

Skowronek czy Sowa?

Nasz mózg nie może działać cały czas na najwyższych obrotach, więc po czasie wysiłku jest potrzebny czas na regenerację zużytych sił. Bardzo ważne jest, aby rozpoznać czy nasza największa aktywność przypada na godziny ranne, czy wręcz przeciwnie - wieczorne. „Skowronkami” są określane osoby, które najlepiej czują się i pracują rano, „sowami” zaś Ci, którzy preferują wieczorny tryb pracy. Aby dowiedzieć się, gdzie Ci bliżej, polecam wykonać poniższy test.

1. O której kładziesz się spać?			
przed godz. 24	2 pkt	po godz. 24	1 pkt
2. O której zwykle wstajesz?			
o 7 lub wcześniej	2 pkt	po 7	1 pkt
3. Ilu minut potrzebujesz, by się obudzić?			
1-5 min	3 pkt	10-15 min	2 pkt
		więcej niż 15 min	1 pkt
4. Budzisz się przed budzikiem? Ile minut wcześniej?			
10-15 min	2 pkt	więcej niż 15 min	1 pkt
		nie budzę się przed budzikiem	0 pkt
5. Jak długo po dźwięku budzika pozostajesz w łóżku?			
ok. 5 min	3 pkt	ok. 15 min	2 pkt
		30 min i więcej	1 pkt
			wstaję razem z budzikiem 4 pkt
6. Ile godzin chciałbyś spać, by się czuć komfortowo?			
6-8 godz.	3 pkt	8-10 godz.	2 pkt
		10-12 godz.	1 pkt
7. O jakiej porze dnia najlepiej ci się pracuje?			
rano	4 pkt	rano i wczesnym wieczorem	3 pkt
		w południe i późnym wieczorem	2 pkt
			w nocy 1 pkt
8. Czy jeśli masz możliwość, korzystasz ze sjesty?			
nie	2 pkt	tak	1 pkt
9. Jeśli tak, jak długo wtedy śpisz?			
5 min	3 pkt	15-30 min	2 pkt
		dłużej niż 30 min	1 pkt
10. Czy po drzemce w ciągu dnia źle się czujesz i długo nie możesz dojść do siebie?			
tak	2 pkt	nie	1 pkt
11. O której chciałbyś się budzić, gdyby do wstania nie zmuszały cię obowiązki?			
o godz. 8.00	3 pkt	o godz. 10.00	2 pkt
		o godz. 12.00	1 pkt
12. O której idziesz spać przed dniem wolnym od pracy?			
wcześniej niż zwykle	3 pkt	o zwykłej porze	2 pkt
		później niż zwykle	1 pkt
13. Ile czasu potrzebujesz od chwili położenia się do łóżka, żeby zasnąć?			
1-5 min	3 pkt	15-30 min	2 pkt
		co najmniej 1 godz.	1 pkt
14. Czy najlepiej ci się śpi w całkowicie zaciemnionym pomieszczeniu?			
nie	3 pkt	nie ma to znaczenia	2 pkt
		tak	1 pkt

15. Łatwiej się budzisz, kiedy za oknem jest widno?			
tak	3 pkt	nie ma to znaczenia	nie
		2 pkt	1 pkt
16. Ile czasu w ciągu dnia spędzasz na powietrzu, przy świetle dziennym?			
więcej niż 1 godz.	3 pkt	ok. 1 godz.	mniej niż 1 godz.
		2 pkt	1 pkt
17. Czy lubisz przebywać w dobrze oświetlonych pomieszczeniach?			
tak	3 pkt	nie ma to znaczenia	nie
		2 pkt	1 pkt

17-24 pkt - Sowa

Twój okres aktywności zwykle jest dłuższy niż 24 godziny, a rytm dobowy charakteryzują dwa szczyty aktywności fizycznej i umysłowej: po południu i późnym wieczorem lub nocą. Wtedy działasz najefektywniej. Dobrze znosisz pracę zmianową. Krótkie dni w zimie nie wpływają na twój nastrój. Łatwo adaptujesz się do opóźnienia czasu i jego zmiany przy podróżach samolotem ze wschodu na zachód.

25-33 pkt - Sowa w piórach skowronka

Jesteś sową, ale z powodu obowiązków funkcjonujesz w rytmie dobowym skowronka. Dlatego wstając wcześnie, odczuwasz zmęczenie. Twój wewnętrzny rytm snu i czuwania w stosunku do dobowego rytmu dnia i nocy jest przyspieszony o 2-4 godziny.

34-42 pkt - Skowronek w piórach sowy

Jesteś skowronkiem. Nieefektywnie funkcjonujesz w późnych godzinach wieczornych, ale z powodu obowiązków późno zasypiasz. Twój wewnętrzny rytm snu i czuwania w stosunku do dobowego rytmu dnia i nocy jest opóźniony o 2-4 godziny.

43-51 pkt – Skowronek

Wcześnie wstajesz i wcześnie kładziesz się spać. Twój rytm dobowy charakteryzują dwa szczyty aktywności umysłowej i fizycznej - rano i wczesnym wieczorem. Źle znosisz pracę na zmiany. Zimą możesz mieć stany depresyjne wynikające z krótkiego dnia. Chętnie przebywasz w jasnych, dobrze oświetlonych pomieszczeniach. Łatwo adaptujesz się do przyspieszenia czasu oraz jego zmian przy podróżach samolotem z zachodu na wschód.