

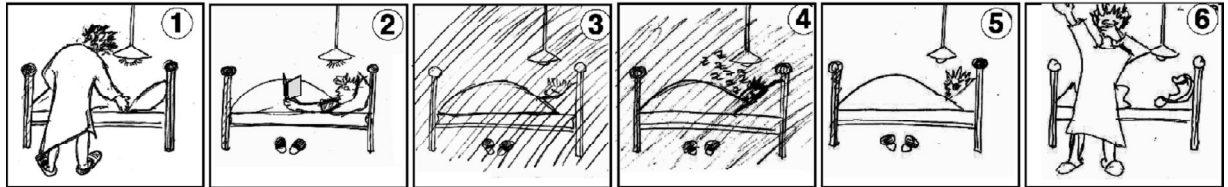
Мюнхенский опросник для определения хронотипа

Возраст: _____ Пол: муж жен Рост: _____ см Вес: _____ кг Дата _____

У меня обычный, не ночной график работы (это относится и к домработницам, работе на дому)
ДА НЕТ

Если "Да", то сколько дней в неделю? 1 2 3 4 5 6 7

Принимаете ли регулярно средства для сна? ДА НЕТ



Пожалуйста, заполните все следующие пункты независимо от того, работаете ли Вы в обычном режиме или нет. Используйте 24-часовую шкалу, например, 23:00 вместо 11 вечера!!!

В рабочие дни

Рис. 1: Я ложусь в постель в _____:

Рис. 2: Учтите, что некоторые люди бодрствуют в постели прежде, чем заснуть!

Рис. 3: Фактически я начинаю засыпать в _____:

Рис. 4: Мне требуется _____ минут, чтобы заснуть

Рис. 5: Утром я просыпаюсь в _____:

со звонком будильника

без звонка

Рис. 6: и через _____ минут я встаю

В выходные дни

Рис. 1: Я ложусь в постель в _____:

Рис. 2: Учтите, что некоторые люди бодрствуют в постели прежде, чем заснуть!

Рис. 3: Фактически я начинаю засыпать в _____:

Рис. 4: Мне требуется _____ минут, чтобы заснуть

Рис. 5: Утром я просыпаюсь в _____:

со звонком будильника

без звонка

Рис. 6: и через _____ минут я встаю

Пожалуйста, оставьте комментарий, если в настоящее время Вы не можете свободно выбирать время для Вашего сна (из-за домашних животных, детей и т.д.):

Действие дневного света

В среднем, как долго в течение дня Вы находитесь на улице под действием дневного света (без крыши над головой)?

В рабочие дни _____ ч. _____ мин.

В выходные дни _____ ч. _____ мин.