

Munich ChronoType Questionnaire (MCTQ) für Kinder und Jugendliche

Anleitung:

In diesem Fragebogen schilderst Du Dein typisches Schlafverhalten in den vergangenen 4 Wochen. Wir fragen getrennt nach Schultage und freien Tage. Denke an eine normale Woche, die Deinen üblichen Schultagen und freien Tagen entspricht.

Informationen zu Deiner Person

Datum:	_____
Name:	_____
eMail:	_____
Alter:	_____ Jahre
Geschlecht:	weiblich <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/>
Größe:	_____ cm
Gewicht:	_____ kg
Land:	_____
Wohnort:	_____
Postleitzahl:	_____

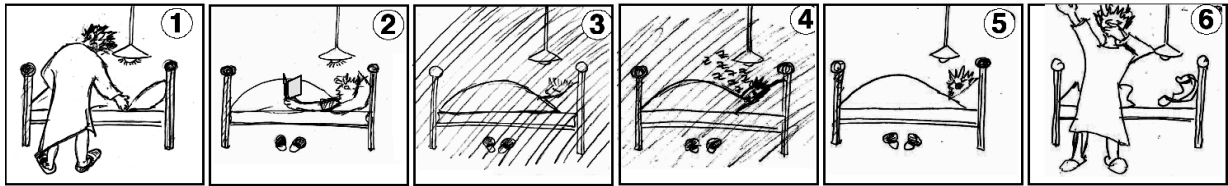
MCTQ

Ich besuche regelmäßig eine Schule:

Ja ich gehe an 1 2 3 4 5 6 7 Tag(en) in der Woche in die Schule.

Nein

Ist Deine Antwort „Ja, an 7 Tagen“ oder „Nein“, dann überlege bitte, ob sich Deine Schlafzeiten nicht dennoch an allgemeinen „Werktagen“ und „Wochenenden“ unterscheiden und fülle den MCTQ entsprechend aus.



Zeiten bitte anhand der 24 Stunden Skala angeben (z.B. 23.00 statt 11.00 abends)!

Schultage

Zeichnung 1: Ich gehe ins Bett um _____ Uhr.

Zeichnung 2: Manche Menschen bleiben noch eine Weile wach, wenn sie im Bett liegen!

Zeichnung 3: Ich bin bereit einzuschlafen um _____ Uhr.

Zeichnung 4: Um einzuschlafen, brauche ich _____ Minuten.

Zeichnung 5: Ich wache um _____ Uhr auf.

Zeichnung 6: Ich stehe auf nach _____ Minuten.

Ich benutze einen Wecker an Schultagen oder meine Eltern wecken mich: Ja Nein

Wenn „Ja“: Ich wache regelmäßig VOR dem Weckerklingeln/Wecken auf: Ja Nein

Freie Tage

Zeichnung 1: Ich gehe ins Bett um _____ Uhr.

Zeichnung 2: Manche Menschen bleiben noch eine Weile wach, wenn sie im Bett liegen!

Zeichnung 3: Ich bin bereit einzuschlafen um _____ Uhr.

Zeichnung 4: Um einzuschlafen, brauche ich _____ Minuten.

Zeichnung 5: Ich wache um _____ Uhr auf.

Zeichnung 6: Ich stehe auf nach _____ Minuten.

Meine Aufwachzeit (Zeichnung 5) wird durch einen Wecker bestimmt: Ja Nein

Aus bestimmten Gründen kann ich meine Schlafzeiten auch an freien Tagen nicht selbst bestimmen:

Ja Wenn „Ja“: Familienmitglieder/Haustier(e) Hobbys Andere , zum Beispiel: _____

Nein

Schuldetails

Meine üblicher Schultag ...

... beginnt um _____ Uhr.

... endet um _____ Uhr.

Mein Schulbeginn ist ...

... sehr flexibel ... ein bißchen flexibel ... eher nicht flexibel ... sehr unflexibel

Zur Schule gelange ich ...

... in einem geschlossenen Fahrzeug (z.B. Auto, Bus, U-Bahn).

... nicht in einem geschlossenen Fahrzeug (z.B. zu Fuß, mit dem Rad).

Ich werde zuhause beschult.

Für den Hinweg zur Schule benötige ich täglich ____ Stunden und ____ Minuten.

Für den Rückweg vor Schule benötige ich täglich ____ Stunden und ____ Minuten.

Aufenthalt im Freien

Im Durchschnitt halte ich mich so lange draußen bei Tageslicht auf (ohne Dach über dem Kopf):

An Schultagen: _____ Stunden _____ Minuten

An freien Tagen: _____ Stunden _____ Minuten

Stimulanzen

Bitte Durchschnittswerte angeben!

		pro → Tag / Woche / Monat		
Ich rauche	_____ Zigaretten ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich trinke	_____ Gläser Bier (0,33l) ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich trinke	_____ Gläser Wein (0,2l) ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich trinke	_____ Gläser Schnaps/Whisky/Gin (2cl) usw. ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich trinke	_____ Tassen Kaffee ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich trinke	_____ Tassen schwarzen Tee ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich trinke	_____ Dosen koffeinhaltige Limonaden ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme	Schlaf fördernde Medikamente _____ mal ein ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>