

# BIOKLOK



## DE BIOLOGISCHE KLOK IN DE LES INTRODUCTIE



# CHRONOTYPE-TEST

Sta je 's ochtends graag vroeg op, of blijf je liever 's avonds zo lang mogelijk wakker? Mensen kunnen worden verdeeld in verschillende chronotypes: van extreme ochtendmensen tot extreme avondmensen en alles daar tussenin. Bekijk dit filmpje over chronotypes: <https://youtu.be/-XuU-iLSg0I>.

## CHRONOTYPES

Denk jij dat je een ochtend- of avondmens bent, of zit je ertussenin? Dit kan je testen met behulp van de Munich Chronotype Questionnaire (MCTQ). In het kader onderaan de pagina vind je meer informatie over deze vragenlijst.

**Opdracht:** Bepaal zelf je chronotype met de MCTQ. Dat kan online of op papier.

- Online: Ga naar [www.euclock.org](http://www.euclock.org), klik op Nederlands, en dan op "Bepaal je chronotype".
- Op papier: Vraag je docent om een papieren versie van de vragenlijst.

Let op: in de vragenlijst worden met "werkdagen" ook "schooldagen" bedoeld. "Vrije dagen" zijn dagen waarop je wakker wordt zonder wekker en je zelf kan beslissen hoe laat je naar bed gaat.

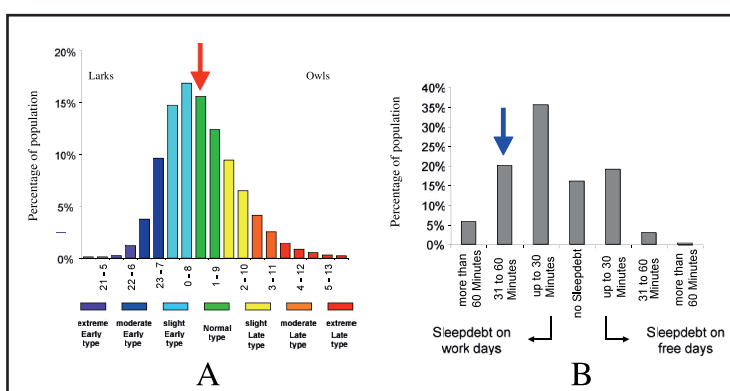
Neem het resultaat van de test mee naar de volgende les.

## MCTQ

Iedereen heeft een eigen slaap-waakritme: sommige mensen gaan graag laat naar bed, terwijl anderen geneigd zijn om vroeg op te staan. Deze voorkeur wordt je chronotype genoemd.

Met de Munich Chronotype Questionnaire (MCTQ) kan je berekenen wat je chronotype is. Het chronotype wordt berekend aan de hand van vragen over slaaptijden op werkdagen en vrije dagen (waarop iemand geen wekker nodig heeft om wakker te worden). Het chronotype wordt weergegeven als het tijdstip halverwege het begin en het eind van de slaap op dagen dat iemand niet beperkt wordt door sociale omstandigheden en geen last heeft van een eerder opgebouwd slaaptkort.

Zoals je hieronder kan zien, bestaat de uitslag van de MCTQ uit twee grafieken. Grafiek A is een staafdiagram die de verdeling van verschillende chronotypes onder de bevolking laat zien. De rode pijl laat zien bij welk chronotype de invuller van de vragenlijst hoort. Degene in het voorbeeld is dus een "normal type".



Grafiek B is een histogram en laat het slaaptkort op werkdagen of vrije dagen zien in de bevolking. De blauwe pijl laat zien dat deze persoon op werkdagen een slaaptkort heeft van 31-60 minuten. Dit betekent waarschijnlijk dat deze persoon op vrije dagen het slaaptkort inhaalt.

Voorbeeld van een uitslag van de Munich Chronotype Questionnaire