

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

Выполнили: Малых Евгения и Нилова Алина 9Б

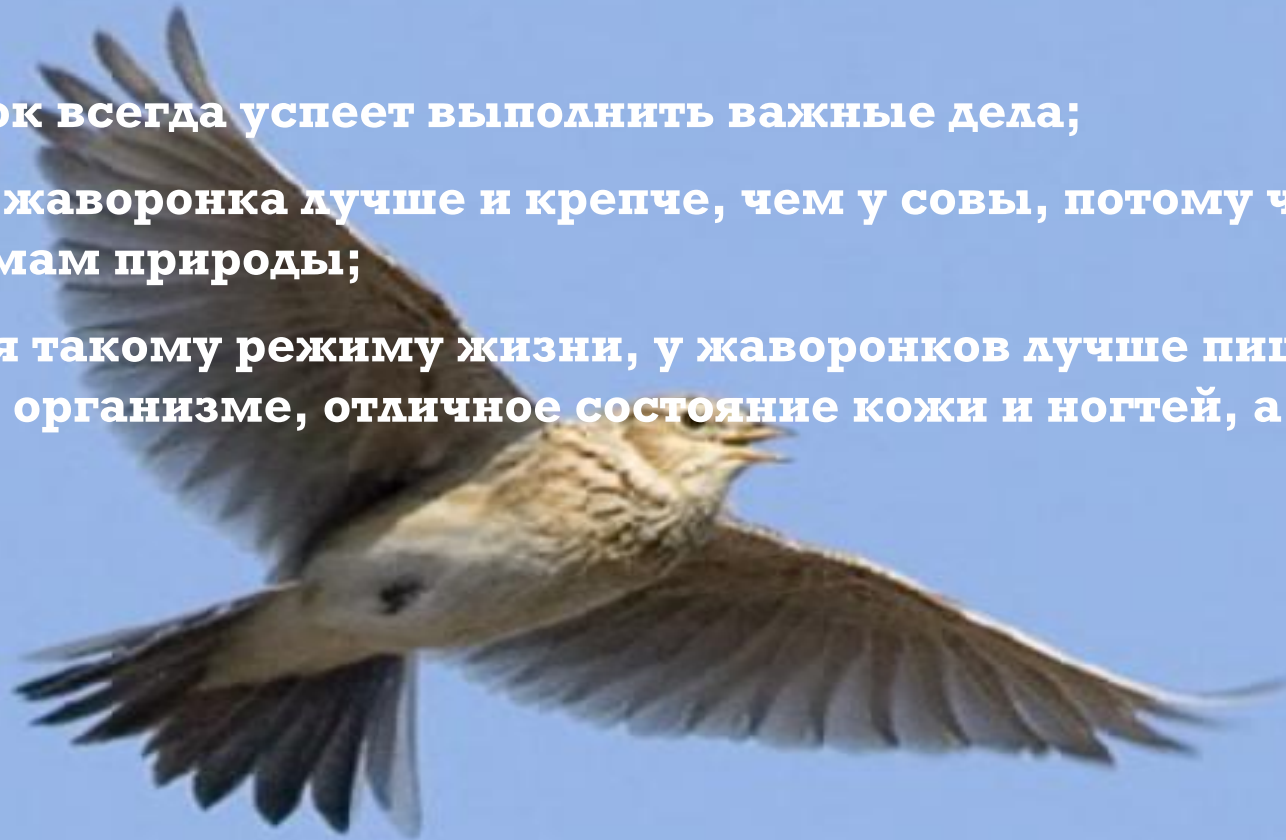
**ЖАВОРОНОК - ПТИЦА, КОТОРАЯ
ПРОБУЖДАЕТСЯ ДОСТАТОЧНО РАНО И БЕЗ
ПРОБЛЕМ, - ОБЫЧНО ДО 9 УТРА. ЛОЖИТСЯ
ЖАВОРОНОК ТАКЖЕ РАНО - В 21- 22 ЧАСА.**



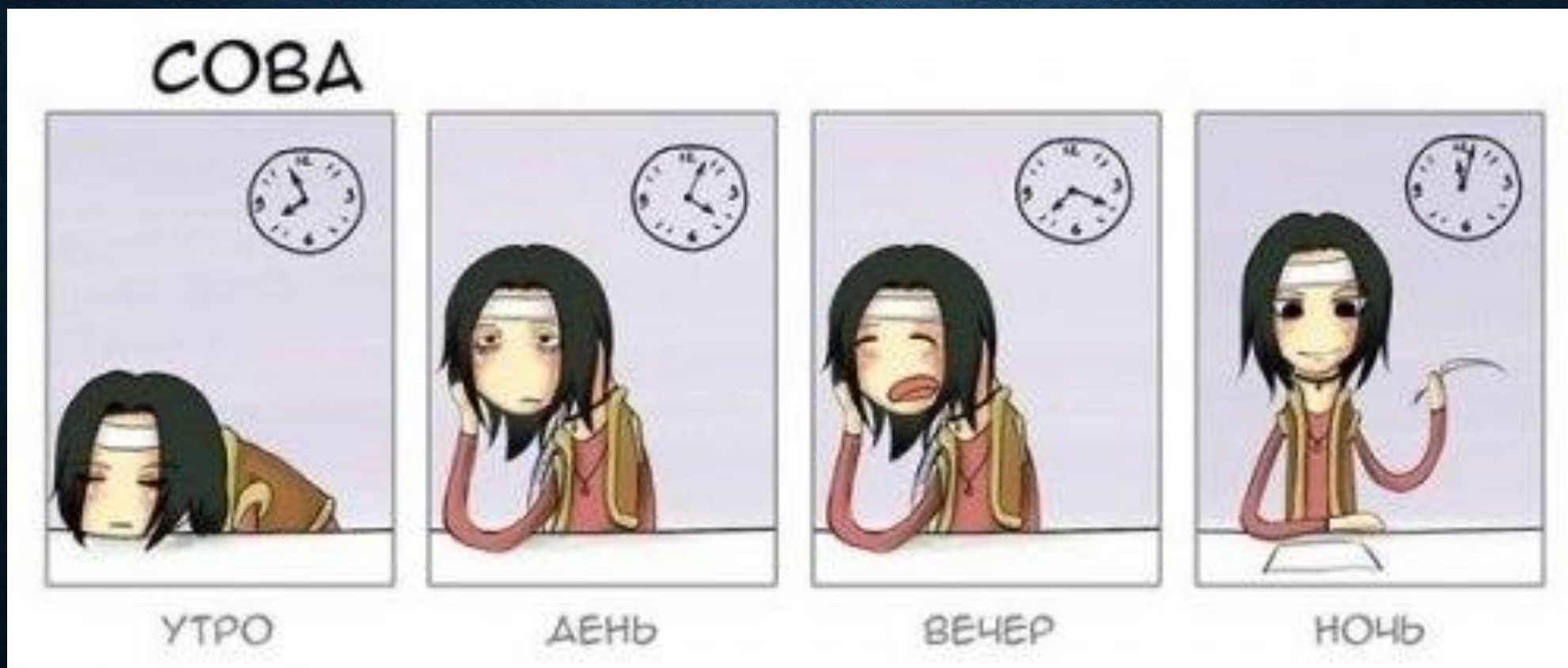
Однако у них есть
другая проблема —
борьба с
сонливостью,
которая
наваливается на них
в середине и под
конец рабочего дня.

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.

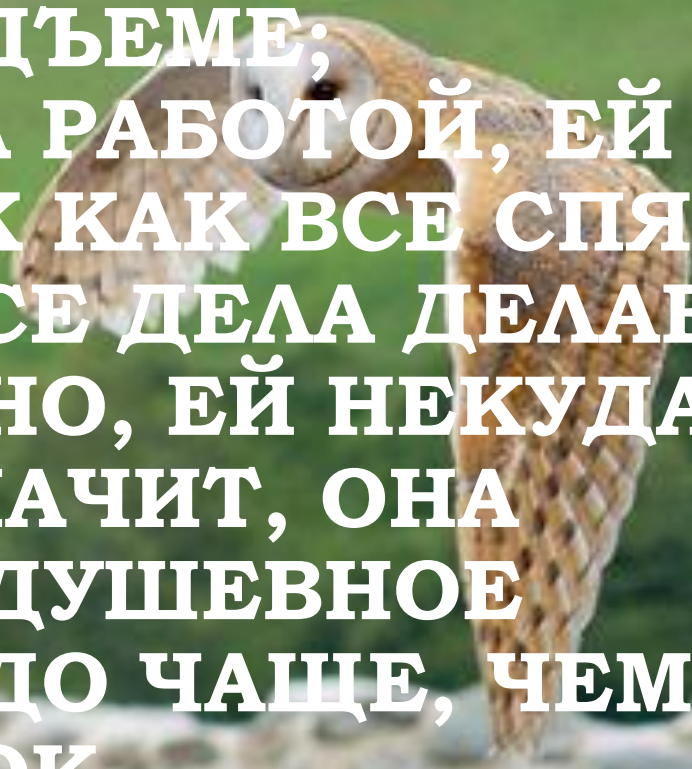


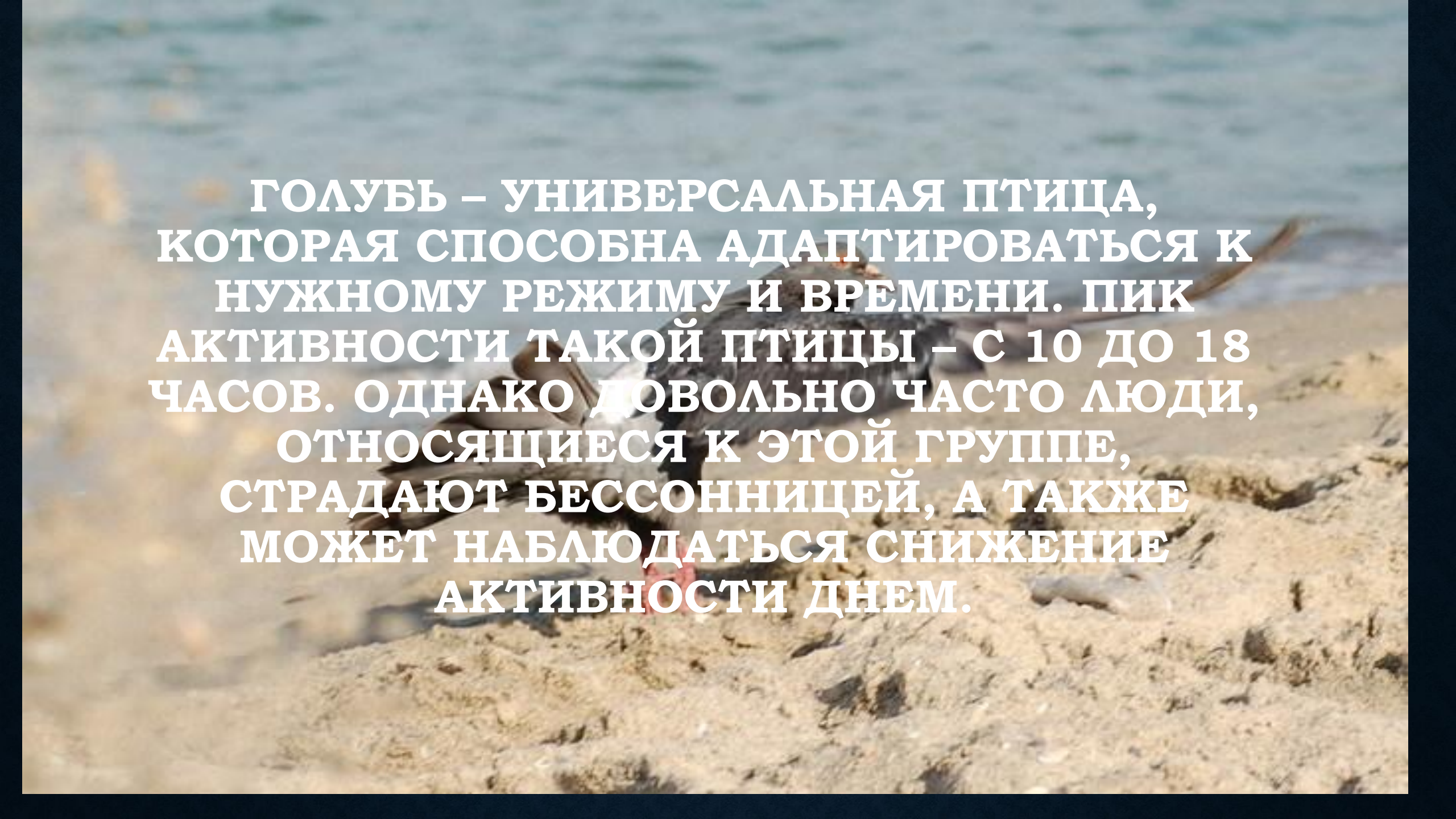
**СОВЫ — С УТРА ИХ И ТАНКОМ НЕ РАЗБУДИШЬ, ДО ОБЕДА
ЭТО ДОСТАТОЧНО ВЯЛЫЕ И МЕДЛИТЕЛЬНЫЕ ЛЮДИ, ЗАТО
ВЕЧЕРОМ ЭНЕРГИЯ БЬЕТ ИЗ НИХ НАСТОЯЩИМ
ФОНТАНОМ, СПАТЬ ЛОЖАТСЯ ДАЛЕКО ЗА ПОЛНОЧЬ.**



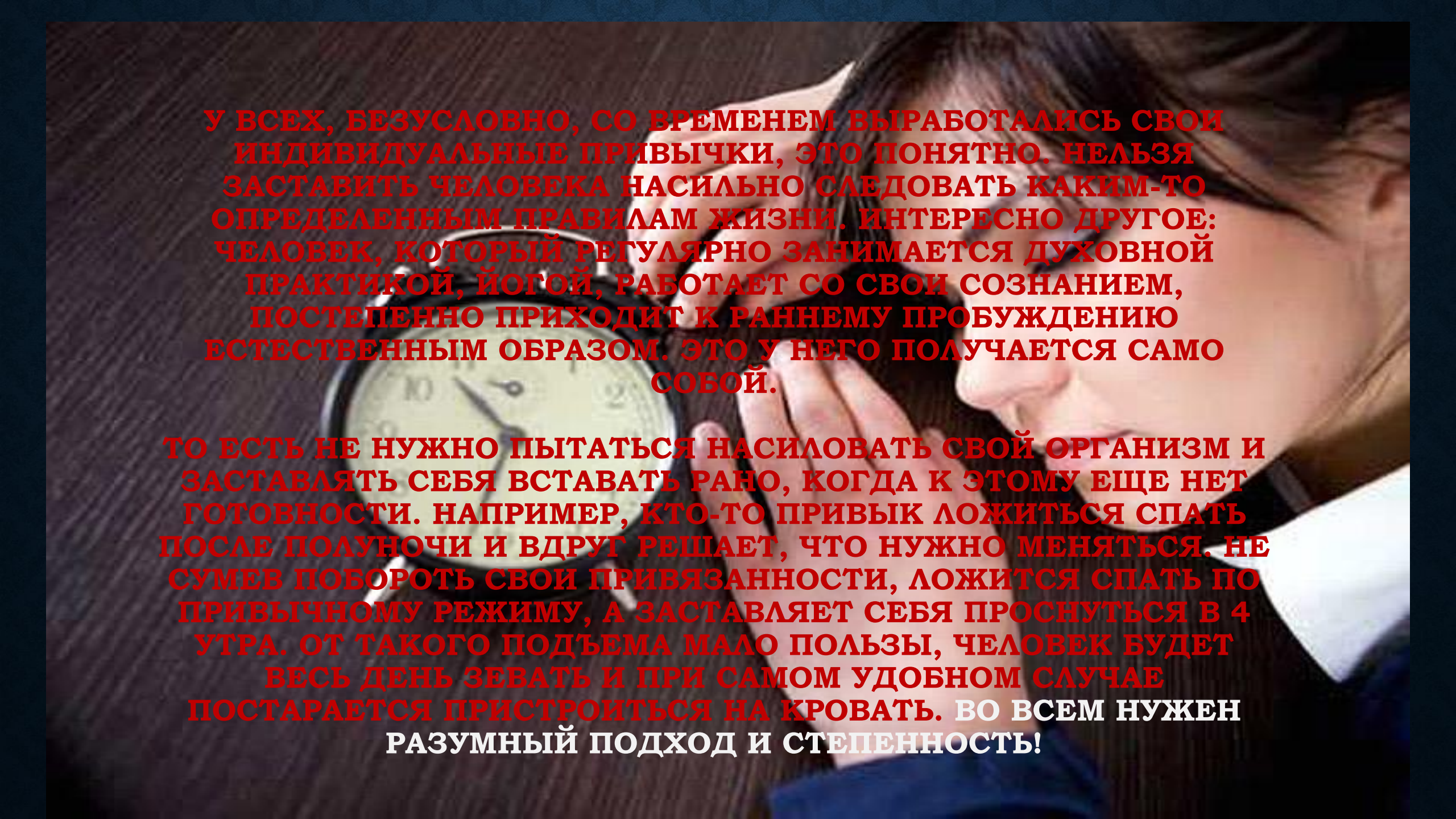
ПРЕИМУЩЕСТВА СОВ:

- 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 Pouter (Fregata acares) is resting on a sandy beach. The bird has dark plumage and a long, hooked beak. Its wings are spread out on the sand. In the background, the ocean waves are visible. 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 close-up photograph of a woman with dark hair sleeping peacefully. Her head is resting on a dark, textured surface. Her right hand is raised near her face, with fingers slightly curled. In the background, a round analog clock with a light-colored face and dark hands is visible, showing a time around 10:10. The overall lighting is soft and warm, creating a calm and serene atmosphere.

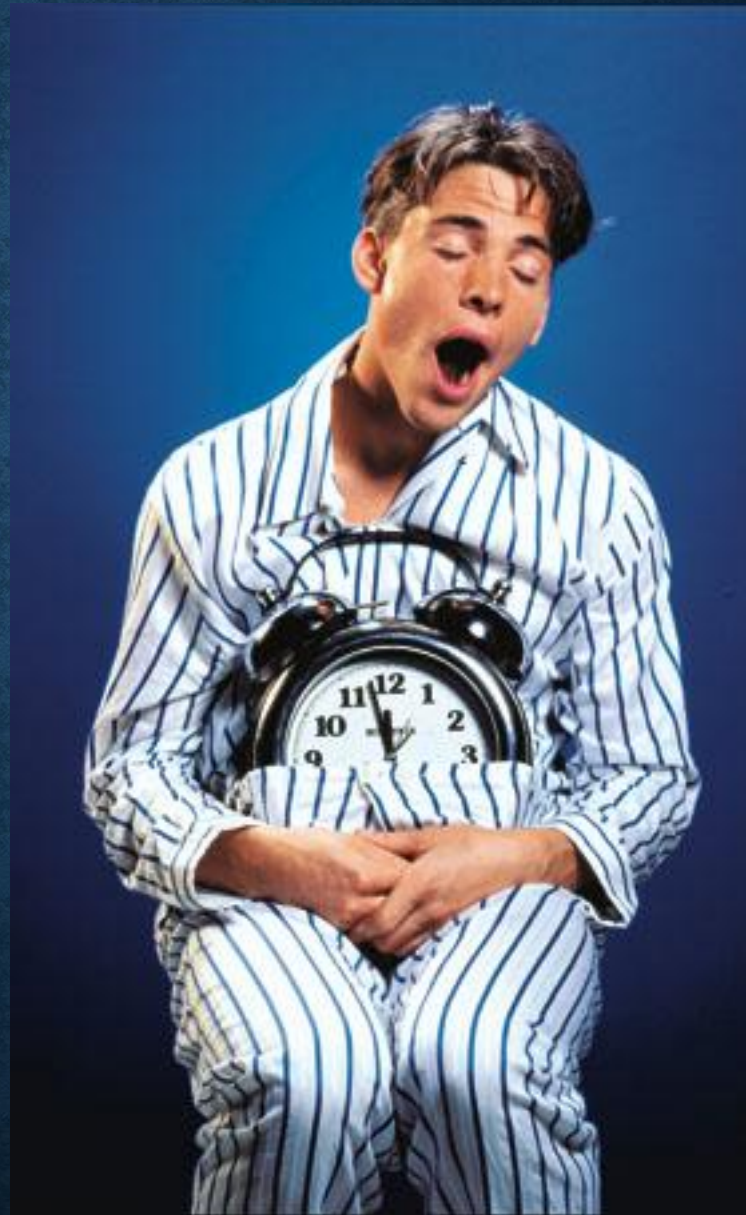
У ВСЕХ, БЕЗУСЛОВНО, СО ВРЕМЕНЕМ ВЫРАБОТАЛИСЬ СВОИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ЭТО ПОНЯТНО. НЕЛЬЗЯ ЗАСТАВИТЬ ЧЕЛОВЕКА НАСИЛЬНО СЛЕДОВАТЬ КАКИМ-ТО ОПРЕДЕЛЕННЫМ ПРАВИЛАМ ЖИЗНИ. ИНТЕРЕСНО ДРУГОЕ: ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЕТСЯ ДУХОВНОЙ ПРАКТИКОЙ, ЙОГОЙ, РАБОТАЕТ СО СВОИ СОЗНАНИЕМ, ПОСТЕПЕННО ПРИХОДИТ 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)

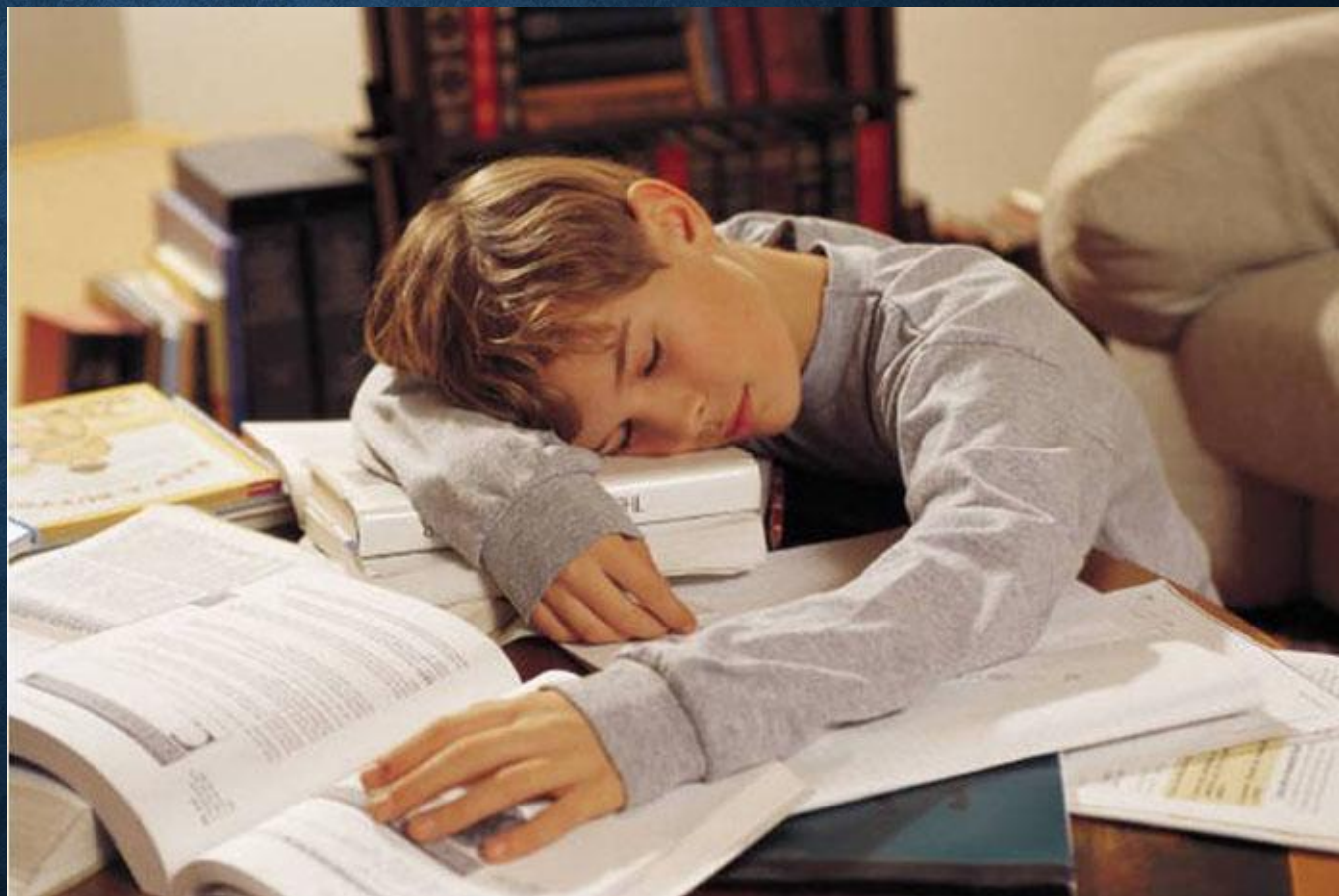
- б) легко (1)

- 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

A cartoon illustration of a person with a large head and a small body, sitting at a desk. On the desk is a computer monitor. The person is looking at the monitor. The text 'СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ' is overlaid on the image, with 'СПАСИБО' on the top line, 'ЗА' in the middle, and 'ВНИМАНИЕ' on the bottom line. The text is in a bold, yellow, sans-serif font with a black outline. The background is a solid blue color.