ТЕСТ «Сова или жаворонок?»

**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?

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

Общая сумма баллов (выставляется после того, как учитель даст ключ): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_