

MATERASSO[®]
SWITCH

Allodola, gufo o
orsetto?



Scopri il cronotipo di tuo figlio

Come compilare il test

MaterassoSwitch

1

Leggi la domanda e scegli la risposta più adatta a tuo figlio.

Accanto a ogni risposta troverai un punteggio: segnalo su un foglietto a parte

2

Al termine del test, somma i punteggi ottenuti e verifica a quale cronotipo corrisponde tuo figlio.

3

Di tanto in tanto, ripeti il test: i bambini sono in continua evoluzione e non è detto che rimangano sempre all'interno dello stesso cronotipo!

4

Se vuoi, condividi con noi il risultato o pubblicalo sui tuoi social e magari taggaci!

Domande

1) Ora di andare a letto durante i giorni scolastici:

Prima delle 20:00: +4 punti

Tra le 20:00 e le 21:00: +3 punti

Tra le 21:00 e le 22:00: +2 punti

Dopo le 22:00: +1 punto

2) Ora di sveglia durante i giorni scolastici:

Prima delle 6:00: +4 punti

Tra le 6:00 e le 7:00: +3 punti

Tra le 7:00 e le 8:00: +2 punti

Dopo le 8:00: +1 punto

3) Differenza tra sveglia nei giorni scolastici e nel fine settimana:

Molto più tardi nei fine settimana: +4 punti

Un po' più tardi nei fine settimana: +3 punti

Alla stessa ora: +2 punti

Prima nei fine settimana: +1 punto

4) Energia e attenzione durante le prime ore del mattino (prima delle 10:00):

Molto alta: +4 punti

Abbastanza alta: +3 punti

Moderata: +2 punti

Bassa: +1 punto

5) Parte del giorno in cui sembra più sveglio e attivo:

Mattina presto: +4 punti

Mattina: +3 punti

Pomeriggio: +2 punti

Sera: +1 punto

6) Difficoltà a svegliarsi al mattino durante i giorni scolastici:

Mai: +4 punti

Raramente: +3 punti

A volte: +2 punti

Spesso: +1 punto

7) Umore durante il mattino:

Solitamente buon umore: +4 punti

Generalmente normale: +3 punti

Spesso irritabile o svogliato: +2 punti

Di solito di cattivo umore: +1 punto

8) Tempo di attenzione durante le prime ore della mattina:

Molto lungo: +4 punti

Abbastanza lungo: +3 punti

Moderato: +2 punti

Breve: +1 punto

9) Momento in cui è più propenso a compiti o studio:

Mattina presto: +4 punti

Mattina: +3 punti

Pomeriggio: +2 punti

Sera: +1 punto

10) Attività preferita prima di andare a letto:

Leggere: +4 punti

Guardare la TV o giocare ai videogiochi: +3 punti

Fare esercizio fisico: +2 punti

Ascoltare musica o fare attività tranquille: +1 punto

Risultati



35-40 punti - ALLODOLE

I bimbi "Allodole" sono noti per essere gli "alzatori mattutini" della famiglia dei cronotipi. Di solito, si svegliano presto al mattino, pieni di energia e pronti ad affrontare la giornata. Gli Allodole tendono ad essere più attivi e concentrati nelle prime ore del mattino. Di solito, le loro ore di picco di attività si verificano poco dopo il risveglio. Questi bambini sono spesso ben disposti ad andare a scuola presto e sembrano trarre il massimo beneficio dalle lezioni mattutine.



25-40 punti - ORSETTI

Gli "Orsetti" sono un equilibrio tra le Allodole e i Gufi. Questi bambini hanno una routine di sonno più moderata e di solito si svegliano e si addormentano a orari ragionevoli. Sono spesso più adattabili rispetto agli altri due cronotipi e possono essere attivi e concentrati durante gran parte della giornata.



10-24 punti - GUFETTI

I "Gufi" sono il contrario degli Allodole. Preferiscono stare svegli fino a tardi e possono essere più attivi e concentrati nelle ore serali. Spesso, possono lottare per svegliarsi presto al mattino e possono sembrare un po' assonnati durante la prima parte della giornata. Gli adolescenti che sono Gufi potrebbero avere difficoltà a seguire le lezioni del mattino e potrebbero preferire studiare o fare altre attività più tardi.