**Приложение 1**

**Тест *«Хронотип»*. *(Олаф Остберг)***

Необходимо подсчитать количество баллов по всем вопросам.

• 0 – 7 баллов – *«Жаворонок»*

• 8 - 13 баллов – *«Голубь»*

• 14 - 20 баллов – *«Сова»*

Чтобы получше узнать свои способности и что сделать по их улучшению я приготовила буклеты по вашему типу хронотипа.

Тест *«Определение хронотипа»*

Выберите один из вариантов ответа на предложенные вопросы.

1. Трудно ли вам вставать рано утром?

• да, почти всегда *(3 балла)*

• иногда *(2 балла)*

• редко *(1 балл)*

• крайне редко *(0 баллов)*

2. Если у вас есть возможность выбора, в какое время вы бы ложились спать?

• после 1 часа *(3 балла)*

• с 23 до 1 часа *(2 балла)*

• с 22 до 23 часов *(1 балл)*

• до 22 часов *(0 баллов)*

3. Какой завтрак вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?

• плотный *(0 баллов)*

• не очень плотный *(1 балл)*

• можно ограничиться вареным яйцом *(2 балла)*

• достаточно чая или кофе *(3 балла)*

4. Если вспомнить ваши последние размолвки на работе и дома, когда они преимущественно происходили?

• в первой половине дня *(1 балл)*

• во второй половине дня *(0 баллов)*

5. От чего легче отказаться?

• от утреннего чая или кофе *(2 балла)*

• от вечернего чая *(0 балла)*

6. Как точно вы отсчитываете время в 1 минуту?

• меньше минуты *(0 баллов)*

• больше минуты *(2 баллов)*

7. Как легко вы можете изменить привычки, связанные с едой, во время отпуска?

• очень легко *(0 баллов)*

• легко *(1 балл)*

• трудно *(2 баллов)*

• не можете изменить *(3 балла)*

8. Если рано утром предстоят важные дела, насколько раньше вы ложитесь спать?

• более чем на 2 часа *(3 балла)*

• на 1-2 часа *(2 балла)*

• менее чем на 1 час *(1 балл)*

• как обычно *(0 баллов)*

***«Сова»***

Общие советы по режиму дня для *«сов»*.

Пробуждение

Для большинства *«сов»* оптимальное время пробуждения 10–11 часов утра. К сожалению, рабочий день в большинстве стран мира создан для *«жаворонков»*, и поэтому мы приводим ряд рекомендаций по облегчению процесса раннего пробуждения.

Облегчить пробуждение можно просто — постепенное возвращение к сознанию должно происходить при помощи *«мягкого»* будильника. Например, он должен звучать не рядом, а в соседней комнате. А японцы вообще придумали будильник, который в нужное время издает аромат какого-нибудь цветка. Постепенно усиливающийся аромат может разбудить вернее, чем резкий сигнал.

Для мягкого пробуждения можно использовать магнитофон. Если он полчаса будет негромко наигрывать выбранную вами мелодию, вы пробудитесь самым ненасильственным образом.

Правда, какой бы способ пробуждения вы ни выбрали, необходимо соблюдать одно непременное условие: как только проснулись, не давайте себе оставаться под одеялом *«еще минуточку»* — сразу же примите контрастный или горячий душ, прихватив в ванную комнату *«энергетический»* напиток *(мед и половинка лимона на стакан горячего зеленого чая)*. После водных процедур можно выпить чашку натурального кофе.

К процессу пробуждения можно подключить запахи (вспомните *«ароматический»*будильник»). Эфирное масло сосны хорошо снимает утренний стресс, а масло цитрусовых поднимает настроение.

Питание

Составляя свою диету, помните о том, что *«совиные»* желудки просыпаются только через два часа после подъема. Поэтому сразу после пробуждения *«совам»*рекомендуется выпить стакан минеральной воды, чтобы разбудить желудок и избавить его от накопившихся за ночь шлаков. Хорошо выпить стакан грейпфрутового или яблочного сока. Можно также съесть легкий фруктовый салат, поскольку фрукты в любом виде стимулируют соковыделение.

Завтрак *«сов»* должен быть по возможности безбелковым. Это могут быть кисломолочные продукты типа йогурта, мюсли, тосты с джемом. Лучшим утренним напитком для *«сов»* является натуральный кофе. Через два-три часа завтрак можно повторить, включив в него фрукты, шоколад или мед, хлебцы и кофе.

К обеду пищеварительная система *«сов»* набирает силу и начинает требовать белки. Это могут быть мясные или рыбные блюда.

На полдник *(с 17 до 19 часов)* рекомендуется зеленый чай и сухофрукты.

Лучший ужин для *«сов»* — это легкоусвояемые белки, такие как рыба, сыр или орехи. Белковая пища поможет долго сохранять чувство сытости и избежать еды на ночь. Однако во время ночных бдений *«совам»* может потребоваться вновь перекусить. Для этого лучше всего подойдут бананы, нежирный йогурт и долька шоколада. Из всех витаминов *«совы»* больше всего нуждаются в витаминах С, А и группы В. Следует также особо позаботиться о минеральных веществах, таких как кальций, железо и селен. Оптимизировать свои биоритмы *«совы»* могут с помощью таких лекарственных растений, как маралий корень (левзея, элеутерококк, мята и душица.

Работа

В отличие от *«жаворонков»*, у большинства *«сов»* есть три пика интеллектуальной активности. Первый пик *(дневной)* наблюдается с 13.00 до 14.00, второй *(вечерний)* — с 18.00 до 20.00 часов и, наконец, третий *(ночной)* — с 23.00 до 01.00. При этом наиболее полноценным является вечерний период.

В соответствии с этими периодами активности и нужно строить свой рабочий день.

Физическая активность *«сов»* имеет несколько другой характер. Она постепенно нарастает, начиная с 14.00, достигает своего пика к 19.00, после чего снижается к 21.00.

Сон

В отличие от *«жаворонков»* у настоящих *«сов»* очень часто наблюдаются проблемы с засыпанием. Облегчить отход ко сну можно, воспользовавшись следующими простыми правилами:

• старайтесь ложиться в одно и то же время;

• примерно за 40 минут до отхода ко сну 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.

***«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.

***«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 В12, фолиевую кислоту, витамин Е и витамин С. 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