

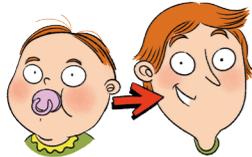
A CHE COSA SERVE IL SONNO?

Dormire bene è davvero fondamentale per bambini e adolescenti, con ricadute positive enormi sulle prestazioni fisiche e mentali.



MEMORIA, APPRENDIMENTO E PULIZIA CEREBRALE

Durante il sonno il cervello viene "pulito" dalle scorie prodotte durante la veglia, vengono consolidate nella memoria le informazioni importanti ed eliminate quelle ritenute inutili.



CRESCITA

Durante il sonno profondo viene rilasciato nel corpo l'ormone della crescita, che ha importanti effetti sullo sviluppo fisico (soprattutto nella prima infanzia), svolge un ruolo fondamentale nella riparazione dei tessuti e supporta il sistema immunitario.



REGOLAZIONE EMOTIVA

Dormire permette a bambini e adolescenti di elaborare a livello inconscio le proprie emozioni e di "resettare" il loro sistema emotivo, svegliandosi freschi e di buon umore.



RICARICA ENERGETICA

Dormire le giuste ore permette al cervello un risveglio efficiente, in grado di affrontare al meglio la nuova giornata.

VUOI SAPERNE DI PIÙ?
GUARDA IL VIDEO!



Progetto attivato in collaborazione con la Presidenza del Consiglio dei Ministri - Dipartimento per le politiche antidroga

Presidenza del Consiglio dei Ministri
Dipartimento per le Politiche Antidroga

Con la collaborazione scientifica di Fondazione Novella Fronda



Con la collaborazione della Società Italiana di Pediatria



#te lo spiego

TUTTO QUELLO CHE DEVI SAPERE SUL

SONNO

DI BAMBINI E ADOLESCENTI



CHE SUCCEDA SE BAMBINI E ADOLESCENTI NON DORMONO ABBASTANZA?

Dormire poco, male o non dormire affatto può avere conseguenze devastanti per la salute di bambini e adolescenti:



Possono diventare scontrosi, irritabili, iperattivi e aggressivi.



Possono sviluppare disturbi della sfera emotiva e dell'umore, come ansia e depressione.



Il loro sistema immunitario si indebolisce e si ammalano più facilmente.



Diminuisce la loro capacità di attenzione e di concentrazione, con importanti ripercussioni sulle prestazioni scolastiche.



Negli adolescenti più grandi, aumenta l'impulsività e il rischio di sviluppare dipendenze da sostanze, come alcol, energy-drink, cocaina ecc. o comportamentali, come gioco d'azzardo (on-line e off-line), dipendenza da cellulari, da social network ecc.

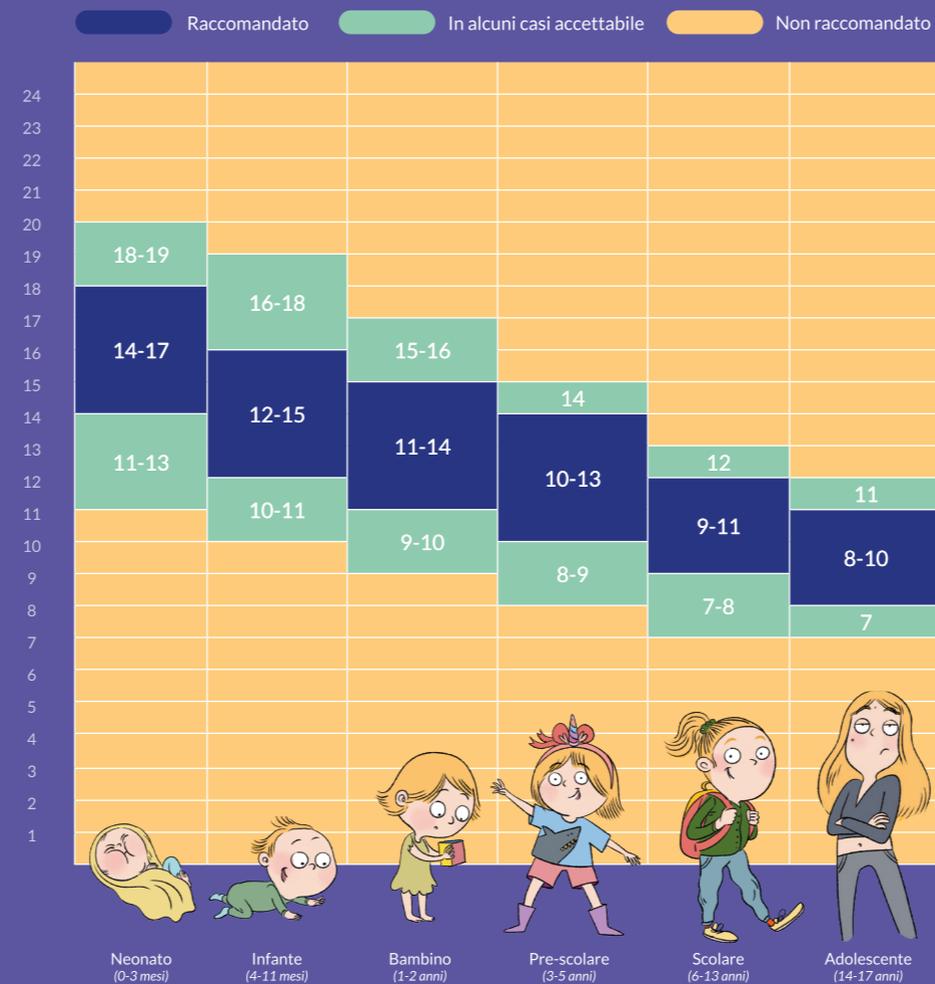


Chi dorme poco e male da bambino probabilmente dormirà male anche da adulto, con conseguenze gravi come problemi immunitari, diabete, pressione alta, ictus, obesità, depressione e malattie cardiache e renali.

DI QUANTO SONNO HANNO BISOGNO BAMBINI E ADOLESCENTI?

Ogni bambino e ogni adolescente è diverso ma certe cose sono uguali per tutti, ad esempio le ore di sonno di cui hanno bisogno.

Ecco quanto dovrebbero dormire:



Rielaborazione da SLEEPFOUNDATION.ORG | SLEEP.ORG

COSA POSSO FARE PER FAR DORMIRE BENE I MIEI FIGLI?

Bambini e adolescenti hanno esigenze e orari diversi, i bambini per esempio hanno spesso difficoltà a imparare ad addormentarsi da soli, mentre gli adolescenti hanno spesso una tendenza naturale a rimanere svegli fino a tardi a causa del cambiamento dei loro ritmi biologici.

Ecco alcune regole per rendere l'addormentamento più semplice per tutti:



Mettere il bambino a letto quando è assennato, non quando è già addormentato. Questo li aiuta a imparare come addormentarsi da soli.



Tenere i dispositivi elettronici fuori dalla camera da letto e comunque spegnere tutti i device e gli schermi almeno un'ora prima di andare a letto.



Avere un orario di sveglia fisso: indipendentemente dal fatto che si tratti di un giorno feriale o di un fine settimana, svegliarsi sempre allo stesso orario permette di creare un ritmo sonno/veglia costante.



Avere una routine serale, come fare un bagno caldo, mettere il pigiama, lavarsi i denti, aiuta la mente a ricordare che è l'ora di andare a dormire e a rilassarsi.



Fare attività motoria durante il giorno ed esporsi alla luce solare naturale.



Praticare un'attività rilassante come leggere un libro o cantare una ninna nanna.