

Тест «Хто Ви: “жайворонок” чи “сова”?»

Дайте відповіді на запитання й підрахуйте кількість отриманих балів.

1. У який час Ви прокинетесь, якщо лягли спати на 4 години пізніше, ніж зазвичай? Тривалість Вашого сну ніщо не обмежує.
Як завжди — 1 бал;
 - ✓ на годину пізніше — 2 бали;
 - ✓ на 2 години пізніше — 3 бали;
 - ✓ на 3 години пізніше — 4 бали;
 - ✓ на 4 години пізніше — 5 балів.
 2. Скільки часу Вам буде потрібно, щоб заснути о 23 годині, якщо протягом усього попереднього тижня Ви лягали і вставали, коли хотіли?
 - ✓ Не більше 10 хвилин — 1 бал;
 - ✓ 15 хвилин — 2 бали;
 - ✓ 20–30 хвилин — 3 бали;
 - ✓ 55–60 хвилин — 4 бали;
 - ✓ понад годину — 5 балів.
 3. Якщо протягом тривалого часу Ви будете лягати спати о 23 годині, а вставати о 7 ранку, на який час припадатиме максимум Вашої фізичної активності й працездатності?
 - ✓ Ранок — 1 бал;
 - ✓ ранок і день — 2 бали;
 - ✓ ранок і вечір — 3 бали;
 - ✓ день — 4 бали;
 - ✓ друга половина дня і ввечір — 5 балів.
 4. На який час Ви призначали б схід сонця на своєму незаселеному острові, якби це від Вас залежало?
 - ✓ До 5 години — 1 бал;
 - ✓ 6 година — 2 бали;
 - ✓ 7 година — 3 бали;
 - ✓ 8 година — 4 бали;
 - ✓ 9 година — 5 балів.
 5. Протягом тижня Ви лягали спати і вставали, коли хотіли. Зранку Ви повинні прокинутися о 7 годині ранку без будильника. У який час Ви прокинетесь?
 - ✓ До 6.30 — 1 бал;
 - ✓ 6.30–6.50 — 2 бали;
 - ✓ 6.50–7.00 — 3 бали;
 - ✓ 7.00–7.10 — 4 бали;
 - ✓ після 7.10 — 5 балів.
 6. Вам потрібно викроїти в робочому розкладі 3 години для надзвичайно відповідального проекту. Який час Ви оберете?
 - ✓ 8–10 година — 1 бал;
 - ✓ 9–12 година — 2 бали;
 - ✓ 10–13 година — 3 бали;
 - ✓ 11–14 година — 4 бали;
 - ✓ 12–15 година — 5 балів.
 7. Якщо Ви не спите у звичний для Вас час, то коли Ви відчуваєте брак сил (млявість, сонливість)?
 - ✓ Тільки перед сном — 1 бал;
 - ✓ після сну й після обіду — 2 бали;
 - ✓ у пообідній час — 3 бали;
 - ✓ після обіду й перед сном — 4 бали;
 - ✓ тільки після сну — 5 балів.
 8. Якщо Ви можете спати, скільки хочете, то в який час зазвичай прокидаєтесь?
 - ✓ О 7 ранку чи раніше — 1 бал;
 - ✓ о 8 годині — 2 бали;
 - ✓ о 9 годині — 3 бали;
 - ✓ о 10 годині — 4 бали;
 - ✓ об 11 годині чи пізніше — 5 балів.
- Тепер підрахуйте кількість отриманих балів.

Менше 16 балів — типовий «жайворонок» (ранковий тип). Виконуйте важливі справи в першій половині дня, а вечірні години присвятіть відпочинку. Рішучо відмовтеся від понаднормової роботи й намагайтеся не працювати вночі: у Вашому випадку це може призвести до внутрішніх захворювань.

16–20 балів — помірний «жайворонок» (ранково-денний тип). Період максимальної працездатності й пристосувальні можливості ширші, ніж у типових «ранніх пташок». І все-таки не переоцінюйте запас міцності свого організму — перехід на нічний спосіб життя може вибити Вас із колії й несприятливо позначиться на здоров'ї.

21–27 балів — «голуб» (денний тип). Ви можете жити за будь-яким розпорядком, однак різка зміна режиму небажана. Щоб поступово перейти на новий розклад, потребуватиметься не менше місяця.

28–32 бали — помірна «сова» (вечірньо-денний тип). Блискучі ідеї починають приходити у Вашу голову увечері. Було б непогано планувати свою роботу, враховуючи це.

Понад 32 бали — типова «сова» (вечірній тип). Із Вас вийшов би ідеальний черговий лікар, астроном, журналіст і диспетчер нічних польотів. Але навіть під загрозою розстрілу Ви не зможете приходити вчасно на роботу, яка починається до 2 години дня! Якщо Вам будуть докоряти через це, виправдайтеся словами Френсіса Бекона: «Природу найлегше підкорити, підкоряючись їй».

Завдання. Спробуйте відшукати своїх «братів менших» за покликом душі, об'єднайтеся у групи «сови», «жайворонки», «голуби» та розробіть рекомендації для адміністрації щодо більш продуктивної, якісної роботи із «совами», «жайворонками», «голубами».