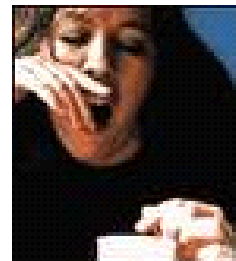


Určete si svůj chronotyp! Jste skřivan nebo sova?



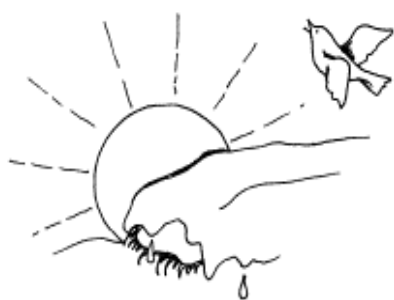
Dotazník na ranní/večerní typ

1. V kolik hodin byste vstával/a, kdybyste si mohl/a plánovat svůj denní program?
 - a) 6.00 – 7.00 1 bod
 - b) 7.00 – 8.00 2 body
 - c) 8.00 – 9.00 3 body
 - d) později 4 body
2. V kolik hodin byste šel/šla spát, kdybyste si mohl/a libovolně naplánovat svůj večerní program?
 - a) 20.00 – 22.00 1 bod
 - b) 22.00 – 23.00 2 body
 - c) 23.00 – 24.00 3 body
 - d) později..... 4 body
3. Máte hned po probuzení (i pokud vstáváte brzy ráno) chuť k jídlu?
 - a) rozhodně ano 1 bod
 - b) spíše ano..... 2 body
 - c) spíše ne..... 3 body
 - d) rozhodně ne..... 4 body
4. Jestliže musíte ráno vstávat v určitou hodinu, jste závislý/á na buzení budíkem?
 - a) zcela nezávislý/á..... 1 bod
 - b) spíše nezávislý/á..... 2 body
 - c) spíše závislý..... 3 body
 - d) zcela závislý 4 body
5. Jak čilý/á se cítíte ráno během první půl hodiny po probuzení?
 - a) velmi čilý 1 bod
 - b) během několika minut dobře..... 2 body
 - c) trochu ospalý/á..... 3 body
 - d) silně ospalý/á..... 4 body

6. Jsou „ranní“ a „večerní“ typy lidí. Za jaký typ se vy sám/sama považujete?

- a) jednoznačně ranní.....1 bod
- b) více ranní než večerní..... 2 body
- c) více večerní než ranní..... 3 body
- d) jednoznačně večerní.....4 body

Vyhodnocení:



6 - 11 bodů inklinujete k rannímu typu, čím méně bodů, tím více jste „skřivanem“

11 – 18 bodů jste průměrný typ, váš chronotyp není vyhraněný

19 – 24 bodů inklinujete k večernímu typu, čím více bodů, tím více jste „sovou“

Ranní typy upřednostňují ranní vstávání a jsou nejvýkonnější v dopoledních hodinách, večer jsou brzy ospalé a v noci mají potíže, pokud musí bdít. Proto jsou pro ně vhodné spíše ranní směny.

Večerní typy spíše obstojí v nočních směnách, sice se „dostávají do tempa“ až kolem desáté hodiny ranní, ale zase jsou čilé večer do pozdních hodin a vydrží bez narušení fyziologického rytmu v noci bdít.

Zjištění denního typu je jedním z ukazatelů, který by měl být zvažován při nástupu na směnovou práci. Psychologické vyšetření by však vždy mělo být komplexní, vhodnost uchazeče nelze posoudit na základě tohoto jednoho ukazatele.

