

I consigli per un buon sonno

- Ristabilire i ritmi del sonno richiede tempo e gradualità. A chi per tre mesi è stato sveglio fino a tardi non si può chiedere di andare a letto alle 21 da un giorno all'altro. Può essere un buon programma quello di invitare ad anticipare il riposo 15-20 minuti alla volta, cominciando qualche giorno prima dell'inizio della scuola
- Non dimenticare, ora che è finita l'estate, che è molto importante fare attività motoria tutto l'anno e esporsi alla luce del sole (esempio: se possibile andare a scuola a piedi o in autobus)
- Avere delle regole in casa sull'uso dei dispositivi elettronici, che tutti (anche gli adulti) devono rispettare (per esempio non utilizzare il cellulare a tavola mentre si mangia)
- Tenere i dispositivi elettronici fuori dalla camera da letto (altro esempio di regola per tutti) accertarsi che si spengano tutti i device e gli schermi almeno un'ora o due prima di andare a letto
- Se è un adolescente a utilizzare eccessivamente supporti elettronici la sera, è opportuno parlargli per cercare di regolamentarne l'utilizzo e diminuirne soprattutto l'uso serale, e in particolare a letto (l'Iss ha prodotto dei video che i genitori possono guardare insieme ai propri figli La dipendenza da videogiochi e L'importanza di dormire bene)
- Limitare o eliminare del tutto l'assunzione di caffè o bevande energetiche con caffeina