|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТЕСТ «СОВА ИЛИ ЖАВОРОНОК»**  Вы голубь, жаворонок или сова. Пройдите тест.  Ничто нам так не хочется изменить, как привычки других людей.  Марк Твен    Внутри каждого из нас есть «биологические часы», по которым живет не только человеческий организм, но и все живые организмы. Основной биоритм человека – двадцатичетырехчасовой. В течение дня все функции нашего организма подвергаются изменениям. К примеру, температура тела ночью самая низкая, самой высокой она становится к 6 часам утра. Меняются пульс, работа эндокринной системы... Одновременно, в течение дня меняется настроение и деловая активность человека.  Именно поэтому все мы подразделяемся на тех, кто придерживается правила «утро вечера мудренее», и тех, кто старается не откладывать дела на утро. Первые – «жаворонки», рано встающие и сразу берущиеся за дела. Вторые – это «совы», пик работоспособности которых приходится на вторую половину дня и даже на ночные часы.  Предлагаемый тест **Остберга** поможет вам определить, к какой именно категории вы относитесь. Отвечая на вопросы, отметьте один из имеющихся вариантов ответа, в наибольшей степени характеризующий вас.  **Вопросы:**    1. Трудно ли вам вставать рано утром:  а) да, почти всегда;  б) иногда;  в) редко;  г) крайне редко?  2. Если бы у вас была возможность выбора, в какое время вы ложились бы спать:  а) после 1 часа ночи;  б) с 23 часов 30 минут до 1 часа ночи;  в) с 22 часов до 23 часов 30 минут;  г) до 22 часов?  3. Какой завтрак вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения:  а) плотный;  б) менее плотный;  в) можно ограничиться вареным яйцом или бутербродом;  г) достаточно чашки чая или кофе?  4. Если вспомнить ваши последние размолвки дома или с друзьями, то преимущественно в какое время они происходили:  а) в первой половине дня;  б) во второй половине дня?  5. От чего вы могли бы отказаться с большей легкостью:  а) от утреннего чая или кофе;  б) от вечернего чая?  6. Насколько легко рушатся ваши привычки, связанные с принятием пищи во время каникул:  а) очень легко;  б) достаточно легко;  в) трудно;  г) остаются без изменения?  7. Если рано утром предстоят важные дела, насколько раньше вы ложитесь спать по сравнению с обычным распорядком:  а) более чем на 2 часа;  б) на 1–2 часа;  в) меньше чем на 1 час;  г) как обычно?  8. Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный минуте? Попросите кого-нибудь помочь вам в этом испытании:  а) меньше минуты;  б) больше минуты?    **Обработка результатов**  Подсчет результатов производится по ключу. В зависимости от выбора варианта ответа вы можете получить от 0 до 3 баллов.  **КЛЮЧ**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Варианты ответов | Номер вопроса | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | «а» | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 0 | 3 | 0 | | «б» | 2 | 2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 2 | | «в» | 1 | 1 | 2 | – | – | 2 | 1 | – | | «г» | 0 | 0 | 0 | – | – | 3 | 0 | – |     **Интерпретация результатов и психотехнические упражнения**  **От 0 до 7 баллов.**Вы – «Жаворонок». «Жаворонки» отличаются энергичностью, стремлением все успеть, везде побывать. Они больше предрасположены к восприятию новых идей.  **Упражнение «Спокойной ночи»**  Вам стоит ложиться спать не позже 11 часов вечера, иначе вы нарушите свой биоритм и в итоге будете чувствовать себя невыспавшимся, уставшим, раздраженным. Поэтому возьмите себе за правило ложиться спать в установленное время.  **От 8 до 13 баллов.**Вы – аритмик, или «Голубь». Аритмики не подчиняются тому или иному ритму, достаточно легко приспосабливаются к изменениям ситуации.    **Упражнение «Самочувствие»**  Вам повезло в том смысле, что вы можете изменять свой режим дня в зависимости от ситуации. Но не забывайте прислушиваться к себе. Вам нужно научиться понимать свой организм,, определять свое самочувствие, и только после этого решать, стоит ли изменять режим дня, например, ложиться спать после полуночи или нет.  **От 14 до 20** **баллов.**Вы – «Сова». «Совы» отличаются спокойным, уравновешенным характером, стремлением к логическому мышлению. Они менее других подвержены панике.    **Упражнение «Доброе утро»**  Если вы абсолютно уверены, что вам гораздо лучше работать во второй половине дня, то действуйте! Но помните, что утром в любом случае придется вставать. Поэтому научитесь ограничивать себя каким-то разумным пределом, иначе утро для вас вряд ли будет добрым.  Будет интересным задание, в ходе которого школьники должны подобрать по несколько литературных героев, героев мультфильмов, относящихся к «совам» и «жаворонкам». | |  | | --- | |  | |  | |