**Приложение**

**Тест «Определение хронотипа»**

***Выберите один из вариантов ответа на предложенные вопросы.***

**1. Трудно ли вам вставать рано утром?**

• да, почти всегда *(3 балла)*

• иногда *(2 балла)*

• редко *(1 балл)*

• крайне редко *(0 баллов)*

**2. Если у вас есть возможность выбора, в какое время вы бы ложились спать?**

• после 1 часа *(3 балла)*

• с 23 до 1 часа *(2 балла)*

• с 22 до 23 часов *(1 балл)*

• до 22 часов *(0 баллов)*

**3. Какой завтрак вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?**

• плотный *(0 баллов)*

• не очень плотный *(1 балл)*

• можно ограничиться вареным яйцом *(2 балла)*

• достаточно чая или кофе *(3 балла)*

**4. Если вспомнить ваши последние размолвки на работе и дома, когда они преимущественно происходили?**

• в первой половине дня *(1 балл)*

• во второй половине дня *(0 баллов)*

**5. От чего легче отказаться?**

• от утреннего чая или кофе *(2 балла)*

• от вечернего чая *(0 балла)*

**6. Как точно вы отсчитываете время в 1 минуту?**

• меньше минуты *(0 баллов)*

• больше минуты *(2 баллов)*

**7. Как легко вы можете изменить привычки, связанные с едой, во время отпуска?**

• очень легко *(0 баллов)*

• легко *(1 балл)*

• трудно *(2 баллов)*

• не можете изменить *(3 балла)*

**8. Если рано утром предстоят важные дела, насколько раньше вы ложитесь спать?**

• более чем на 2 часа *(3 балла)*

• на 1-2 часа *(2 балла)*

• менее чем на 1 час *(1 балл)*

• как обычно *(0 баллов)*

**Результаты теста:**

0 – 7 баллов – «Жаворонок»

8 - 13 баллов – «Голубь»

14 - 20 баллов – «Сова»