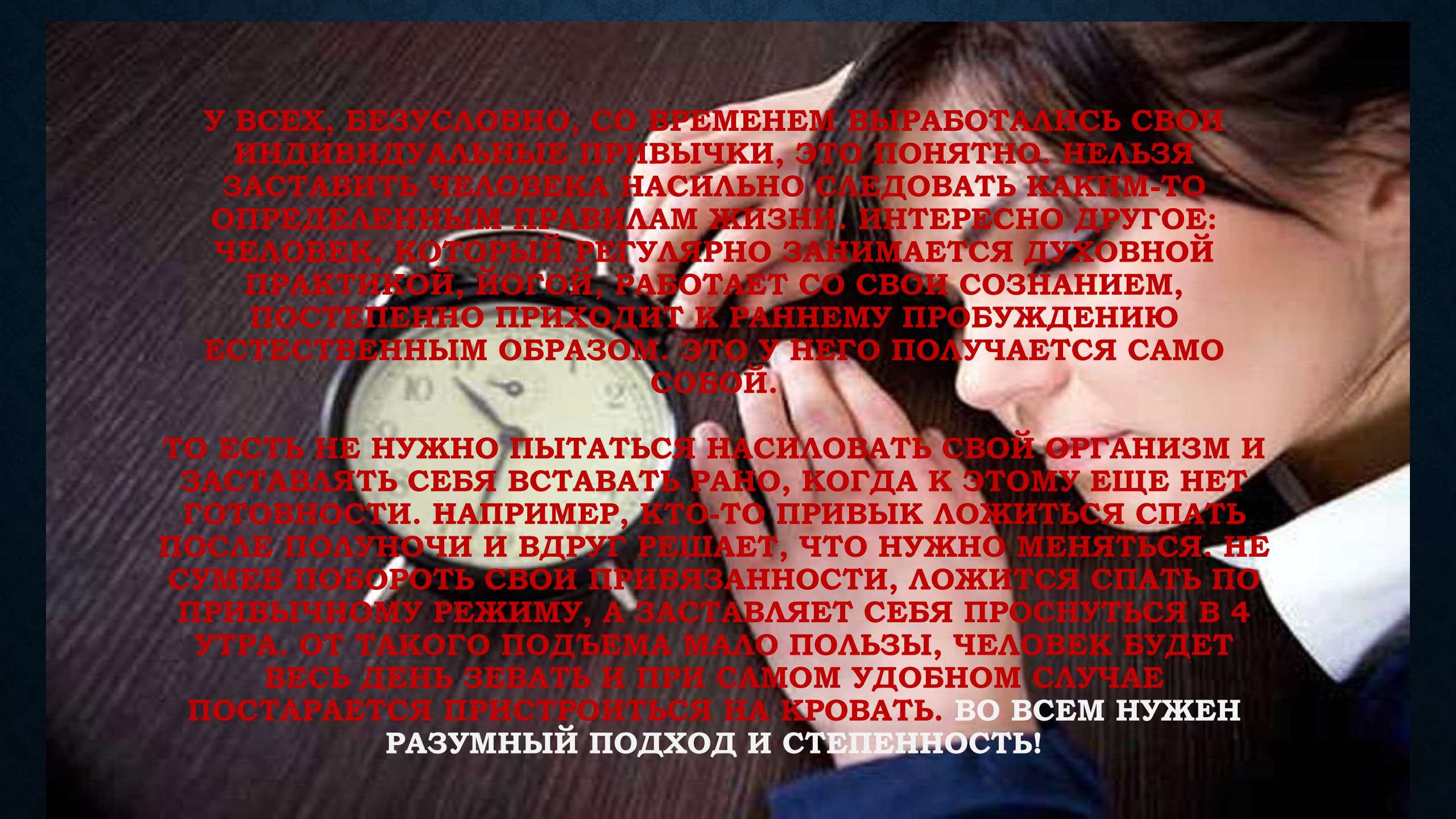
- ПОЧТИ ВСЕГДА ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ДОЛГО СПАТЬ, НЕ БЕСПОКОЯСЬ ОБ УТРЕННЕМ ПОДЪЕМЕ;**
  - КОГДА СОВА ЗАНЯТА РАБОТОЙ, ЕЙ НИКТО НЕ МЕШАЕТ, ТАК КАК ВСЕ СПЯТ;**
  - КАК ПРАВИЛО, СОВА ВСЕ ДЕЛА ДЕЛАЕТ НЕ СПЕША, РАЗМЕРЕННО, ЕЙ НЕКУДА ТОРОПИТЬСЯ, А ЗНАЧИТ, ОНА СОХРАНЯЕТ СВОЕ ДУШЕВНОЕ СПОКОЙСТВИЕ ГОРАЗДО ЧАЩЕ, ЧЕМ ЖАВОРОНОК.**
- 



A pigeon is perched on a sandy beach. The background shows the ocean with gentle waves. The text is overlaid on the image in white, bold, uppercase letters.

**ГОЛУБЬ – УНИВЕРСАЛЬНАЯ ПТИЦА,  
КОТОРАЯ СПОСОБНА АДАПТИРОВАТЬСЯ К  
НУЖНОМУ РЕЖИМУ И ВРЕМЕНИ. ПИК  
АКТИВНОСТИ ТАКОЙ ПТИЦЫ – С 10 ДО 18  
ЧАСОВ. ОДНАКО ДОВОЛЬНО ЧАСТО ЛЮДИ,  
ОТНОСЯЩИЕСЯ К ЭТОЙ ГРУППЕ,  
СТРАДАЮТ БЕССОННИЦЕЙ, А ТАКЖЕ  
МОЖЕТ НАБЛЮДАТЬСЯ СНИЖЕНИЕ  
АКТИВНОСТИ ДНЕМ.**



A woman with dark hair, wearing a blue suit jacket, is looking down at a round, black alarm clock with a white face and black numbers. The clock is on a dark, textured wooden surface. The background is dark and out of focus.

**У ВСЕХ, БЕЗУСЛОВНО, СО ВРЕМЕНЕМ ВЫРАБОТАЛИСЬ СВОИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ЭТО ПОНЯТНО. НЕЛЬЗЯ ЗАСТАВИТЬ ЧЕЛОВЕКА НАСИЛЬНО СЛЕДОВАТЬ КАКИМ-ТО ОПРЕДЕЛЕННЫМ ПРАВИЛАМ ЖИЗНИ. ИНТЕРЕСНО ДРУГОЕ: ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЕТСЯ ДУХОВНОЙ ПРАКТИКОЙ, ЙОГОЙ, РАБОТАЕТ СО СВОИ СОЗНАНИЕМ, ПОСТЕПЕННО ПРИХОДИТ К РАННЕМУ ПРОБУЖДЕНИЮ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ. ЭТО У НЕГО ПОЛУЧАЕТСЯ САМО СОВОЙ.**

**ТО ЕСТЬ НЕ НУЖНО ПЫТАТЬСЯ НАСИЛОВАТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ И ЗАСТАВЛЯТЬ СЕБЯ ВСТАВАТЬ РАНО, КОГДА К ЭТОМУ ЕЩЕ НЕТ ГОТОВНОСТИ. НАПРИМЕР, КТО-ТО ПРИВЫК ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ ПОСЛЕ ПОЛУНОЧИ И ВДРУГ РЕШАЕТ, ЧТО НУЖНО МЕНЯТЬСЯ. НЕ СУМЕВ ПОВОРОТЬ СВОИ ПРИВЯЗАННОСТИ, ЛОЖИТСЯ СПАТЬ ПО ПРИВЫЧНОМУ РЕЖИМУ, А ЗАСТАВЛЯЕТ СЕБЯ ПРОСНУТЬСЯ В 4 УТРА. ОТ ТАКОГО ПОДЪЕМА МАЛО ПОЛЬЗЫ, ЧЕЛОВЕК БУДЕТ ВЕСЬ ДЕНЬ ЗЕВАТЬ И ПРИ САМОМ УДОБНОМ СЛУЧАЕ ПОСТАРАЕТСЯ ПРИСТРОИТЬСЯ НА КРОВАТЬ. ВО ВСЕМ НУЖЕН РАЗУМНЫЙ ПОДХОД И СТЕПЕННОСТЬ!**



**А ТЕПЕРЬ АНКЕТА ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ  
УЗНАТЬ СВОЙ ХРОНОТИП.**





- 1. Трудно ли Вам вставать рано утром:
- а) да, почти всегда (3)
- б) иногда (2)
- в) редко (1)
- г) крайне редко (0)





• 2. Если бы у Вас была бы возможность выбора, в какое время Вы бы ложились спать вечером?

• а) после часа ночи (3)

• б) с 23 до 1 ч (2)

• в) с 22 до 23 ч (1)

• г) до 22 ч (0)





- 3. Какой завтрак Вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?
- а) плотный (0)
- б) менее плотный (1)
- в) можно ограничиться вареным яйцом (2)
- г) достаточно чашки чая или кофе (3)





- 4. Если вспомнить Ваши последние размолвки на работе и дома, когда они преимущественно происходят?
  - а) в первой половине дня (1)
  - б) во второй половине дня (0)
- 5. От чего Вам легче отказаться:
  - а) от утреннего чая или кофе (2)
  - б) от вечернего чая (0)



• 6. Как точно Вы отсчитываете время в 1 минуту?

• а) меньше минуты (0)

• б) больше минуты (2)





- 7. Как легко Вы можете изменить привычки, связанные с едой во время отпуска, поездок?

- а) очень легко (0)

- б) легко (1)

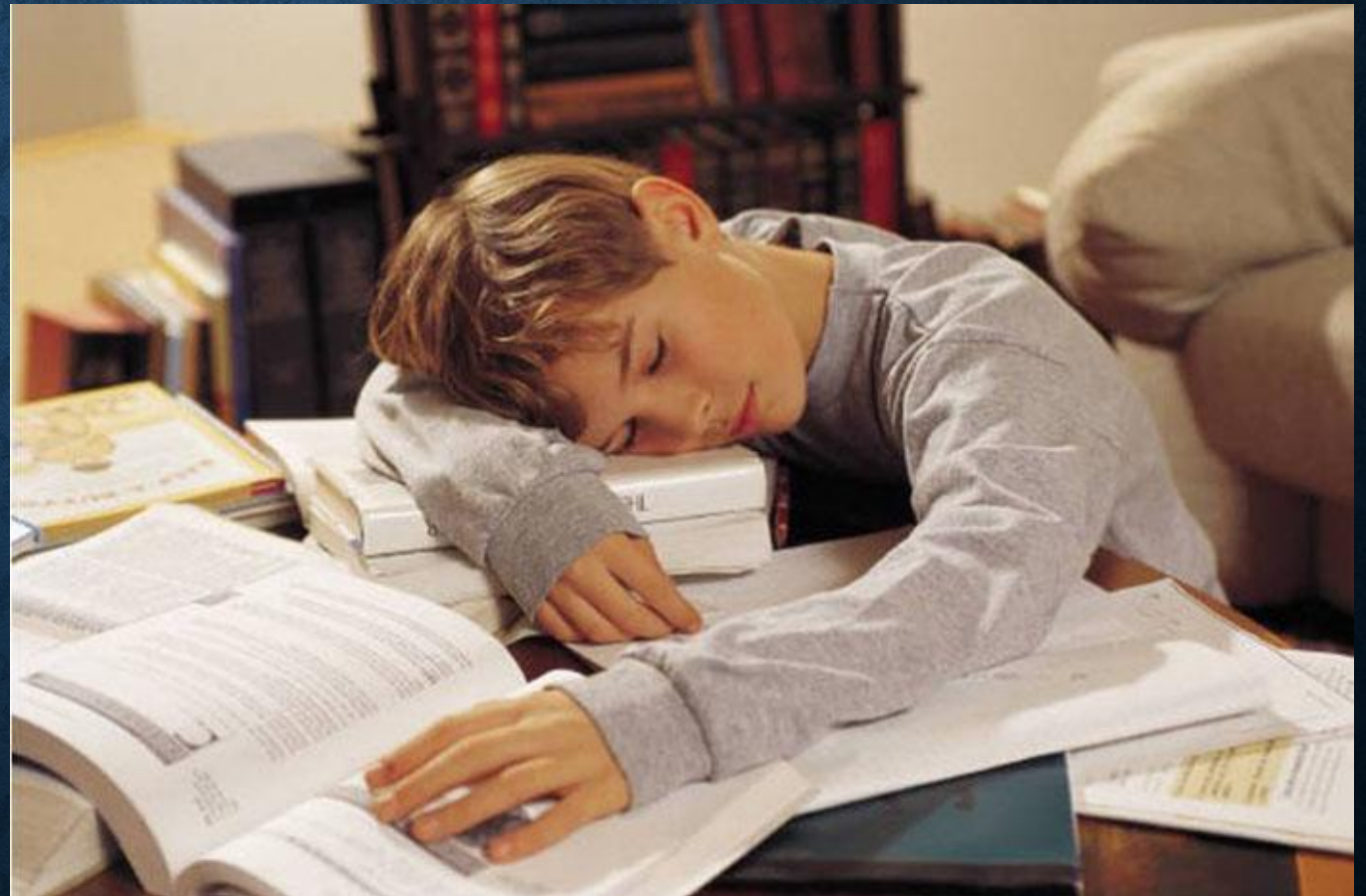
- в) трудно (2)

- г) не меняете (3)





- 8. Если рано утром предстоят важные дела, на сколько раньше Вы ложитесь спать?
- а) более чем на 2 часа (3)
- б) на час-два (2)
- в) меньше чем на час (1)
- г) как обычно (0)







**ПОДСЧИТЫВАЮТ  
СЯ БАЛЛЫ ПО  
ВСЕМ ВОПРОСАМ.  
СУММА ОТ 0 ДО 7  
ПОЗВОЛЯЕТ  
СЧИТАТЬ  
ИСПЫТУЕМОГО  
«ЖАВОРОНКОМ»;  
ОТ 8 ДО 13 –  
«ГОЛУБЕМ»; ОТ 14  
ДО 20 – «СОВОЙ».**



спасибо  
за  
внимание

The text is rendered in a bold, yellow, rounded font with a slight 3D effect. The word 'за' is contained within a grey rectangular sign held by two cartoon figures. The figure on the left is a blue, rounded character with a large head and thin limbs. The figure on the right is a yellow, rounded character with a large head and thin limbs. The sign they hold is grey with the word 'за' in yellow. The background is a solid, light blue color.