



GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI

World Sleep Day

Hosted by World Sleep Society

Sleep Well Live Better

March 13, 2026



Sleep Well, Live Better Dormi bene, Vivi meglio

BENVENUTI NELLA SPA DEL "BUON SONNO"



Rituale d'ingresso

Stessi orari per dormire e svegliarsi aiutano il corpo a rilassarsi



Sala relax

Ambiente fresco (20-22°C), silenzioso, ordinato e con luci soffuse



Routine rilassante

Musica tranquilla, una storia, coccole: calma e sicurezza favoriscono il sonno



Disintossicazione digitale

Niente cellulari, tablet, computer o TV prima di dormire



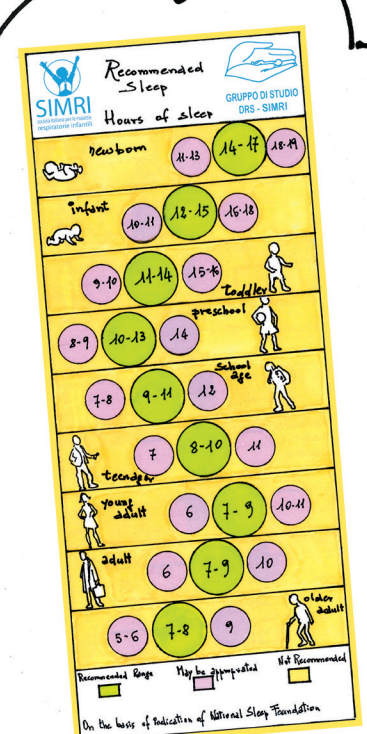
Energia equilibrata

Attività fisica e aria aperta durante il giorno aiutano il riposo notturno, evitare sport intenso la sera



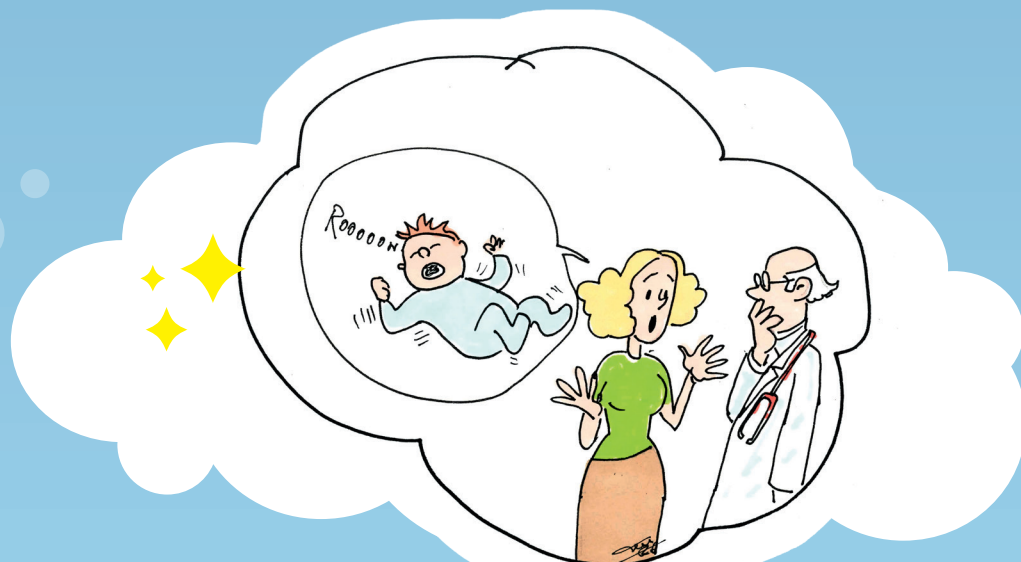
Alimentazione sana

Pasti semplici la sera ed evitare bevande con caffeina, tè e cioccolato nelle ore serali



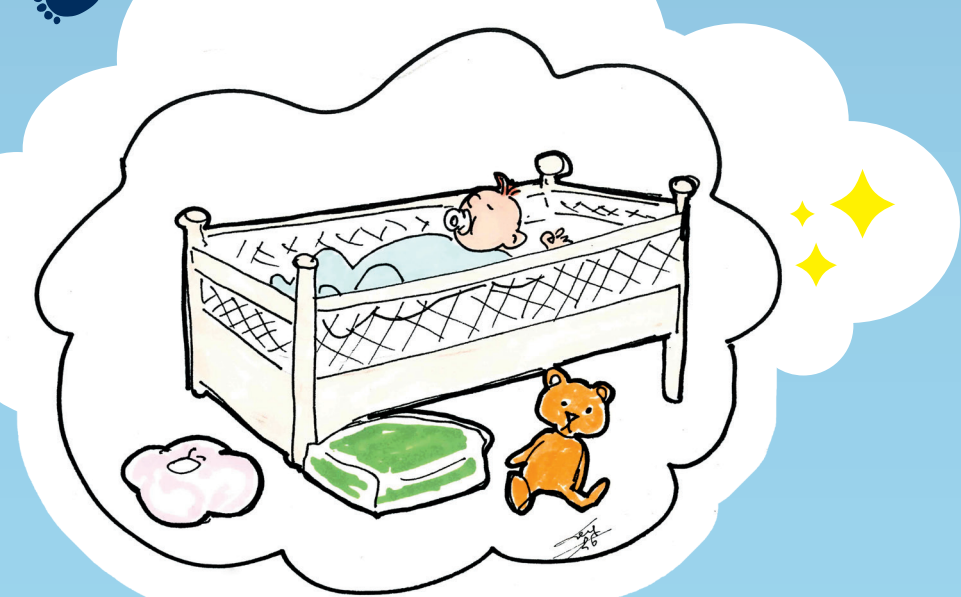
Durata del percorso di benessere

Non conta solo la qualità, ma anche la quantità delle ore di sonno, che sono diverse nelle età della vita



Il benessere del sonno non va trascurato

Russamento, apnee, insonnia, risvegli frequenti o movimenti ripetuti nel sonno vanno segnalati al curante



Protezione e sicurezza

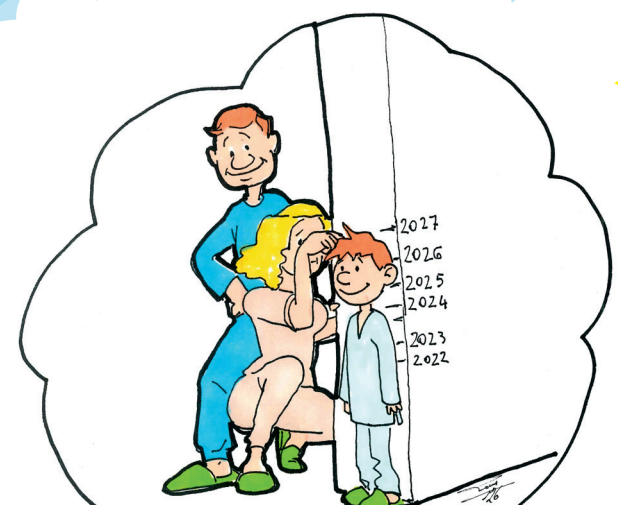
Per i bambini sotto l'anno di vita è meglio dormire a pancia in su, nella stanza dei genitori ma non nello stesso letto, su un materasso rigido, senza cuscini o peluche

Quando un bambino dorme bene, ne beneficia tutta la sua vita quotidiana fisicamente, mentalmente ed emotivamente



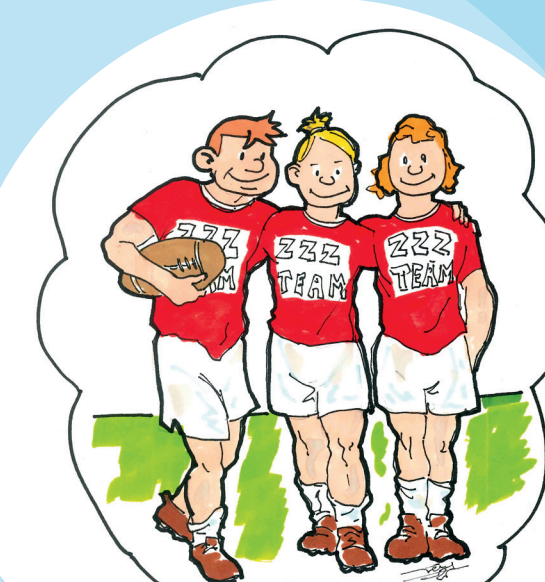
Sviluppo del cervello e apprendimento

Consolida la memoria, migliora attenzione e concentrazione, favorisce rendimento ed empatia



Crescita fisica

Stimola l'ormone della crescita, rafforza le difese immunitarie riduce il rischio di obesità



Benessere emotivo e comportamento

Riduce irritabilità e sbalzi d'umore, migliora autocontrollo e serenità



Qualità della vita familiare

Un bambino riposato è più tranquillo e collaborativo: migliora l'equilibrio di tutta la famiglia