

CALENDARIO 2026

Calendario Gruppo di Studio DRS - SIMRI Ottava Edizione 2019-2026



Il sonno è essenziale per la salute fisica e mentale, il benessere e la qualità della vita dei bambini. Una buona qualità del sonno, insieme a una durata sufficiente, favorisce lo sviluppo sano del bambino, le sue funzioni cognitive, la regolazione emotiva e la salute fisica generale.

I messaggi del Calendario DRS SIMRI 2026, basati sulle più attuali evidenze scientifiche, costituiscono un importantissimo riferimento operativo per i genitori per migliorare la qualità del sonno dei loro bambini, favorendo la prevenzione dei disturbi del sonno.

Mettere in pratica le semplici regole per la tutela della salute del sonno è uno strumento essenziale per lo sviluppo di strategie efficaci di prevenzione primaria e la realizzazione di interventi di prevenzione secondaria.

Il Calendario DRS SIMRI 2026 è un compagno di viaggio perfetto per realizzare un sonno ristoratore!

Stefania La Grutta, Presidente SIMRI 2024-2026

Si ringrazia Gery Porta per la realizzazione dei disegni

GENNAIO 2026



Make Sleep Health a Priority

DICEMBRE 2025

	L	M	M	G	V	S	D
49	1	2	3	4	5	6	7
50	8	9	10	11	12	13	14
51	15	16	17	18	19	20	21
52	22	23	24	25	26	27	28
1	29	30	31				

	L	M	M	G	V	S	D
1				1	2	3	4
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30	31	

FEBBRAIO 2026

	L	M	M	G	V	S	D
5							1
6	2	3	4	5	6	7	8
7	9	10	11	12	13	14	15
8	16	17	18	19	20	21	22
9	23	24	25	26	27	28	



Gruppo di Studio
Disturbi Respiratori del Sonno (DRS)

Società Italiana
per le Malattie Respiratorie Infantili



SLEEP AIRWAYS

Your Ticket
for a Better Sleep

Good Sleep Airlines



SLEEP AIRWAYS

Per un Viaggio Perfetto
verso un Sonno Ristoratore



GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI



SIMRI
società italiana per le malattie
respiratorie infantili

FEBBRAIO 2026

Good Sleep Airlines



Make Sleep Health a Priority



GENNAIO 2026

	L	M	M	G	V	S	D
1				1	2	3	4
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30	31	

	L	M	M	G	V	S	D
5							1
6	2	3	4	5	6	7	8
7	9	10	11	12	13	14	15
8	16	17	18	19	20	21	22
9	23	24	25	26	27	28	

MARZO 2026

	L	M	M	G	V	S	D
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					



Gruppo di Studio
Disturbi Respiratori del Sonno (DRS)

Società Italiana
per le Malattie Respiratorie Infantili



SLEEP IS THE PRIORITY PASS TO HEALTH

Priority boarding avoids long waits at the airport and lets you board first. In the same way prioritizing sleep ensures energy, focus, and well-being to face the day without stress.

FAST TRACK TO SLEEP



IL SONNO È IL PASS PRIORITARIO PER LA SALUTE

Il Priority Boarding evita le lunghe attese in aeroporto e permette di salire a bordo prima. Allo stesso tempo dare la priorità al sonno garantisce energia, concentrazione e benessere per affrontare la giornata senza stress



GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI



SIMRI
società italiana per le malattie
respiratorie infantili

MARZO 2026



Make Sleep Health a Priority



FEBBRAIO 2026

	L	M	M	G	V	S	D
5							1
6	2	3	4	5	6	7	8
7	9	10	11	12	13	14	15
8	16	17	18	19	20	21	22
9	23	24	25	26	27	28	

	L	M	M	G	V	S	D
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

APRILE 2026

	L	M	M	G	V	S	D
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			



Gruppo di Studio
Disturbi Respiratori del Sonno (DRS)

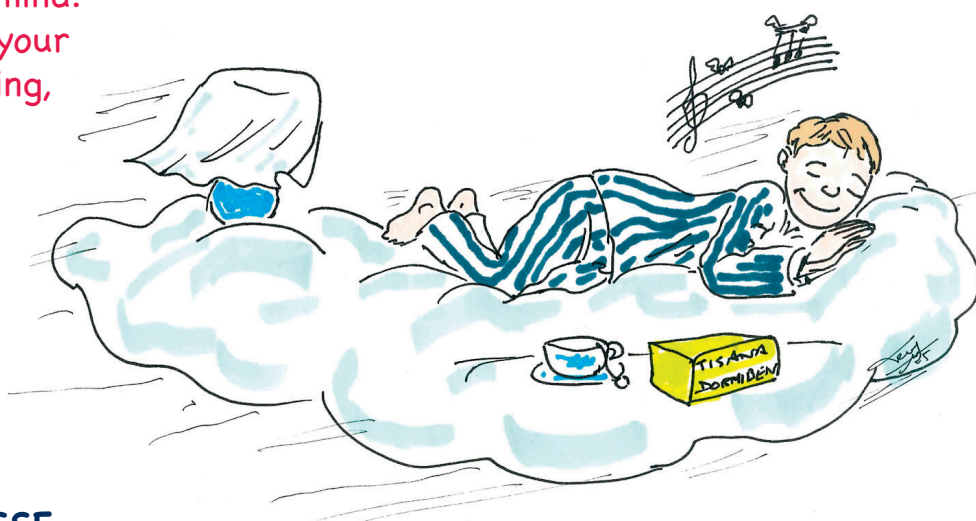
Società Italiana
per le Malattie Respiratorie Infantili



FIRST-CLASS SLEEP IS A LUXURY EVERYONE SHOULD ENJOY

Sleeping well is like flying first class,
with comfort and peace of mind.
Create a VIP sleep zone in your
child's room, with soft lighting,
the ideal temperature,
relaxing music or the voice
of a family member
reading a bedtime story

FIRST CLASS SLEEP



IL SONNO DI PRIMA CLASSE È IL LUSSO CHE TUTTI DOVREBBERO CONCEDERSI

Dormire bene è come volare in prima classe con comodità
e tranquillità. Crea una zona VIP del sonno nella camera
del bambino, con luci soffuse, temperatura ideale, musica
rilassante o la voce di un familiare che legge una favola



GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI



SIMRI
società italiana per le malattie
respiratorie infantili

APRILE 2026

Good Sleep Airlines



Make Sleep Health a Priority



MARZO 2026

	L	M	M	G	V	S	D
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

	L	M	M	G	V	S	D
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			

MAGGIO 2026

	L	M	M	G	V	S	D
18				1	2	3	
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31



Gruppo di Studio
Disturbi Respiratori del Sonno (DRS)

Società Italiana
per le Malattie Respiratorie Infantili



DIRECT FLIGHTS TO THE LAND OF DREAMS!

Every night we can enter
the world of dreams.
The quality and quantity
of sleep hours
must be appropriate
for the age of each child

VOLI DIRETTI PER LA TERRA DEI SOGNI!

Ogni notte possiamo entrare
nel mondo dei sogni.
La qualità e la quantità
delle ore di sonno devono essere
adeguate all'età di ogni bambino



GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI



SIMRI
società italiana per le malattie
respiratorie infantili

MAGGIO 2026



FREQUENT
SLEEPER
PROGRAM



Make Sleep Health a Priority

APRILE 2026

	L	M	M	G	V	S	D
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			

	L	M	M	G	V	S	D
18					1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31

GIUGNO 2026

	L	M	M	G	V	S	D
23	1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27	29	30					



Gruppo di Studio
Disturbi Respiratori del Sonno (DRS)

Società Italiana
per le Malattie Respiratorie Infantili



THE MORE YOU SLEEP, THE HEALTHIER YOU GET!

Just as accumulated miles reward
you with travel benefits, quality sleep
gives you more energy,
creativity and well-being
for your mind and body

PIÙ DORMI, PIÙ GUADAGNI IN SALUTE!

Come le miglia accumulate
ti danno vantaggi nei viaggi,
accumulare ore di sonno
di qualità ti porta più energia,
creatività e benessere
per la mente e per il corpo



FREQUENT
SLEEPER
PROGRAM



GIUGNO 2026



Make Sleep Health a Priority

LAST CALL FOR
FLIGHT ZZZZ!



ULTIMA CHIAMATA PER IL VOLO ZZZZ!

MAGGIO 2026

	L	M	M	G	V	S	D
18						1	2 3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31

	L	M	M	G	V	S	D
23	1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27	29	30					

LUGLIO 2026

	L	M	M	G	V	S	D
27			1	2	3	4	5
28	6	7	8	9	10	11	12
29	13	14	15	16	17	18	19
30	20	21	22	23	24	25	26
31	27	28	29	30	31		



Gruppo di Studio
Disturbi Respiratori del Sonno (DRS)

Società Italiana
per le Malattie Respiratorie Infantili



Snoring (zzz), apneas,
difficulty falling asleep,
frequent night time awakenings
and repetitive limb movements
during sleep
are not physiological
and should be reported
to the Pediatrician

Il russamento (zzz),
le pause respiratorie nel sonno,
la difficoltà ad addormentarsi,
i frequenti risvegli notturni
e i movimenti ripetuti degli arti
nel sonno non sono fisiologici e vanno
segnalati al Pediatra

LAST CALL FOR
FLIGHT ZZZZ!



ULTIMA CHIAMATA PER IL VOLO ZZZZ!



GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI



società italiana per le malattie
respiratorie infantili

LUGLIO 2026



Make Sleep Health a Priority



GIUGNO 2026

	L	M	M	G	V	S	D
23	1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27	29	30					

	L	M	M	G	V	S	D
27			1	2	3	4	5
28	6	7	8	9	10	11	12
29	13	14	15	16	17	18	19
30	20	21	22	23	24	25	26
31	27	28	29	30	31		

AGOSTO 2026

	L	M	M	G	V	S	D
31					1	2	
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						



Gruppo di Studio
Disturbi Respiratori del Sonno (DRS)

Società Italiana
per le Malattie Respiratorie Infantili



SLEEP TAKES OFF

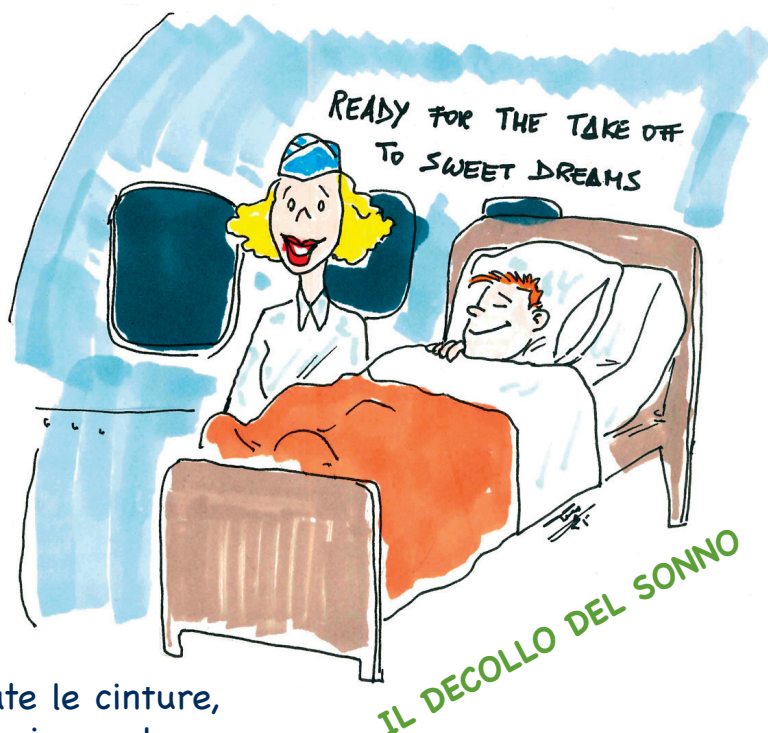
The flight attendants announce the instructions: fasten your seatbelts for the evening routine, turn off electronic devices and enjoy a peaceful flight to dreamland

Lullabies is at once universal and unique, and parents should use them to help their children sleep

IL DECOLLO DEL SONNO

Gli assistenti di volo annunciano le istruzioni della routine serale: allacciate le cinture, spegnete i dispositivi elettronici e godetevi un volo tranquillo verso la terra dei sogni

La ninna nanna è allo stesso tempo sia universale che unica ed i genitori dovrebbero usarla per aiutare il sonno dei loro bambini



AGOSTO 2026



Make Sleep Health a Priority



LUGLIO 2026

	L	M	M	G	V	S	D
27			1	2	3	4	5
28	6	7	8	9	10	11	12
29	13	14	15	16	17	18	19
30	20	21	22	23	24	25	26
31	27	28	29	30	31		

	L	M	M	G	V	S	D
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						

SETTEMBRE 2026

	L	M	M	G	V	S	D
36			1	2	3	4	5
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				

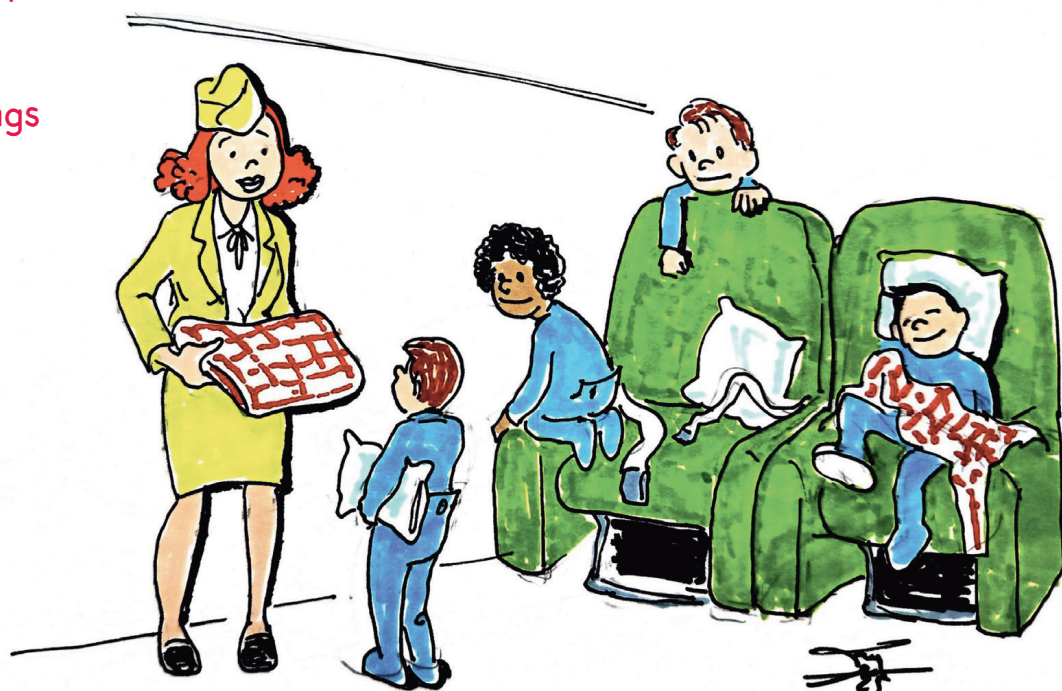


Gruppo di Studio
Disturbi Respiratori del Sonno (DRS)

Società Italiana
per le Malattie Respiratorie Infantili



It is essential to educate
children about the importance
of healthy sleep
in the family, school
and community settings



È fondamentale educare i bambini riguardo l'importanza
di un sonno sano in ambito familiare,
scolastico e di comunità



GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI



SIMRI
società italiana per le malattie
respiratorie infantili

SETTEMBRE 2026



Make Sleep Health a Priority



AGOSTO 2026

	L	M	M	G	V	S	D
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						

	L	M	M	G	V	S	D
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				

OTTOBRE 2026

	L	M	M	G	V	S	D
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	



Gruppo di Studio
Disturbi Respiratori del Sonno (DRS)

Società Italiana
per le Malattie Respiratorie Infantili



To teach children
about sleep hygiene
and sweet dreams:

- Avoid using electronic devices
before bedtime
- Don't go to bed too late



Per educare i bambini
all'igiene del sonno
e fare sogni d'oro:

- Evitare l'uso dei dispositivi elettronici
prima di dormire
- Non andare a letto troppo tardi



GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI



società italiana per le malattie
respiratorie infantili

OTTOBRE 2026



Make Sleep Health a Priority



SETTEMBRE 2026

	L	M	M	G	V	S	D
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				

	L	M	M	G	V	S	D
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	

NOVEMBRE 2026

	L	M	M	G	V	S	D
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						



Gruppo di Studio
Disturbi Respiratori del Sonno (DRS)

Società Italiana
per le Malattie Respiratorie Infantili



For a peaceful sleep,
it is essential
to educate children
about healthy values,
the Mediterranean diet,
physical exercise
and caring
for the environment



Per un sonno sereno, è fondamentale
educare i bambini ai sani valori,
alla dieta mediterranea,
all'esercizio fisico e alla cura dell'ambiente



NOVEMBRE 2026



Make Sleep Health a Priority



OTTOBRE 2026

	L	M	M	G	V	S	D
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	

	L	M	M	G	V	S	D
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

DICEMBRE 2026

	L	M	M	G	V	S	D
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			



Gruppo di Studio
Disturbi Respiratori del Sonno (DRS)

Società Italiana
per le Malattie Respiratorie Infantili



For a first-class sleep we should raise awareness in the social community on the importance of protecting children's sleep, promoting peace and brotherhood among peoples, countering the culture of inequality



Per un sonno di prima classe bisognerebbe sensibilizzare la comunità sociale sull'importanza di proteggere il sonno dei bambini, promuovere la pace e la fratellanza tra i popoli, contrastare la cultura delle disuguaglianze



GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI



SIMRI
società italiana per le malattie
respiratorie infantili

DICEMBRE 2026



Make Sleep Health a Priority



NOVEMBRE 2026

	L	M	M	G	V	S	D
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

	L	M	M	G	V	S	D
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			

GENNAIO 2027

	L	M	M	G	V	S	D
53					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

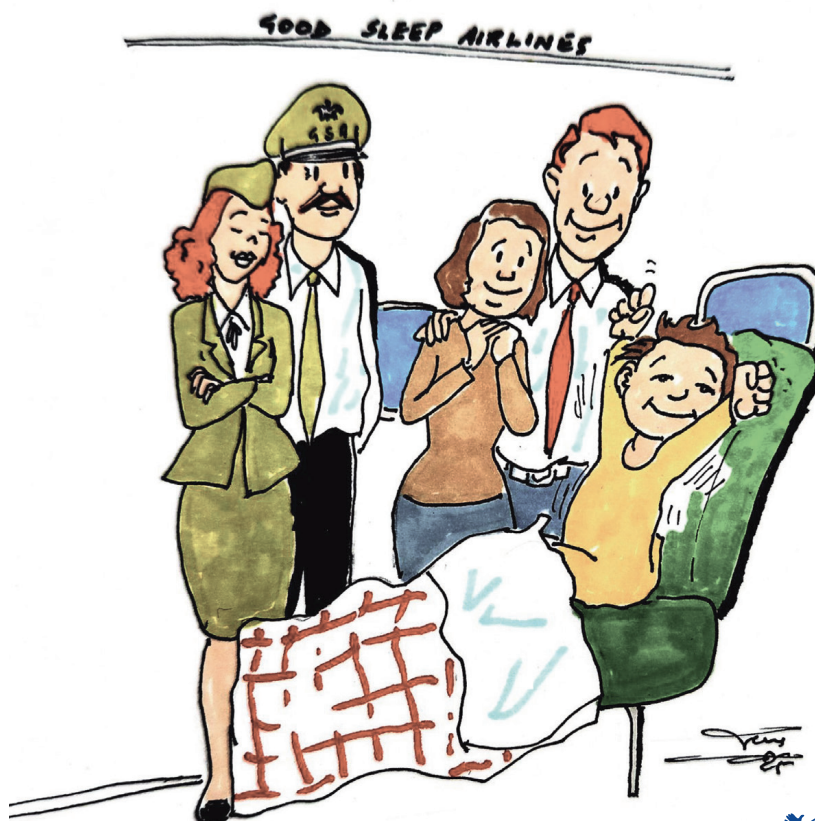


Gruppo di Studio
Disturbi Respiratori del Sonno (DRS)

Società Italiana
per le Malattie Respiratorie Infantili



Making Sleep Health a Priority
is to see every child
sleep well
and wake up
refreshed and happy!



Fare della Salute del Sonno
una Priorità
è vedere ogni bambino
dormire bene
e svegliarsi riposato e sereno!



GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI



SOCIETÀ ITALIANA PER LE MALATTIE
RESPIRATORIE INFANTILI