



# Consigli per il sonno dei ragazzi dai 6 ai 12 anni

Un buon sonno nei ragazzi è fondamentale per far sì che affrontino al meglio la giornata. Influisce sulla loro capacità di concentrazione, sulla memoria e sull'apprendimento, oltre che sull'umore e sulla loro stabilità emotiva.

## COME PROMUOVERE UN BUON SONNO ovvero "L'IGIENE DEL SONNO"



### EMOTIVITA' E MODALITA' DELL'ADDORMENTAMENTO

- ✓ Favorite uno stile di vita sano sia attraverso una corretta alimentazione sia favorendo una buona dose di attività fisica, anche se non strutturata come vero sport.
- ✓ La camera da letto deve essere confortevole, tranquilla e poco illuminata. La temperatura deve stare sui 18-20 gradi al massimo.
- ✗ Evitate di far usare il letto per studiare, parlare al telefono, ascoltare musica.
- ✗ Non lasciate a disposizione televisione, computer, tablet nella stanza del ragazzo, per evitare che ne faccia uso spontaneamente.
- ✗ Evitate i sonnellini diurni, perché potrebbero causare difficoltà nell'induzione del sonno notturno.
- ✗ Favorite la permanenza all'aria aperta e alla luce del sole, aiuta a mantenere normali i ritmi circadiani sonno-veglia.



# Consigli per il sonno dei ragazzi dai 6 ai 12 anni

## L'IMPORTANZA DEI TEMPI

- ✓ **Mantenete regolare gli orari per andare a dormire e per svegliarsi.**  
Sono tollerati intervalli non superiori ad un'ora di differenza tra le notti della settimana e quelle del weekend.
- ✓ **Stabilite 20-30 minuti di tempo da dedicare a consuetudini prima del sonno.** La routine dovrebbe prevedere attività distensive quali leggere un libro o parlare di ciò che si è fatto durante la giornata. L'ultima fase dovrebbe svolgersi nella stanza da letto.
- ✓ **Cercate di lasciar trascorrere almeno due ore dopo la cena, se costituita da un pasto completo;** sono invece consentiti piccoli spuntini (frutta, yogurt) per non andare a letto affamati.
- ✗ **Evitate che il ragazzo assuma bevande eccitanti tipo caffè, cola, the, cioccolata (ricche in caffeina o sostanze simili) nelle 3-4 ore che precedono il sonno.**
- ✗ **Evitate nelle 2 ore che precedono il sonno attività serali eccitanti o che danno un senso di energia, come esercizi fisici impegnativi o attività stimolanti come i giochi al computer.**