

**Тест на определение биоритмологического
профиля.**

автор Венкова З.Л.

Ответьте на вопросы теста, выбрав тот вариант ответа, который является наиболее подходящим для вашего ребенка. Оценивайте ситуацию не одного дня, а стабильные проявления.



1. Легко ли утром вставать вашему ребенку в обычных условиях?

Очень трудно – 1

Легко, при условии, что приходится будить – 2

Легко просыпается сам – 3

2. Какое настроение у вашего ребенка при пробуждении?

Плаксивое, ребенок высказывает недовольство – 1

Зависит от ситуации при пробуждении – 2

Ровное, хорошее, спокойное – 3

3. Каков аппетит у ребенка в первые полчаса после утреннего подъема?

Очень хороший аппетит – 1

Аппетит снижен – 2

Совершенно нет аппетита – 3

4. Проявляет ли ребенок физическую вялость в первые полчаса после утреннего подъема?

Очень большая вялость, сонливость, заторможенность – 1

Чередование периодов вялости и бодрости – 2

Состояние бодрости и повышенной активности – 3

5. Легко ли ребенок засыпает в обычных условиях?

Очень трудно и медленно – 1

Чередование периодов легкого и тяжелого засыпания, но преобладает легкое засыпание – 2

Очень легко и быстро – 3

6. Период наибольшей двигательной активности вашего ребенка

Вторая половина дня – 1

Распределяется равномерно в течение дня – 2

Первая половина дня – 3

7. Как велика усталость вашего ребенка вечером?

Совершенно не устает, наоборот, наиболее активен - **1**

Слегка устает к этому времени - **2**

Очень устает к вечеру - **3**

8. При самостоятельном пробуждении в выходной день ребенок

Предпочитает еще поваляться в постели – **1**

Начинает играть в постели – **2**

Сразу же встает с постели – **3**

9. Период наибольшей умственной активности вашего ребенка

Вторая половина дня – **1**

Распределяется равномерно в течение дня – **2**

Первая половина дня – **3**

10. Когда ваш ребенок предпочитает ложиться спать?

До двенадцати - **1**

К десяти часам - **2**

Сразу после ужина (8 – 9 часов) - **3**

Если в ответах на тест преобладает вариант 1 – это характеризует ребенка - «сову».

Если в ответах на тест преобладает вариант 2 – это характеризует ребенка - «аритмика» - «голубя».

Если в ответах на тест преобладает вариант 3 – это характеризует ребенка - «жаворонка».