

LICEO EUGENIO MONTALE  
VENERDI 14 MARZO ORE 11.00

RETE DELLA SALUTE

# EDUCAZIONE ALLA QUALITÀ DEL SONNO

Con la partecipazione della Associazione Italiana per la Ricerca e  
l'Educazione nella Medicina del Sonno



## Fase 01

### INTRODUZIONE

- Prof.ssa Greganti
- DR Rete della Salute Riccardo Raccuia

## Fase 02

### INTERVENTO ESPERTI

- Dott. Pierluigi Innocenti
- Da anni si dedica alla Medicina del Sonno, operando sia a livello clinico che diagnostico (polisonnografia, poligrafia cardiorespiratoria, actigrafia).  
Ha contribuito all'organizzazione e come relatore di numerosi convegni sulla Medicina del Sonno ed è tra i fondatori di ASSIREM.

## Fase 03

### DIBATTITO CON GLI STUDENTI

Il dibattito finale si concentrerà sull'importanza della qualità del sonno. Gli studenti discuteranno abitudini che influenzano il riposo, l'impatto della tecnologia e strategie per migliorare il sonno. Saranno esplorati i benefici di un sonno adeguato sulla salute e sul rendimento scolastico. L'obiettivo è sensibilizzare gli studenti sull'importanza di buone pratiche per un sonno sano e ristoratore.



RETEDELLASALUTE



LICEO ROSSELLINI  
VENERDI 18 MARZO ORE 11.00

RETE DELLA SALUTE

# EDUCAZIONE ALLA QUALITÀ DEL SONNO

Con la partecipazione della Associazione Italiana per la Ricerca e  
l'Educazione nella Medicina del Sonno



## Fase 01

### INTRODUZIONE

- Prof. Sablone
- DR Rete della Salute Riccardo Raccuia

## Fase 03

### DIBATTITO CON GLI STUDENTI

Il dibattito finale si concentrerà sull'importanza della qualità del sonno. Gli studenti discuteranno abitudini che influenzano il riposo, l'impatto della tecnologia e strategie per migliorare il sonno. Saranno esplorati i benefici di un sonno adeguato sulla salute e sul rendimento scolastico. L'obiettivo è sensibilizzare gli studenti sull'importanza di buone pratiche per un sonno sano e ristoratore.

## Fase 02

### INTERVENTO ESPERTI

- Dott. Pierluigi Innocenti

Da anni si dedica alla Medicina del Sonno, operando sia a livello clinico che diagnostico (polisonnografia, poligrafia cardiorespiratoria, actigrafia).

Ha contribuito all'organizzazione e come relatore di numerosi convegni sulla Medicina del Sonno ed è tra i fondatori di ASSIREM.



RETEDELLASALUTE

