

Elev-spørgeskema - Døgnrytme

Selvurderingsspørgeskema til at bestemme din døgnrytme (kronotype)

Skole: _____

Navn: _____

Mand (sæt kryds) _____

Kvinde (sæt kryds) _____

Dato (DD/MM/2XXX): ____/____/_____

For hvert spørgsmål skal du vælge et svar ved at sætte en ring rundt om et "pointtal", f.eks. [6] eller [0], der passer bedst med din adfærd eller dine oplevelser i de seneste uger.

1. I hvilket tidsrum vil du stå op, hvis du helt frit kan planlægge din dag?

[5] Kl. 05:00 – 06:30

[4] Kl. 06:30 – 07:45

[3] Kl. 07:45 – 09:45

[2] Kl. 09:45 – 11:00

[1] Kl. 11:00 – 12:00

2. I hvilket tidsrum vil du gå i seng, hvis du helt frit kan planlægge din aften?

[5] Kl. 20:00 - 21:00

[4] Kl. 21:00 – 22:15

[3] Kl. 22:15 – 00:30

[2] Kl. 00:30 – 01:45

[1] Kl. 01:45 – 03:00

3. Hvis du normalt skal stå op på et bestemt tidspunkt om morgenen, hvor meget er du afhængig af et vækkeur?

[4] Overhovedet ikke

[3] Lidt

[2] Noget

[1] Meget

4. Hvor nemt har du ved at stå op om morgenen (når du ikke vågner uventet)?

[1] Meget vanskeligt

[2] Noget svært

[3] Temmelig let

[4] Meget let

5. Hvor opmærksom føler du dig i løbet af den første halve time, efter at du vågner op om morgenen?

[1] Slet ikke opmærksom

[2] Lidt opmærksom

[3] Temmelig opmærksom

[4] Meget opmærksom

6. Hvor sulten føler du dig i løbet af den første halve time, efter at du vågner op?

- [1] Slet ikke sulten
- [2] Lidt sulten
- [3] Temmelig sulten
- [4] Meget sulten

7. Hvordan har du det i løbet af den første halve time, når du vågner op om morgenen?

- [1] Meget træt
- [2] Temmelig træt
- [3] Temmelig frisk
- [4] Meget frisk

8. Hvis du ikke har nogen forpligtelser den næste dag, hvornår vil du gå i seng i forhold til din sædvanlige sengetid?

- [4] Sjældent eller aldrig senere
- [3] Mindre end 1 time senere
- [2] 1-2 timer senere
- [1] Mere end 2 timer senere

9. Du har besluttet at lave fysisk træning. En ven foreslår, at du træner i en time to gange om ugen, og det bedste tidspunkt for din ven er mellem kl. 07-08 om morgenen. Hvis du ikke lytter til andet end dit eget interne "ur", hvordan tror du, det vil gå med din fysiske træning efter ca. en måned?

- [4] Ville være i god form
- [3] Ville være i rimelig form
- [2] Ville have svært ved det
- [1] Ville synes det var meget vanskeligt

10. På hvilket tidspunkt om aftenen føler du dig træt og derfor har behov for søvn?

- [5] Kl. 20:00 – 21:00
- [4] Kl. 21:00 – 22:15
- [3] Kl. 22:15 – 00:45
- [2] Kl. 00:45 – 02:00
- [1] Kl. 02:00 – 03:00

11. Du vil gerne klare dig bedst muligt i en test, som du ved vil være mentalt udmattende og som du ved vil vare to timer. Du kan helt frit vælge hvornår du vil gennemføre testen. Hvilket af nedenstående fire tidsintervaller ville du vælge hvis du kun skal tage hensyn til dit "indre ur"?

- [6] Kl. 08:00 – 10:00
- [4] Kl. 11:00 – 13:00
- [2] Kl. 15:00 – 17:00
- [0] Kl. 19:00 – 21:00

12. Hvis du kom i seng kl. 23, hvor træt ville du være?

- [0] slet ikke træt
- [2] Lidt træt
- [3] Temmelig træt
- [5] Meget træt

13. Af en eller anden grund er du gået i seng flere timer senere end normalt, men det er ikke nødvendigt at stå op på et bestemt tidspunkt næste morgen. Hvilken af følgende muligheder er mest sandsynlig?

- [4] Vil vågne op på sædvanligt tidspunkt, men falder ikke i søvn igen
- [3] Vil vågne op på det sædvanlige tidspunkt og døse hen og være "halvvågen"
- [2] Vil vågne op på sædvanligt tidspunkt, men falder i søvn igen
- [1] Vil ikke vågne op før senere end normalt

14. En nat skal du forblive vågen mellem klokken 04 og 06 for at gennemføre en nattevagt. Du har ingen tidsforpligtelser den næste dag. Hvilket af følgende alternativer passer bedst til dig?

- [1] Ville ikke gå i seng, før nattevagt
- [2] Ville tage en lur før og sove efter
- [3] Ville sove godt inden nattevagten og tage en lur efter nattevagten
- [4] Ville kun sove inden nattevagten

15. Du har to timers hårdt fysisk arbejde. Du er helt fri til at planlægge din dag. Hvis du kun skal tage hensyn til dit "indre ur", hvilken af de følgende tidspunkter ville du vælge?

- [4] Kl. 08:00 - 10:00
- [3] Kl. 11:00 - 13:00
- [2] Kl. 15:00-17:00
- [1] Kl. 19:00 - 21:00

16. Du har besluttet at lave fysisk træning. En ven foreslår, at du træner i en time to gange om ugen, og det bedste tidspunkt for din ven er mellem kl. 22-23 om aftenen. Hvis du ikke lytter til andet end dit eget "indre ur", hvordan tror du, det vil gå med din fysiske træning efter ca. en måned?

- [1] Ville være i god form
- [2] Ville være i rimelig form
- [3] Ville have svært ved det
- [4] Ville synes det var meget vanskeligt

17. Antag, at du kan vælge din egen arbejdstid. Antag, at du arbejder fem timer pr. dag (inklusive pauser), at dit job er interessant og at du får løn baseret på din præstation. På hvilket tidspunkt ville du vælge at arbejde?

- [5] Fem timer der begynder i tidsrummet kl. 04:00 - 08:00
- [4] Fem timer der begynder i tidsrummet kl. 08:00 - 09:00
- [3] Fem timer der begynder i tidsrummet kl. 09:00 - 14:00
- [2] Fem timer der begynder i tidsrummet kl. 14:00 - 17:00
- [1] Fem timer der begynder i tidsrummet kl. 17:00 – 04:00

18. På hvilket tidspunkt på dagen føler du dig som regel bedst tilpas?

- [5] I tidsrummet 05:00 – 08:00
- [4] I tidsrummet 08:00 – 10:00
- [3] I tidsrummet 10:00 – 17:00
- [2] I tidsrummet 17:00 – 22:00
- [1] I tidsrummet 22:00 – 05:00

19. Du har måske hørt om A-mennesker ("morgentyper") og B-mennesker ("aftentyper") Hvilken af disse typer anser du for dig selv for at være?

[6] Absolut en morgentype

[4] Snarere en morgentype end en aftentype

[2] Snarere en aftentype end en morgentype

[1] Absolut en aftentype.

Tak fordi du tog dig tid til at besvare dette spørgeskema 😊

Du skal nu udregne din pointscore vha dokumentet "POINTSCORE-døgnrytme" og aflevere både dit besvarede spørgeskema og det udfyldte ark med din pointscore til din lærer.