



**Ты «СОВА» или
«Жаворонок»?**

Тех, кто встает рано и успевает с утра многое сделать, называют «жаворонками». А вот люди – «совы» деятельны все больше по вечерам. А вы из какой категории?

Инструкция:
На каждый вопрос выберите
один ответ

1. Если бы вам предложили выбрать, во сколько бы вы ложились спать?

- а) после часа ночи;
- б) до десяти часов вечера;
- в) скорее всего, где-нибудь около двенадцати.

2. Чем подкрепиться с - дело вкуса. Какой завтрак вы предпочитаете в первый час после пробуждения?

- а) что-то существенное, и побольше;
 - б) стакан сока или чая;
 - в) можно вареное яйцо или бутерброд.
-

3. Если попытаться вспомнить всякие ссоры и конфликты с окружающими вас людьми, то в какое время они чаще всего происходят?

а) конечно, с утра, когда я еще туго соображаю!

б) ближе к вечеру;

в) не могу точно вспомнить.

4. Подумайте. От чего бы вы могли отказаться с большей легкостью, чтобы не чувствовать при этом дискомфорта?

а) от утреннего чая или кофе;

б) от вечернего чаепития;

в) мне в общем-то все равно, когда пить чай.

5. Если вы знаете, что на другой день вам обязательно нужно встать рано, то постараетесь уснуть раньше обычного?

а) обязательно – часа на полтора-два;

б) по-моему, это не обязательно...

в) нет.

6. Попробуйте вспомнить, трудно ли вам бывает просыпаться по будильнику? Что вы чувствуете, когда он звенит спозаранку?

а) я иногда готов его разбить;

б) в принципе нет;

в) это зависит только того, во сколько я лягу спать накануне.

7. Задумайтесь, а во время отпуска вы встаете так же рано, как обычно, когда собираетесь идти на работу?

а) сплю, сколько хочу;

б) да, так уж получается: я делаю это как бы по привычке;

в) сложно сказать.

8. Попробуйте без часов определить промежуток времени, равной одной минуте. Как точно вам это удалось?

а) получилось меньше минуты;

б) получилось больше минуты;

в) попал почти в точку.

Вопросы	а	б	в
1	0	3	6
2	6	0	3
3	3	6	0
4	6	3	0
5	0	6	3
6	6	3	0
7	3	0	6
8	6	3	0

- **0-18 баллов.** Вы – «жаворонок», причем ярко выраженный! Вас можно поздравить, потому что это редкая категория людей. И как это ни странно, им по жизни сопутствует удача, везенье. Может, по поговорке «Кто рано встает, тому Бог дает?» Пока другие потягиваются в постели, вы успеваете переделать уйму дел!
 - **21-33 балла.** Вы, наверное, и сами чувствуете, что вы типичная «сова». А знаете ли вы, что люди вашего типа гораздо меньше других подвержены, например, панике в критических ситуациях? Поэтому из них получаются отличные летчики и даже космонавты.
 - **34-48 баллов.** Вы принадлежите к редкой категории людей – к «аритмикам». (Не пугайтесь этого слова, ваш тип еще именуют ласково «голуби»). У вас нет четких установок: рано вставать или всегда просыпаться ближе к обеду. Вы легко можете приспособиться к обстоятельствам, и это ваш огромный плюс!
-