



Mese della consapevolezza sul sonno - Marzo 2026

Concorso

**“Le buone notti iniziano  
con buone routine”**



## 1. Informazioni sul concorso

Nell'ambito del Mese della consapevolezza sul sonno 2026, la European Sleep Research Society (ESRS) invita le scuole a partecipare al Concorso di Disegno per Bambini, realizzato in collaborazione con la Associazione Italiana per la Ricerca e l'Educazione nella Medicina del Sonno (ASSIREM ETS) e l'Accademia Italiana di Medicina del Sonno (AIMS)

Questa iniziativa mira ad aiutare i bambini a comprendere l'importanza di sane routine del sonno attraverso creatività e arte. Partecipando, gli studenti rifletteranno su come buone abitudini della buonanotte, come orari regolari, niente schermi prima di dormire e attività rilassanti, contribuiscano a una buona notte di sonno e al benessere generale.

## 2. Tema del concorso

"Le buone notti iniziano con buone routine."

I bambini sono incoraggiati a creare disegni che mostrino come le buone routine della buonanotte favoriscano un sonno sano e un'energia positiva durante il giorno.

## 3. Chi può partecipare

Il concorso è aperto ai bambini in due fasce d'età:

- 6-9 anni
- 10-13 anni

Le candidature possono essere inviate individualmente (da genitori/tutori) o tramite le scuole. Tutte le candidature devono essere accompagnate da un Modulo di consenso genitoriale firmato.



## 4. Come partecipare

1. Annuncia il concorso in classe.
2. Discuti il tema: cosa aiuta i bambini a dormire bene e sentirsi riposati?
3. Chiedi agli studenti di disegnare la loro interpretazione di "Le buone notti iniziano con buone routine".
  - I disegni devono essere su carta A4, orizzontale o verticale.
  - Si possono usare tutti i materiali (matite, pastelli, pittura, ecc.).
  - La frase "Le buone notti iniziano con buone routine" deve comparire da qualche parte nel disegno.

Raccogli i disegni e i Moduli di consenso firmati.

Invia le candidature a [info@assirem.it](mailto:info@assirem.it)

## 5. Scadenze e consegna elaborati

Tutti i lavori devono essere inviati entro il **1 marzo 2026**, consegnandoli a mano presso la sede ASSIREM (Viale XXI Aprile 81, Roma) oppure via email a: **info@assirem.it**.

I vincitori nazionali saranno annunciati il 13 marzo (World Sleep Day) e presentati sul sito web della European Sleep Research Society e sui canali social, oltre a essere esposti al Congresso Sleep Europe 2026, che si terrà dal 20 al 23 ottobre 2026 a Maastricht.

## 6. Processo di selezione

ASSIREM ETS esaminerà tutte le candidature ricevute. Per ciascuna fascia d'età, ASSIREM selezionerà **1 vincitore nazionale** e potrà riconoscere fino a 2 ulteriori disegni particolarmente meritevoli come menzioni d'onore. I risultati nazionali saranno condivisi a livello locale e i disegni vincitori saranno inviati a ESRS.

## 7. Esposizione e riconoscimenti

I vincitori nazionali saranno annunciati il 13 marzo (Giornata mondiale del sonno) e saranno presentati sul sito web e sui canali social di ESRS. Le loro opere saranno inoltre esposte in una mostra dedicata durante il Congresso europeo - Sleep Europe 2026, che si terrà dal 20 al 23 ottobre 2026 a Maastricht.

Le scuole dei lavori vincitori possono anche ricevere un attestato di riconoscimento o un premio supportato da sponsor (voucher o materiali).

## 8. Domande e contatti

Per domande contattare:

[info@assirem.it](mailto:info@assirem.it)

oppure

Prof. Oliviero Bruni

Presidente ASSIREM ETS

[oliviero.bruni@uniroma1.it](mailto:oliviero.bruni@uniroma1.it)

