



Ministero dell'Istruzione



Assirem. ETS.

Associazione Italiana
per la Ricerca e l'Educazione
nella Medicina del Sonno.

Concorso Nazionale
"Sonno... o son desto..."
**Il sonno come funzione
essenziale per la salute e la qualità della vita**
3^ Edizione
a.s. 2020/2021

Articolo 1
(Finalità)

Nell'ambito del Protocollo d'intesa stipulato in data 13 aprile 2018 tra ASSIREM (Associazione Italiana per la Ricerca e l'Educazione nella Medicina del Sonno) e il Ministero dell'Istruzione, è indetto il Concorso Nazionale "Sonno... o son desto...", per sensibilizzare le giovani generazioni sull'importanza del sonno per lo sviluppo psicofisico dei bambini ed adolescenti, per la prevenzione delle patologie da privazione di sonno e per una migliore qualità della vita, che intende contribuire a divulgare, non solo tra gli studenti, ma anche tra i professori e le famiglie una maggiore attenzione al sonno e dei corretti stili di vita per favorirlo.

Nonostante il sonno sia un elemento fondamentale per la nostra salute e per il nostro benessere, le società sviluppate hanno sempre meno dato importanza al sonno, riducendo negli ultimi 50 anni di circa 2 ore le ore ad esso dedicate. La riduzione di sonno ha riguardato non solo la popolazione adulta ma anche le giovani generazioni, con importanti conseguenze per la loro salute. Basti dire che tra le cause di esplosione dell'obesità a livello mondiale la privazione di sonno è considerata essere un elemento fondamentale. Inoltre, essa aumenta la possibilità di sviluppare diabete, ipertensione, infiammazione cronica e patologie cardiocircolatorie anche nei giovani. Nei bambini ed adolescenti, la riduzione di ore dedicate al sonno determina una riduzione della produzione dell'ormone della crescita (GH), ormone indispensabile per il loro sviluppo fisico e mentale. E' dimostrato che la privazione di sonno riduce il rendimento scolastico con deficit di attenzione, di concentrazione e di memoria, è frequentemente responsabile di disturbi del comportamento con agitazione ed irrequietezza, tanto che molti di questi bimbi vengono etichettati come socialmente difficili. Nonostante le importanti conseguenze sulla salute, molti bambini invece di dormire e soddisfare il proprio fabbisogno di sonno, passano le serate davanti ad *electronic devic* (computer, tablet, smartphone, play station) i quali, non solo attivano la mente e quindi non favoriscono l'addormentamento, ma emettono una luce con lunghezza d'onda nella banda blu che inibisce la secrezione di melatonina, ormone indispensabile per il sonno.

Scopo di questo Concorso è di favorire una maggiore conoscenza del sonno e delle sue funzioni, di promuovere degli stili di vita adeguati in un'ottica di prevenzione non solo dei disturbi del sonno, ma anche di tutte quelle patologie spesso favorite o comunque peggiorate da un sonno insufficiente per qualità e quantità. Grazie al coinvolgimento delle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di tutta Italia, attraverso la distribuzione di materiale informativo gratuito, ma anche mediante la presenza presso le scuole di psicologi e medici esperti in medicina del sonno, verranno promossi percorsi educativi che valorizzino

l'importanza del sonno nel promuovere stili di vita adeguati a prevenire le patologie ad esso correlate.

Il materiale divulgativo ed informativo sul sonno e le patologie correlate verrà fornito da ASSIREM e sarà disponibile sul sito web dell'Associazione: www.assirem.it

Art. 2 (Destinatari)

Possono partecipare al concorso, in forma individuale o in gruppo, gli alunni delle scuole dell'infanzia, della primaria, della secondaria di I e di II grado dell'intero territorio nazionale.

Art.3 (Tipologia degli elaborati)

I partecipanti sono chiamati a realizzare un lavoro individuale o di gruppo sotto forma di videoclip, racconto fotografico, opere artistiche di vario genere, secondo le seguenti categorie:

Cat. A. Il videoclip dovrà avere una durata massima di 3 minuti in formato .mov, mpeg4, avi, wmv, flv, mp4.

Cat. B. Il racconto fotografico, composto da 3 ad un massimo di 5 scatti, dovrà essere presentato in formato jpg che abbia in sé un'idea di narrazione.

Cat. C. Disegni o Quadri realizzati con diverse tecniche.

Cat. D. Sculture realizzate con diversi materiali.

Tutti i lavori devono essere inediti a cura e responsabilità dell'autore/i.

Art.4 (Termini di partecipazione)

I lavori dovranno essere inviati entro il **28/02/2021** al seguente indirizzo: Viale XXI Aprile 81 CAP 00162 Roma o, in un unico file tramite posta elettronica, specificando nell'oggetto della mail il nome dell'istituto e bando ASSIREM a: info@assirem.it, corredati dalle scheda di partecipazione "ALLEGATO A- B -C ", debitamente compilate in ogni sua parte. E' ammessa esclusivamente la condivisione del file tramite Google drive.

Art.5 (Commissione e premiazione)

I lavori pervenuti saranno esaminati da una commissione composta da rappresentanti del MI e di Assirem scelti tra persone di comprovata qualificazione professionale.

A coronamento dell'attività di formazione ed informazione, verranno premiati i migliori elaborati, uno per ciascuna categoria, tra coloro che hanno partecipato al concorso: "Il sonno, non solo riposo ma funzione essenziale per la salute e la qualità della vita", non solo degli uomini, ma anche degli animali.

A tutti coloro che parteciperanno al concorso, sarà data in omaggio una copia del libro "Sei gufo o allodola?", una guida al buon sonno per bambini e adulti consapevoli.

Art.6 (Criteri di valutazione)

In sede di revisione degli elaborati, la Commissione terrà conto dei seguenti criteri:

a. Coerenza dell'elaborato con il tema proposto;

- b. Capacità di veicolare il messaggio in maniera efficace e innovativa
- c. Grado di creatività nella forma e nel contenuto proposto.

Art.7
(Accettazione del regolamento)

La partecipazione al concorso è considerata quale accettazione integrale del presente regolamento. I dati personali dei partecipanti saranno trattati ai sensi del Regolamento generale sulla protezione dei dati - Regolamento (UE) 2016/679 del Parlamento europeo e del Consiglio del 27 aprile 2016.