

CRONEMICA → RIGUARDA IL MODO IN CUI GLI INDIVIDUI PERCEPISCONO ED USANO IL TEMPO PER ORGANIZZARE LE PROPRIE ATTIVITÀ.

ESSA FA PARTE DELLA CRONOBIOLOGIA E QUINDI RIGUARDA I RITMI CIRCADIANI (DEI RITMI FISIOLÓGICI E PSICOLOGICI CHE SI REGOLANO SULLE 24 ORE E RIGUARDANO IN PARTICOLARE L'ALTERNARSI DEL CICLO SONNO-VEGLIA). E VENGONO GESTITI DA SINCRONIZZATORI AMBIENTALI → OSSIA IL CICLO LUCE E BUIO.

I VARI CICLI →

INFRADIANI → UN CICLO CHE DURA PIÙ DI UN GIORNO.

ULTRADIANI → QUANDO CI SONO PIÙ CICLI IN UN GIORNO.

QUESTI RITMI ASSUMONO SIGNIFICATO DIVERSO IN BASE ALLA CULTURA DI RIFERIMENTO.

CULTURE VELOCI → DOVE TUTTO MA ANCHE I TURNI COMUNICATIVI SONO VELOCI.

CULTURE LENTE → DOVE AD ESEMPIO USARE I TURNI DI COMUNICAZIONE COME NELLE CULTURE VELOCI, VIENE VISTA COME MALEDUCAZIONE.

VA ANCHE RICORDATO CHE OGNUNO PRESENTA I PROPRI RITMI (ALCUNI DORMONO 5 ALTRE 7 ORE), MA CHE ESSI DEVONO ESSERE ADATTATI AL CONTESTO SOCIALE.