



Jste noční sova nebo ranní ptáče?

Zakroužkujte u každé otázky příslušný počet bodů a nakonec je sečtěte.

1. Jak by vypadal Váš denní rytmus v den, kdy byste neměl žádné povinnosti?

a) vstávání

| | |
|------------------|--------|
| mezi 5.00 a 7.00 | 8 bodů |
| mezi 7.00 a 8.00 | 5 bodů |
| mezi 8.00 a 9.00 | 2 body |
| po 9. hodině | 0 bodů |

b) spánek po obědě.....ne - 4 bodyano - 1 bod

c) odpolední káva.....ne - 2 bodyano - 4 body

d) večerní program.....

| | |
|--------|------|
| Tv | 3 b. |
| spánek | 6 b. |
| hosté | 1 b. |

2. Cítíte se odpočatí, když se probudíte spontánně?

ano - 4 body.....ne 1 bod

3. Cítíte se O.K., když Vás ráno vzbudí budík?

ano - 6 bodů.....ne - 2 body

4. Jak prožíváte snídani?

a) chuť k jídlu

| | | |
|--------------|----------------|------------------|
| malá - 1 bod | dobrá - 2 body | výborná - 3 body |
|--------------|----------------|------------------|

b) svěžest

| | | |
|--------------|----------------|------------------|
| malá - 1 bod | dobrá - 2 body | výborná - 3 body |
|--------------|----------------|------------------|

c) schopnost soustředění

| | | |
|--------------|----------------|------------------|
| malá - 1 bod | dobrá - 2 body | výborná - 3 body |
|--------------|----------------|------------------|

d) ochota diskutovat

| | | |
|--------------|----------------|------------------|
| malá - 1 bod | dobrá - 2 body | výborná - 3 body |
|--------------|----------------|------------------|

5. V kolik hodin se budíte sami od sebe?

před 6.006 bodů

6.00 - 8.00.....3 body

po 8. hodině.....0 bodů





Jste noční sova nebo ranní ptáče?

6. V kolik hodin míváte „dopolední útlum“?

| | |
|---------------|------|
| 8. – 9.hod. | 1 b. |
| 9. – 10.hod. | 4 b. |
| 10. – 11.h.. | 3 b. |
| 11. – 12.hod. | 1 b. |

7. Cítíte únavu po obědě?

Cítím se:spíše unavený – 4 body.....spíše svěží – 1 bod

8. Kdy Vás přepadá odpolední únava?

| | |
|--------------|------|
| 14. – 15. h. | 4 b. |
| 15. – 16. h | 3 b. |
| 16. – 17. h. | 1 b. |

9. V kolik hodin se Vám večer obvykle začíná chtít spát?

| | |
|-------------|------|
| Před 21.h. | 4 b. |
| 21. – 23.h. | 2 b. |
| Po 23.hod | 0 b. |

10. Jak silná bývá tato touha po spánku?

nepřekonatelná – 1 bod.....lze ji přemoci – 3 body

11. Překonáte-li tuto únavu, nastane u Vás naopak fáze bdělosti?

ano – 1 bod.....ne – 3 body

12. Pamatujete si sny, které se Vám zdály předchozí noc?

ano – 4 body.....ne – 1 bod

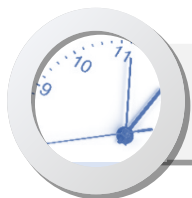
13. Usínáte pozdě?

ano – 2 body.....ne - 6 bodů

14. Často v noci bdíte?

ano – 3 body.....ne - 2 body





Jste noční sova nebo ranní ptáče?

Celkový součet:.....bodů

Vyhodnocení testu:

| | |
|------------------|----------------------|
| méně než 49 bodů | jste noční typ |
| 50 -59 bodů | jste denní typ |
| 60 a více bodů | jste čistě ranní typ |

