

**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

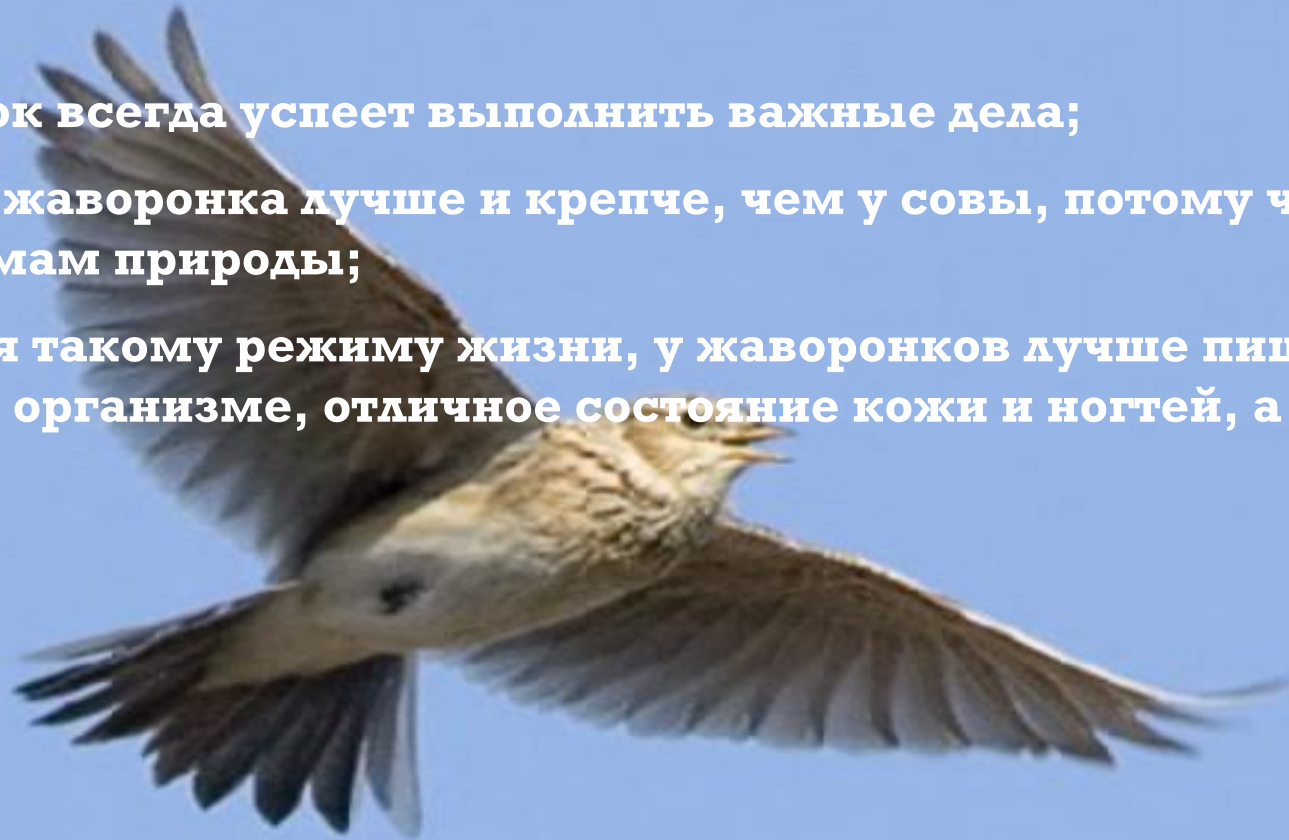


НОЧЬ

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

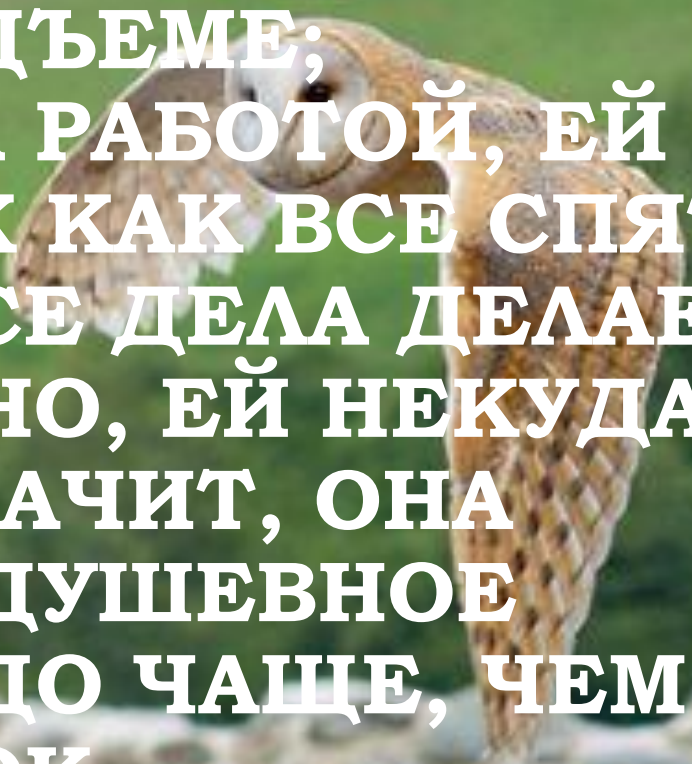


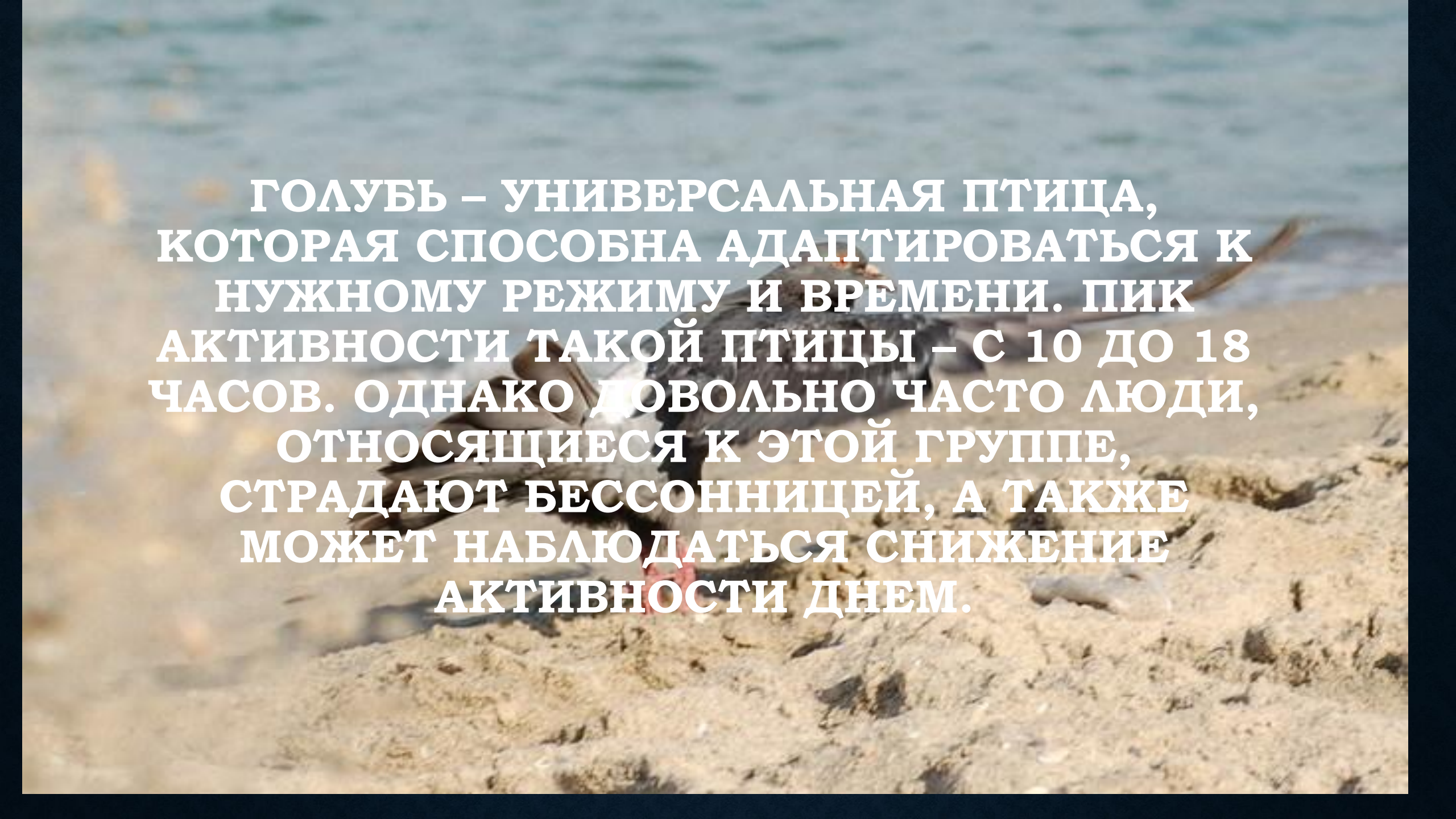
ВЕЧЕР



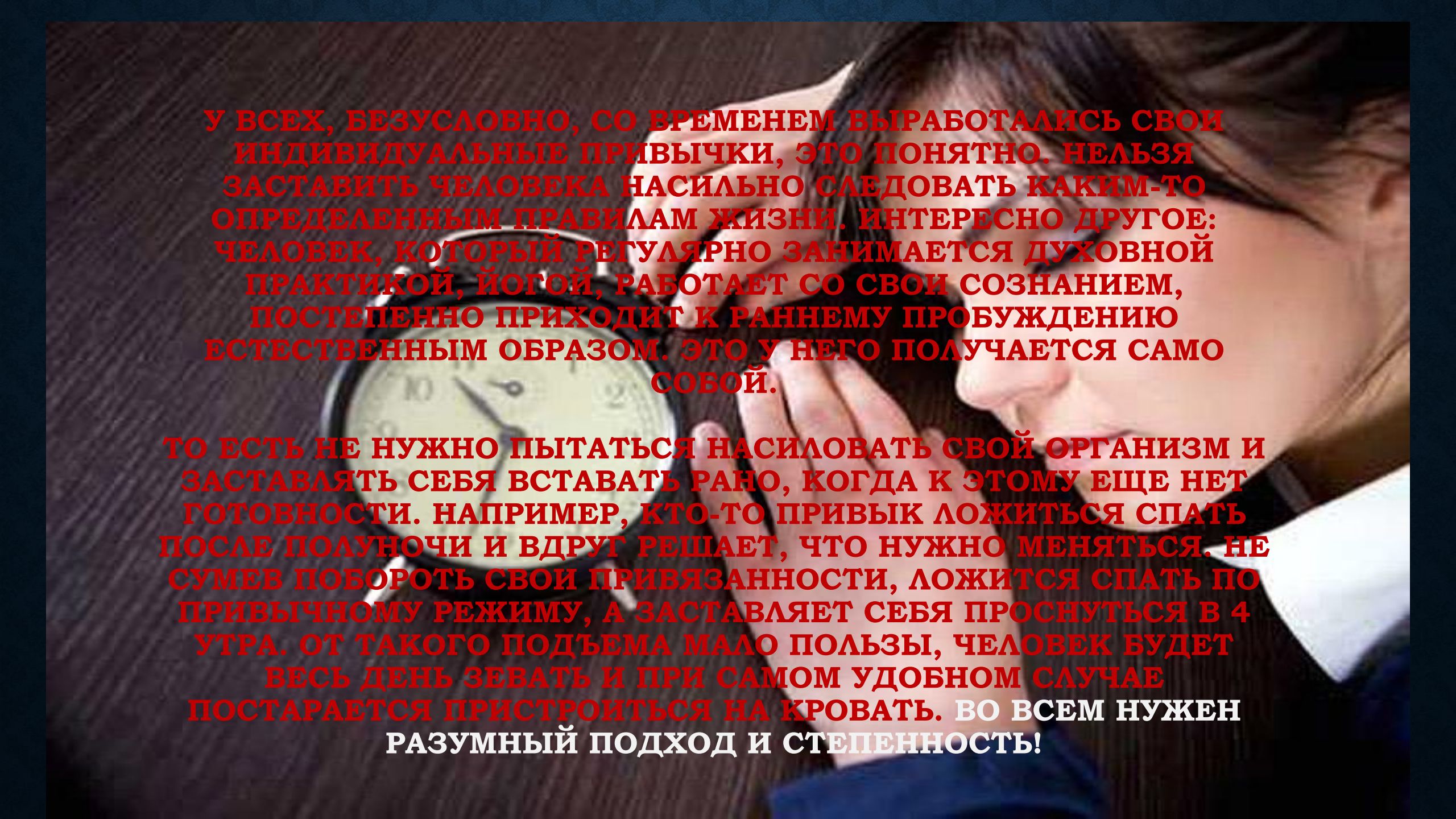
НОЧЬ

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 photograph of a pigeon, likely a Rock Dove, standing on a sandy beach. The pigeon is facing right, with its head turned slightly towards the camera. It has a grey head and neck, a red cere, and dark wings. The background shows the ocean with gentle waves under a clear sky. The text is overlaid on the image in a bold, white, sans-serif font.

**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)

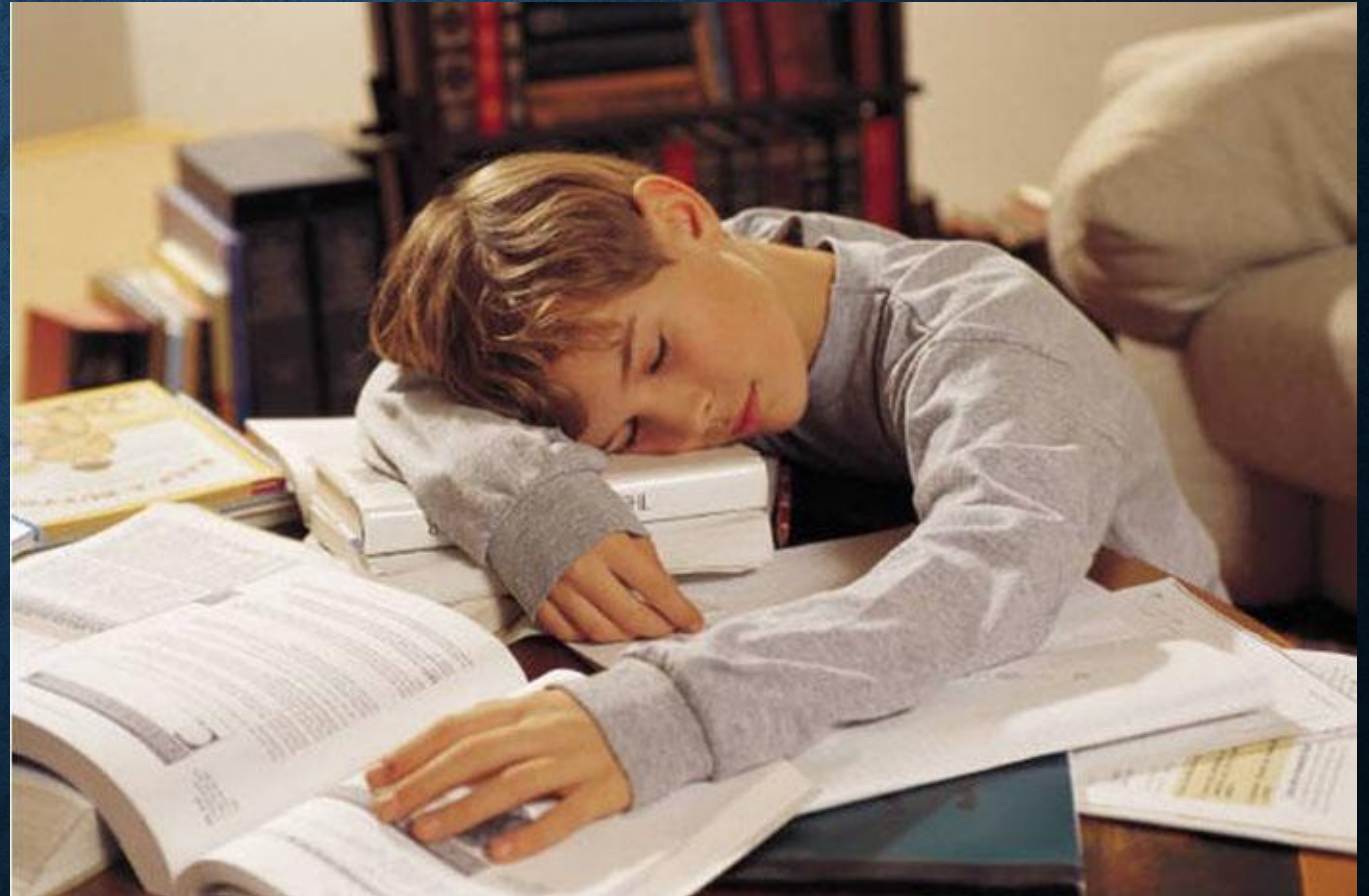
- б) легко (1)

- 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 a cartoon character. The character is a simple line drawing of a person with a large head, wearing a blue shirt and pants, holding the sign with both hands. The sign has a vertical orange bar on its right side with the word 'ЕГО' written vertically in black. The background is a solid light blue.