

## ТЕСТ

### 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



## БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8
Ответ («а», «б», «в», «г»)								
Баллы								

Общая сумма баллов: \_\_\_\_\_

### 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 технические упражнения

**От 0 до 7 баллов.** Вы — «Жаворонок». «Жаворонки» отличаются энергичностью, стремлением все успеть, везде побывать. Они больше предрасположены к восприятию новых идей.

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 14 до 20 баллов.** Вы — «Сова». «Совы» отличаются спокойным, уравновешенным характером, стремлением к логическому мышлению. Они менее других подвержены панике.

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.

**От 8 до 13 баллов.** Вы — аритмик, или «Голубь». Аритмики не подчиняются тому или иному ритму, достаточно легко приспосабливаются к изменениям ситуации.



ИНСТИТУТ  
ВОСПИТАНИЯ