

О «совах», «жаворонках» и «голубях»

Почему биоритмы у всех разные и это нормально?



Почему сон подростка — вопрос безопасности

В 9 классе недосып сразу отражается на памяти, реакции и настроении. Он мешает учиться, повышает число ошибок и делает опасные ситуации — на дороге, дома, на уроке — менее заметными.



Что такое циркадные ритмы

- Циркадные ритмы — это внутренние биологические часы, которые примерно за 24 часа задают чередование сна и бодрствования, а также суточные изменения температуры тела и внимания.

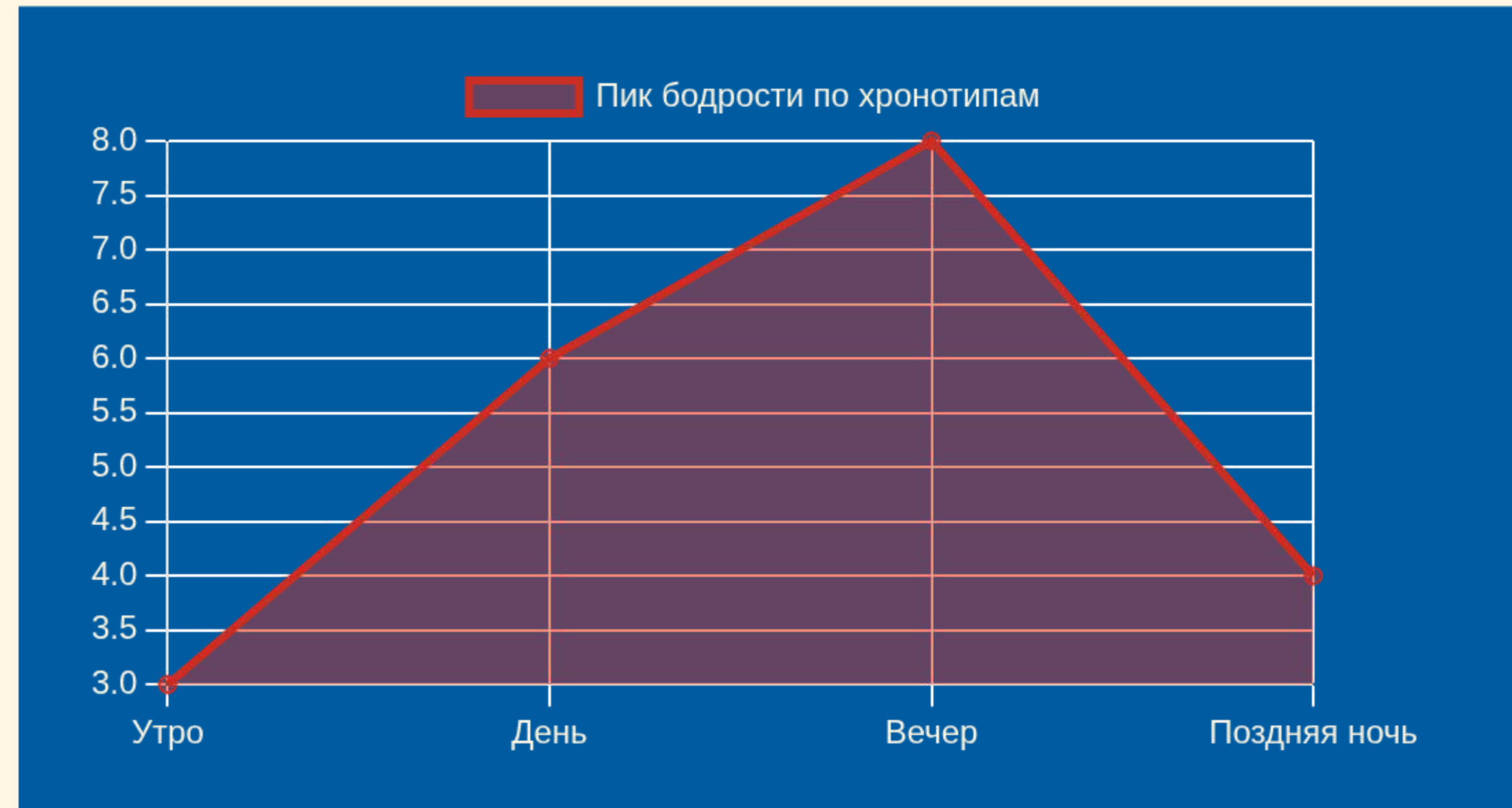
- Утренний свет помогает организму «включиться», а яркий свет вечером может сдвигать засыпание позже, потому что он мешает естественной подготовке ко сну и снижает выработку мелатонина.

- На ритмы влияют возраст, привычный режим и продолжительность сна: поэтому один и тот же человек может чувствовать себя по-разному в разные периоды жизни.

Когда наступает пик бодрости у разных хронотипов

Кривые показывают не «лень» или «старательность», а разное время максимальной готовности мозга к работе.

Утро лучше подходит «жаворонкам», середина дня — «голубям», вечер — «совам»; совпадение задач со временем бодрости повышает эффективность.

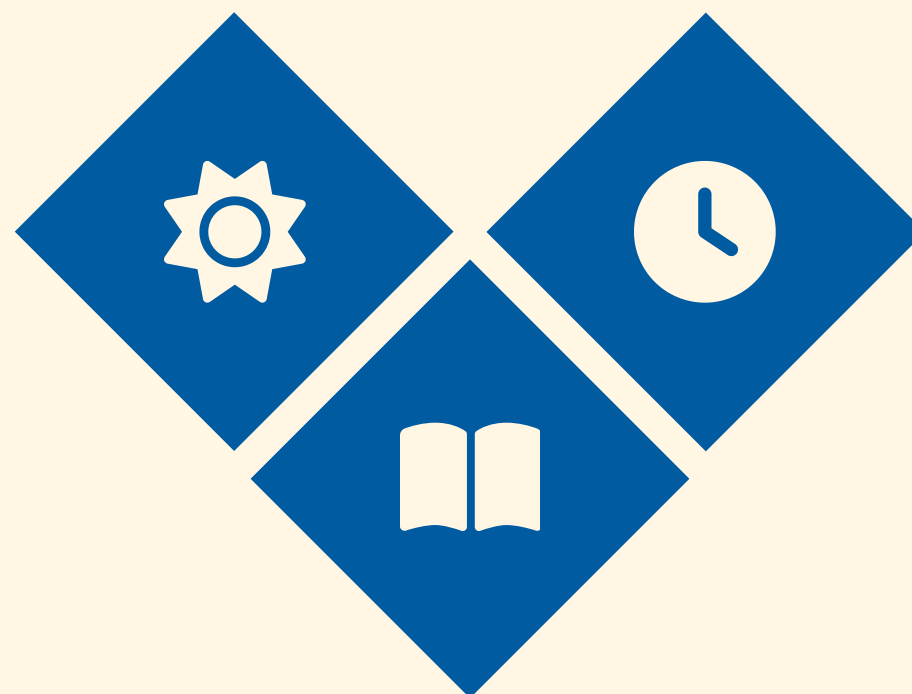


Схематическое изображение на основе представлений о циркадных ритмах и школьной хронотипологии.

Кто такие «жаворонки»

Легкий ранний подъем

«Жаворонки» обычно просыпаются без долгой борьбы с будильником и быстрее включаются в дела. Утро для них часто проходит продуктивнее, чем поздний вечер.



Удобный режим для ранних стартов

Такой хронотип помогает тем, у кого рано начинаются тренировки, поездки или уроки. У подростков он встречается реже, чем у взрослых.

Лучшее время для сложных дел

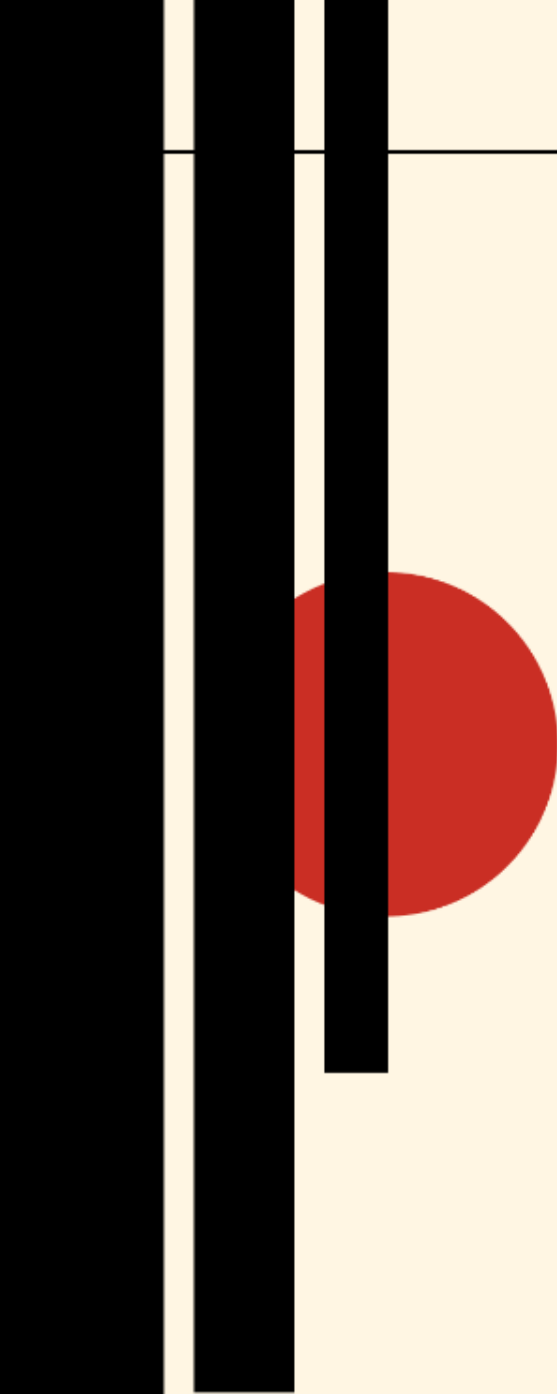
В первой половине дня им легче учиться, решать задачи и запоминать новый материал. К вечеру работоспособность снижается, и наступает усталость.

Кто такие «совы»

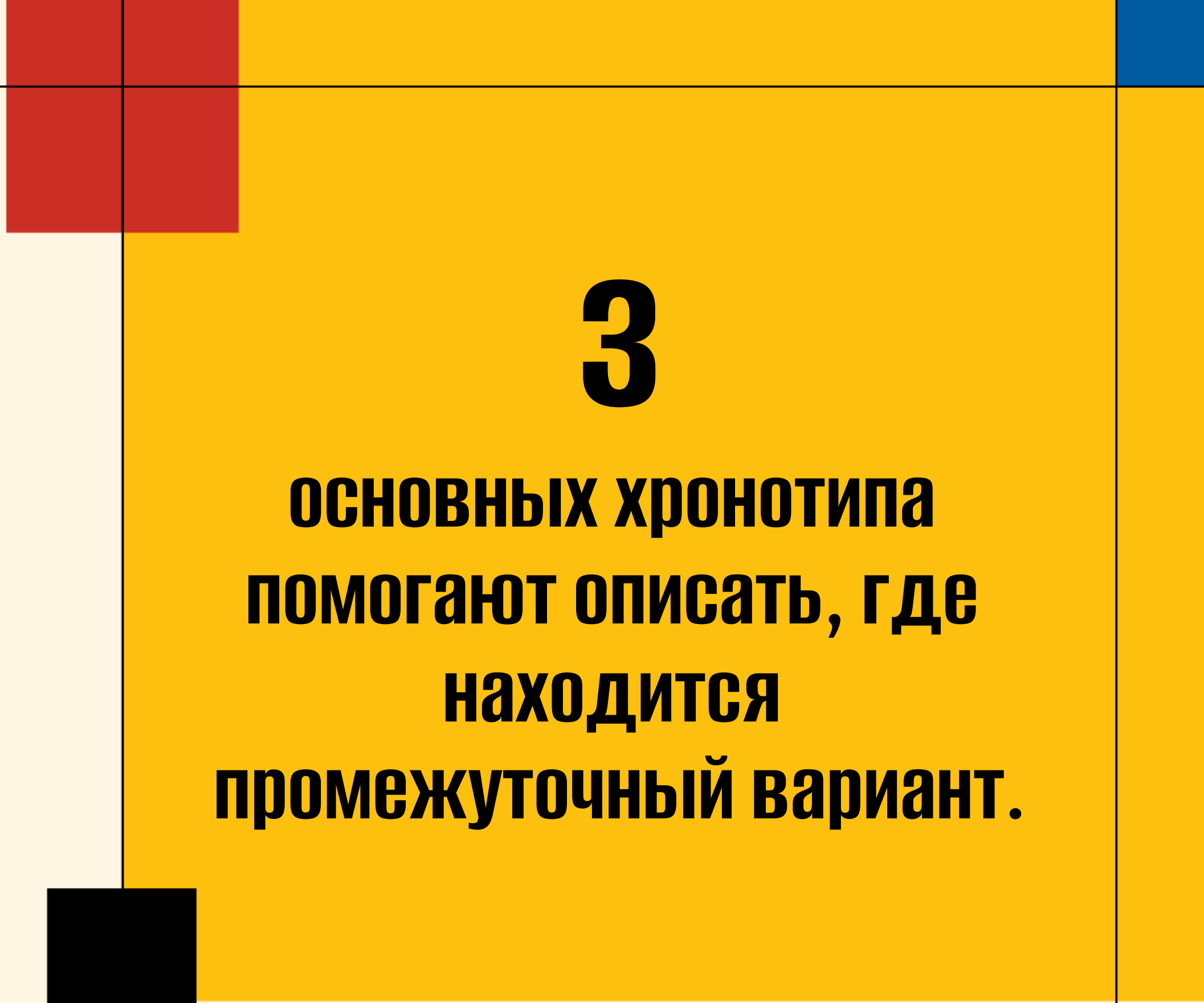
«Совы» обычно засыпают позже и с трудом просыпаются утром. Им нужно больше времени, чтобы почувствовать ясность мысли и перейти к активной работе.

Их концентрация и энергия чаще заметно растут во второй половине дня и вечером, когда мозг лучше готов к умственным задачам и длительной работе.

У подростков этот тип особенно заметен: если школа начинается рано, утренний недосып часто связан не с нежеланием учиться, а с несоответствием расписания биоритмам.

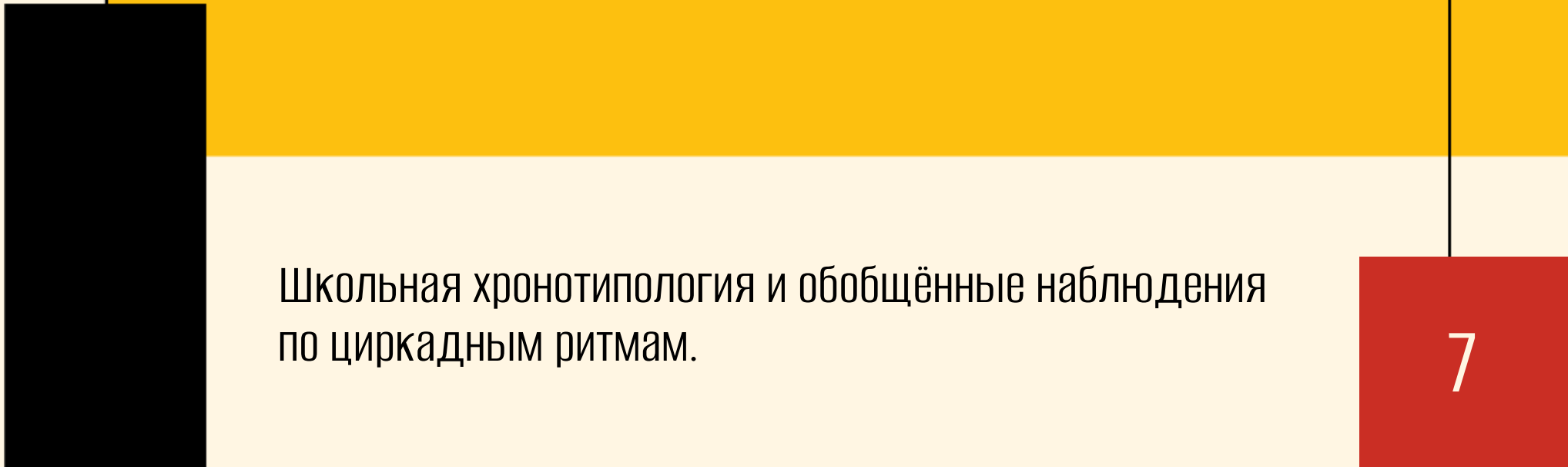


«Голуби» обычно держатся середины:
им проще сохранять ровную
работоспособность в течение дня и
адаптироваться к школьному
расписанию.



3

основных хронотипа помогают описать, где находится промежуточный вариант.



Школьная хронотипология и обобщённые наблюдения
по циркадным ритмам.

Сравнение трёх хронотипов

Таблица показывает, как время подъёма и лучший период учёбы связаны с хронотипом.

Хронотип определяет не способности, а время наибольшей бодрости; именно оно сильнее влияет на успех в учёбе и самочувствие.

Хронотип	Подъём	Учёба	Трудно
Жаворонок	рано	утро	вечер
Голубь	средне	день	крайности
Сова	поздно	вечер	утро

Почему хромотип меняется с возрастом

Подростковый возраст

У подростков ритм сна часто сдвигается позже: вечером труднее заснуть, а утром сложнее быстро включиться в работу и встать к первому уроку.

Детство

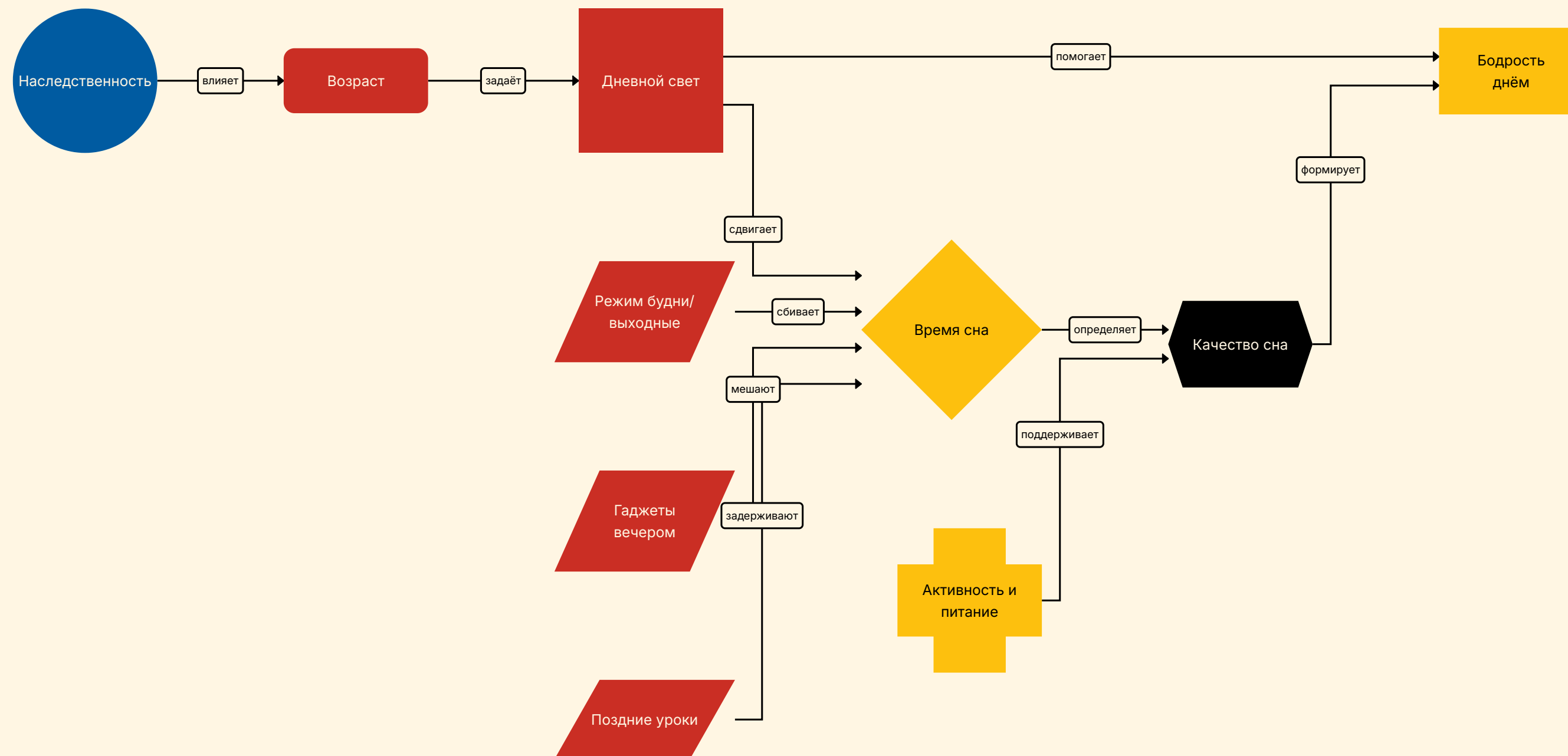
Дети чаще засыпают и просыпаются раньше. Их режим обычно легче совпадает с ранним началом дня и более предсказуемым расписанием.

Взросление

Со временем режим обычно стабилизируется. Возрастной сдвиг хромотипа — нормальное явление, связанное с биологией, а не с характером.

Что влияет на хромотип и режим сна

Схема показывает, как биологические факторы и привычки вместе формируют время сна и бодрствования.



Утренний свет и вечерние экраны

Почему свет помогает проснуться

Яркий свет утром подаёт организму сигнал, что начался день. Он помогает быстрее включиться в работу и постепенно сдвигает режим к более раннему подъёму.

Почему экраны мешают заснуть

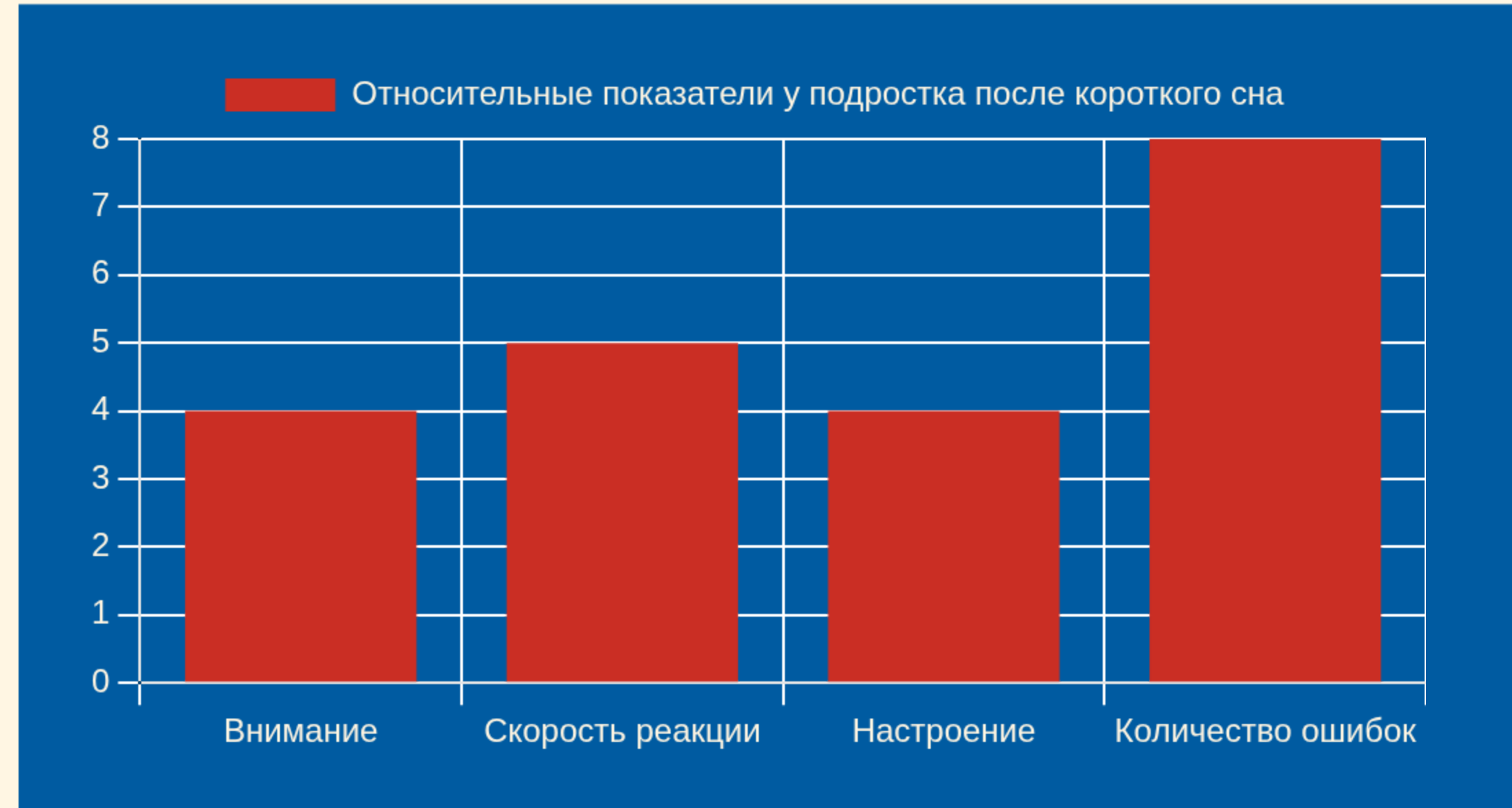
Вечером яркие экраны поддерживают бодрствование и мешают подготовке ко сну. Если перед отдыхом вокруг темно и спокойно, засыпать обычно легче и быстрее.



Как недосып влияет на школьный день

Особенно заметно ухудшаются первые уроки, когда мозгу ещё нужно время, чтобы полностью проснуться.

Недосып снижает качество работы сразу по нескольким показателям, поэтому он опасен и для учёбы, и для безопасности.



Иллюстративная схема на основе общих выводов о влиянии недосыпа на внимание, реакцию и число ошибок; точные значения зависят от условий наблюдения.

Хронотип и успеваемость в школе

«Жаворонкам» проще начинать день с контрольных и сложных задач: утром у них чаще выше концентрация, а к вечеру силы заметно снижаются.

«Голуби» чаще держат ровный темп в течение дня, поэтому им проще подстраиваться под обычное школьное расписание и сохранять стабильную работоспособность.

«Совы» обычно раскрываются позже: после обеда им легче решать задачи, запоминать материал и работать дольше без ощущения резкого спада.

Если уроки и домашняя нагрузка постоянно идут вразрез с биоритмами, растут сонливость, раздражительность и число невнимательных ошибок, особенно в 9 классе.



Как постепенно сдвинуть режим сна

1. Стабильный подъём

Начните с одного и того же времени подъёма каждый день. Так организм быстрее запоминает режим и днём не требует лишних «отсыпаний».

3. Спокойный вечер

За 1–2 часа до сна стоит убрать яркие экраны и снизить активность. Тогда нервной системе проще перейти в состояние отдыха.

2. Утренний свет

После пробуждения полезно больше бывать на свету. Это помогает быстрее проснуться и закрепляет более ранний ритм бодрствования.

4. Без длинных выходных

Если в выходные сильно сдвигать сон и подъём, режим сбивается. Понедельник после таких «отсыпных» обычно даётся заметно тяжелее.

Привычки, которые помогают наладить сон

Небольшие ежедневные действия работают лучше, чем редкие попытки резко «догнать» недосып.

Самый заметный эффект дают не сложные меры, а регулярность: постоянный подъём, меньше света вечером и спокойная подготовка ко сну.

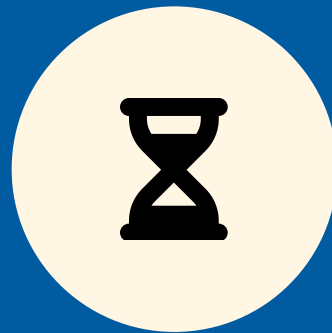
Привычка	Эффект	Пример
Подъём в одно время	Стабильный режим	Даже в выходной
Утренний свет	Быстрее пробуждение	Прогулка после завтрака
Без экранов вечером	Легче заснуть	Отложить телефон

Когда стоит обратить внимание на проблемы со сном



Постоянная сонливость

Если днём клонит в сон почти каждый день, это уже не похоже на обычную усталость после школы. Такой сигнал стоит обсудить со взрослыми.



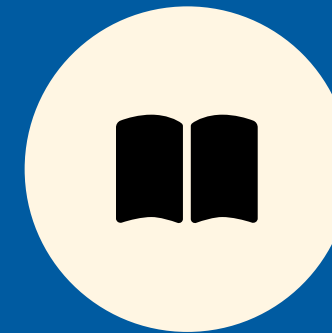
Трудно заснуть

Когда засыпание регулярно затягивается, а вечером не получается расслабиться, режим может быть нарушен сильнее, чем кажется. Иногда нужна оценка специалиста.



Храп и пробуждения

Громкий храп, ночные пробуждения и ощущение, что сон был прерывистым, могут указывать не только на поздний хронотип, но и на проблему со сном.



Падает учёба и настроение

Если вместе с плохим сном ухудшаются оценки, внимание, утреннее самочувствие и настроение, важно не откладывать разговор с родителями или врачом.

Хроноотипы в реальной жизни

Утро лучше использовать для дел, где нужна точность и свежая голова: проверка заданий, сложные расчёты, подготовка к контрольной или сбор в школу без спешки.

Днём удобнее чередовать учёбу, общение и движение. В это время многим легче воспринимать новый материал, работать в группе и заниматься спортом.

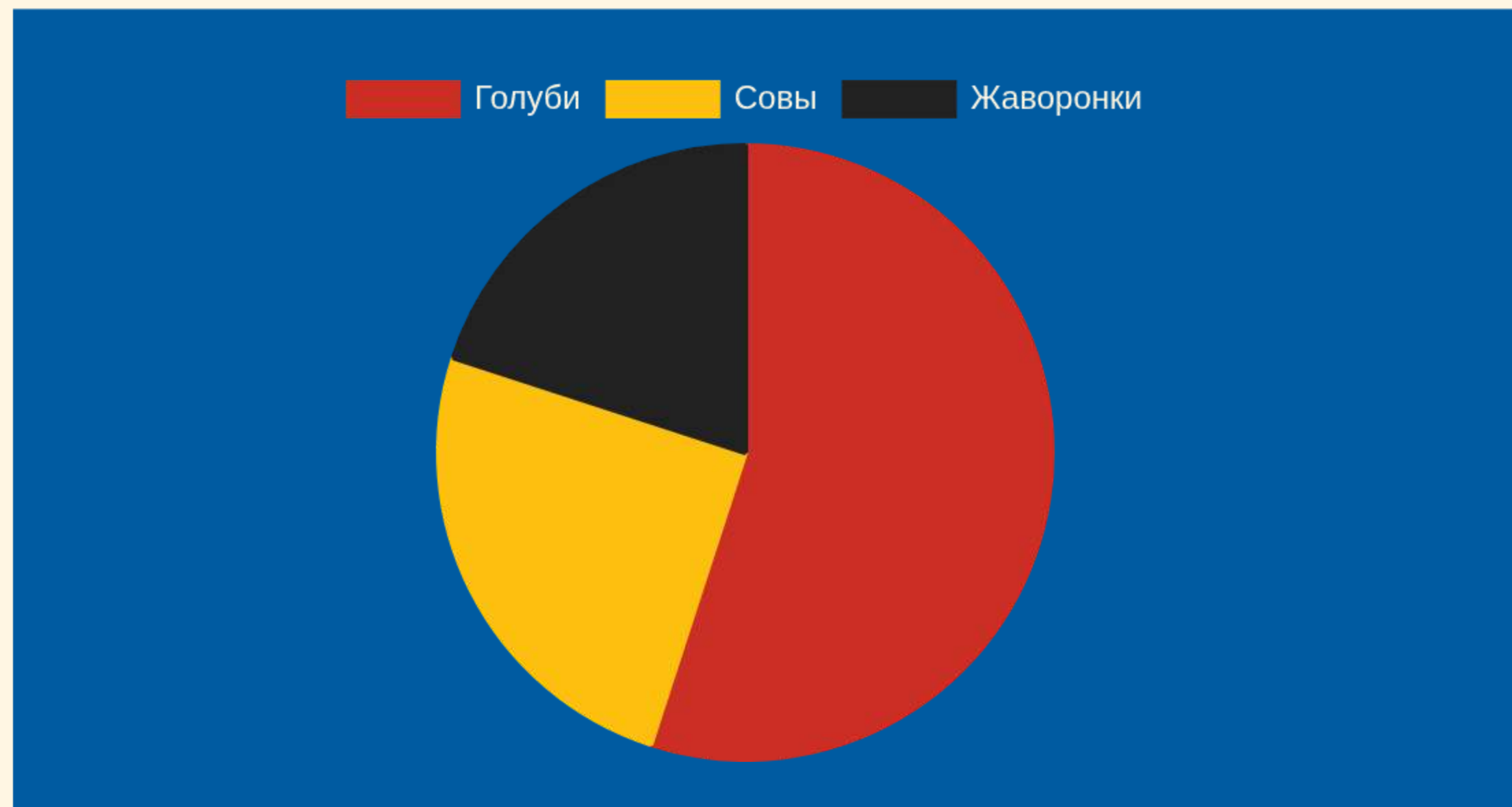
Вечер подходит для более спокойных задач: повторения, планирования, чтения и подготовки вещей на завтра. Такой ритм помогает распределять силы без перегрузки.



Как часто встречаются разные хроно типы

Точные доли зависят от возраста, страны и метода опроса, поэтому диаграмма показывает общий порядок, а не строгую норму.

Большинство людей относится к промежуточному типу, а крайние варианты встречаются реже. Это делает индивидуальный режим особенно важным.



Иллюстративное распределение по данным школьной хроно типологии и наблюдений о преобладании промежуточного типа; проценты могут различаться в разных выборках.

Главные мифы о «совах» и «жаворонках»

Миф: «совы» ленивее. Факт: позднее засыпание само по себе не говорит о лени, а чаще связано с биоритмами, возрастом и привычками перед сном.

Миф: хронотип можно полностью выбрать усилием воли. Факт: его можно немного корректировать, но основу задают наследственность и возраст.

Миф: «жаворонки» всегда сильнее в учёбе. Факт: результат зависит от того, совпадает ли сложная задача с временем наибольшей бодрости.

Миф: недосып почти не влияет. Факт: недостаток сна ухудшает внимание, память, настроение и реакцию у любого хронотипа.

У каждого есть свой лучший час

«Совы», «жаворонки» и «голуби» различаются временем максимальной бодрости, но каждый тип нормален. Главное — беречь сон, учитывать свет и выстраивать режим так, чтобы учёба не шла за счёт здоровья.