

IL CONCORSO PER LE SCUOLE

IN COLLABORAZIONE CON



Ministero dell'Istruzione e del Merito

**6ª EDIZIONE A.S.
2023/2024**

Il sonno: funzione
essenziale per
la salute e la qualità
della vita



“SONNO... O SON DESTO?”

SCOPO DEL CONCORSO

Favorire una maggiore conoscenza del sonno e delle sue funzioni nonché promuovere stili di vita adeguati in un'ottica di prevenzione, non solo dei disturbi del sonno, ma anche di tutte quelle patologie spesso favorite o peggiorate da un sonno insufficiente per qualità e quantità. 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.

SCHEDA RIASSUNTIVA

OBIETTIVO	sensibilizzare i bambini, i ragazzi e le loro famiglie sull'importanza del sonno in età evolutiva in relazione alla salute fisica e psichica.
TARGET	studenti delle scuole dell'infanzia, delle primarie di primo grado e delle secondarie di primo e secondo grado.
AREA TARGET	Italia
PERIODO	Anno scolastico 2023-2024 – Scadenza: 30 marzo 2024
PROMOTORI	Assirem Ets in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione e del Merito (MIM)
SVILUPPI TERRITORIALI	Intersezione del progetto con la Campagna di sensibilizzazione indirizzata alle scuole promossa da Assirem.

Nell'ambito del Protocollo d'intesa stipulato in data 13 aprile 2018 tra Assirem e il Ministero dell'Istruzione, è stato 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. Con il Concorso si intende contribuire a divulgare, non solo tra gli studenti, ma anche tra i docenti e le famiglie una maggiore attenzione al sonno e ai corretti stili di vita atti a favorirlo.

6ª EDIZIONE A.S. 2023/2024

IL SONNO: FUNZIONE ESSENZIALE PER LA SALUTE E LA QUALITÀ DELLA VITA

Nonostante il sonno sia un elemento fondamentale per la nostra salute e per il nostro benessere, le società sviluppate hanno dato sempre minore importanza al sonno, **riducendo negli ultimi cento anni di circa due ore** il tempo a esso dedicato.

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 deprivazione di sonno è considerata essere un elemento fondamentale**.

Inoltre aumenta la possibilità di sviluppare **diabete, ipertensione, infiammazione cronica e patologie cardiocircolatorie anche nei giovani**.

Nei bambini e negli 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.

È dimostrato che la **deprivazione 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 bambini e adolescenti vengono etichettati come socialmente difficili. Nonostante le importanti conseguenze sulla salute, molti bambini e adolescenti invece di dormire e soddisfare il proprio fabbisogno di sonno, passano le serate davanti a electronic device (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 del Concorso «Sonno... o son desto» è 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 e informativo sul sonno e le patologie correlate viene fornito da Assirem ed è disponibile sul sito **www.assirem.it**.

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.

TIPOLOGIA DEGLI ELABORATI

I partecipanti sono chiamati a realizzare un lavoro individuale o di gruppo inedito 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.

Cat. E. Scritti in forma di poesie o racconti.

Verranno premiati i migliori elaborati, uno per ciascuna categoria (video, fotografia, disegni, sculture, scritti) per ogni ordine e grado di scuola, per totale di 20 premiati.

Al primo classificato, per ogni ordine e grado di scuola, verrà data una targa ricordo.

A tutti i premiati sarà consegnata una copia omaggio di un libro di approfondimento sul sonno.

I premi sono a carico di ASSIREM.

Per scaricare il bando di Concorso, ricevere ulteriori informazioni e conoscere in dettaglio le modalità di partecipazione al Concorso Nazionale - Sonno o son desto. Il sonno come funzione essenziale per la salute e la qualità della vita - VI Edizione Anno scolastico 2023/2024 - ASSIREM

SCADENZA: 30 MARZO 2024