

**IL CONCORSO PER LE SCUOLE**

IN COLLABORAZIONE CON



*Ministero dell'Istruzione e del Merito*

**7<sup>a</sup> EDIZIONE A.S.  
2024/2025**

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**

<b>OBIETTIVO</b>	sensibilizzare i bambini, i ragazzi e le loro famiglie sull'importanza del sonno in età evolutiva in relazione alla salute fisica e psichica.
<b>TARGET</b>	studenti delle scuole dell'infanzia, delle primarie di primo grado e delle secondarie di primo e secondo grado.
<b>AREA TARGET</b>	Italia
<b>PERIODO</b>	Anno scolastico 2024-2025 – Scadenza: 31 marzo 2025
<b>PROMOTORI</b>	Assirem Ets in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione e del Merito (MIM)
<b>SVILUPPI TERRITORIALI</b>	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.

## 7ª EDIZIONE A.S. 2024/2025

### 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 E INVIO 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.

I lavori dovranno essere spediti entro il 31/03/2025 al seguente indirizzo: Viale XXI Aprile, 81- CAP 00162 Roma, o inviati in un unico file, all'indirizzo mail [info@assirem.it](mailto:info@assirem.it), specificando nell'oggetto dell'invio il nome dell'Istituto.

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 - VII Edizione Anno scolastico 2024/2025 - ASSIREM**

**SCADENZA: 31 MARZO 2025**