

КТО ВАШ РЕБЁНОК: СОВА, ЖАВОРОНОК ИЛИ ГОЛУБЬ?

Совы:

К ним относятся около 30% людей. Совы поздно ложатся и поздно встают. Аппетит повышается к ужину, а завтрак обычно вдохновения не вызывает. Ученые говорят, что совы, более чем жаворонки, предрасположены к нарушениям ЦНС: депрессии, бессоннице, неврозам. А ночная активность вместо сна, компенсируемая повышенным выбросом в кровь адреналина и норадреналина, повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Зато совы – существа «правополушарные», то есть люди с мышлением образным, среди них много творцов (музыкантов, писателей и т. д.). Кроме того, по результатам тестов бельгийских ученых, у взрослых сов память и мышление оказывается лучше, чем у других «птиц».

Жаворонки:

Это ранние пташки: встают чуть ли не с рассветом, уже с утра обладают отменным аппетитом, а вечером легко засыпают в положенное время. Их в два раза меньше, чем сов, но именно на них почему-то ориентирован весь общественный график. Жаворонки легче адаптируются к режиму детского сада. По результатам исследований, среди этой группы больше людей с аналитическим складом ума – так называемых «левополушарных» (при восприятии и обработке информации у них доминирует левое полушарие мозга).

Голуби:

К этому недифференцируемому типу относится большинство людей. Эти счастливчики активны целый день, по мере надобности могут подстраиваться под любой режим, а времени для сна им нужно меньше, чем явным совам и жаворонкам.

Это надо знать!

Сон: Кем бы ни был ваш ребенок, помните, что дневной сон ему просто необходим. Не отдохнувший днем малыш и вечером укладывается хуже (а для сов это особенно болезненно). Просто нужно согласовать время сна с ритмом и помнить: в раннем детстве еще есть возможность сформировать или скорректировать биоритм, максимально подвинув его к общественному, жаворонковому.

Совы, вынужденные рано вставать, испытывают сложности в связи с ранним подъемом и хроническим недосыпом – ведь они поздно ложатся еще и потому, что всю умственную деятельность им легче осуществлять ночью, а днем «в голове пусто». Ваша задача – постепенно приучать малыша к другому режиму

Еда: Желание детей потреблять пищу также подчиняется биоритмам. У жаворонков аппетит выше в первой половине дня, у сов – во второй. Отнеситесь к этим особенностям с пониманием: не запикивайте в сову завтрак, но и не отнимайте у нее третью добавку за ужином. Если вы беспокоитесь о здоровье, перейдите на дробное питание: небольшими порциями – четыре-пять раз в день – пища будет усваиваться намного лучше.

Совам обязательно нужно поужинать, пусть и поздно. С утра не забудьте про витамины, особенно А, С и группы В, а вечером помните о магнии и кальции для укрепления нервной системы. Белковую пищу лучше употреблять во второй половине дня, с утра подойдут соки, фрукты и все кисломолочное. Во время ночной активности не стоит забывать о глюкозе и углеводах.

Жаворонки, в отличие от сов, в состоянии легко переварить белковый завтрак, например, омлет, а ужин пусть содержит углеводы (каши, овощные блюда).

Активность: У жаворонков все дела, требующие активности (развивающие занятия, спорт и т. д.), должны приходиться на первую половину дня. Любые вечерние нагрузки (в том числе походы в гости, развлечения) должны быть минимальными, чтобы не сбить работу организма. Жаворонки тяжелее всех переносят переводы часов, для них этот переход нужно постараться несколько растянуть. Совы могут делать это(посещать гостей и театры) вечерами.