

## Testi!

### ***Oled sa hommiku-, õhtu- või pärastlõunainimene?***

Oma inimtüübi teadasaamiseks vasta alljärgnevatele küsimustele. Tulp, kuhu langeb enamik su vastustest, määrab ära sinu inimtüübi. Vastamiseks tee rist kastikesse, mis väljendab sinu seisukohta kõige paremini.

	<b>Hommiku-inimene</b>	<b>Pärastlõuna-inimene</b>	<b>Õhtu-inimene</b>
Kui saaksid töusta endale sobival ajal, siis millal tõuseksid hommikul üles, et tunda ennast kõige paremini?	05:00-07:00	07:00-09:00	09:00-12:00
Kui lähtuda oma parimast enesetundest, siis millal tahaksid minna õhtul voodisse?	20:00-22:00	22:00-24:00	24:00-03:00
Arvestades sinu tavapärast elurütmi, siis kui lihtsalt saad hommikuti voodist välja?	Pole probleemi	Enam-vähem	Väga raskelt
Kui ärkvel sa ennast tunded esimese poole tunni jooksul peale ülestõusmist?	Väga ärkvel	Enam-vähem	Väga uimaselt
Kui väsinud sa oled esimese poole tunni jooksul pärast ülestõusmist?	Olen täiesti puhunud	Tunnen ennast hästi	Olen väga väsinud
Plaanid end rannahooajaks vormi viia. Sõber kutsub sind endaga koos harjutama 2 korda nädalas 1 tunni, kell 7-8. Kuidas oleks su enesetunne sellise graafikuga?	Olen treeningul heas vormis	Treeningu lõpuks tunnen ennast ärsana	Treening oleks väga väsitav
Tahaksid olla parimas vormis kahetunnise testi tegemiseks. Saad ise planeerida päevas kõige sobivama aja - millise valid?	08:00-12:00	13:00-17:00	17:00-21:00
Said endale korteri linnast väljas ja peaksid kooli jõudmiseks igal hommikul ärkama kell 6 hommikul. Kuidas ennast tunneksid?	Pole probleemi	Pisut ebameeldiv, aga saan hakkama	Ilmselt väga raske ja ebameeldiv
Kui kaua sa hommikul tavaliselt oled „zombi“, enne kui täiesti üles ärkad?	Alla 10 minuti	10-30 minutit	Üle 30 minuti