



UN PICCOLO VIAGGIO PER CONOSCERE IL MIO SONNO

**PROGETTO A CURA DI:
DEBORA MENO E CHIARA BAGLIONI**

**ILLUSTRAZIONI E GRAFICA:
FILIPPO BARBACINI**



SCRITTO DA:

**DEBORA MENEQ. ELISABETTA BALDI,
SILVIA CEROLINI & CHIARA BAGLIONI**
(DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANE,
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI GUGLIELMO MARCONI)

**CHIARA TOSI &
VALENTINA CARDI**
(DIPARTIMENTO DI PSICOLOGIA GENERALE,
UNIVERSITÀ DI PADOVA)

MONICA MARTONI
(DIPARTIMENTO DI SCIENZE MEDICHE E CHIRURGICHE,
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA)

**VIVIANA CARMEN LO MARTIRE &
CHIARA BERTEOTTI**
(DIPARTIMENTO DI SCIENZE BIOMEDICHE E
NEUROMOTORIE,
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA)



INDICE:

CHE COS'È IL SONNO?
CHIARA BAGLIONI

COME FUNZIONA IL SONNO?
DEBORA MENEQ & ELISABETTA BALDI

SIAMO TUTTI DIVERSI: I GUF E LE ALLODOLE
MONICA MARTONI

COSA SUCCED E AL NOSTRO CORPO SE NON DORMIAMO?
VIVIANA LO MARTIRE & CHIARA BERTEOTTI

LE NOSTRE EMOZIONI E IL NOSTRO SONNO
DEBORA MENEQ, SILVIA CEROLINI & CHIARA BAGLIONI

ALIMENTAZIONE, ATTIVITÀ FISICA E SONNO
CHIARA TOSI, SILVIA CEROLINI & VALENTINA CARDI

QUAND'È CHE DORMIAMO BENE?
**CHIARA BAGLIONI, SILVIA CEROLINI,
ELISABETTA BALDI, DEBORA MENEQ**

* CHE COS'È IL SONNO?

Il sonno è essenziale per la sopravvivenza di tutti gli esseri viventi. Mentre dormiamo il nostro cervello è a lavoro e attraversa diverse fasi che sono tutte importanti per poter rimanere in buona salute e funzionare bene durante il giorno.

IL SONNO NEGLI ANIMALI

Tutti dormono: i pinguini, le giraffe, i rinoceronti, i cani, i gatti, i topolini, perfino i moscerini della frutta! I predatori, come il leone, non hanno paura di essere attaccati e dormono per tantissime ore di seguito. Le prede, come le gazzelle, invece devono stare attente e per questo dividono il sonno in diversi periodi brevi della giornata. Ci sono poi alcuni animali che dormono durante il giorno, come gufi e pipistrelli. Gli uccelli e i delfini alternano un emisfero del cervello alla volta per dormire, così l'altra parte può essere sveglia per continuare a volare o nuotare. Alcuni animali, come gli orsi, sembra che dormano per tutto l'inverno. Il letargo però non è uguale al sonno, perché il cervello non è a lavoro come quando dorme. E appena escono dal letargo, gli orsi dormono un po'!

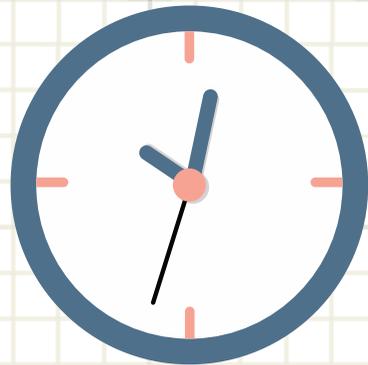
QUAL È IL TUO ANIMALE PREFERITO?
PROVA A DISEGNARLO MENTRE DORME:



Il sonno è anche un comportamento che si apprende fin da piccoli. A che ora andiamo a letto, cosa facciamo prima di coricarci, dove dormiamo, a che ora ci svegliamo, cosa facciamo quando ci alziamo sono tutti aspetti che dipendono dalle abitudini della nostra famiglia e dalle scelte nostre e dei nostri genitori.

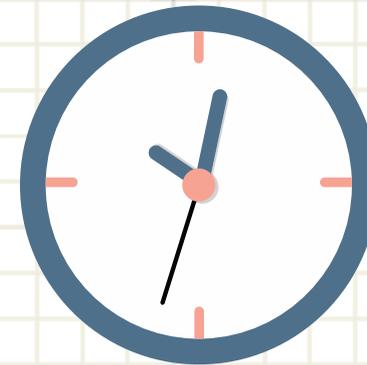
VEDIAMO INSIEME COM' È IL TUO SONNO:

A CHE ORA VAI A LETTO DI SOLITO?
INDICA L'ORA NELL'OROLOGIO

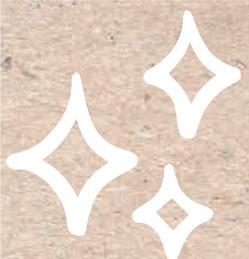


ORE: _____ MINUTI: _____

A CHE ORA TI SVEGLI?
INDICA L'ORA NELL'OROLOGIO



ORE: _____ MINUTI: _____



DOVE DORMI DI SOLITO?

- Nella mia cameretta
- Nella stanza insieme a mio fratello/ mia sorella o i miei fratelli/ le mie sorelle
- Nella stanza con mamma/ papà / i miei genitori
- Nel letto insieme a mio fratello/ mia sorella
- Nel letto insieme a mia mamma/ mio papà / i miei genitori
- Oppure dove? _____

COSA FAI PRIMA DI ANDARE A LETTO?

- Mi lavo i denti
- Mi metto il pigiama
- Ascolto la musica
- Leggo un libro da solo/ da sola
- Leggo un libro insieme a mamma e/o papà
- Gioco sul mio letto
- Guardo la TV
- Mi metto a letto con il cellulare o il tablet
- Mi addormento sul divano
- Altro _____

HAI UN PUPAZZO PREFERITO CON CUI DORMI? COME SI CHIAMA?



*COME FUNZIONA IL SONNO?

Quando dormiamo non siamo coscienti di quello che succede attorno a noi, ma questo non vuol dire che siamo spenti!

LE ONDE DEL CERVELLO



Il nostro cervello è sempre a lavoro e produce attività elettrica. A seconda di quello che facciamo, l'attività cerebrale è però diversa.

Guarda la figura per vedere come cambia l'attività elettrica cerebrale se siamo in piena veglia attiva o nel sonno più profondo.

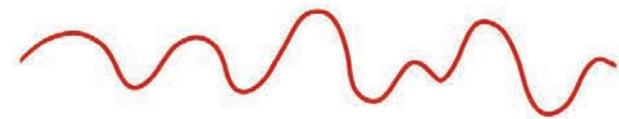
VEGLIA



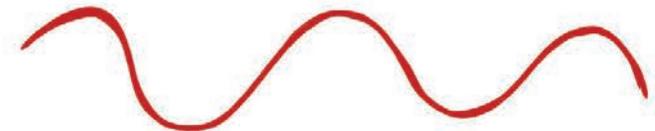
DORMI
VEGLIA



SONNO
LEGGERO



SONNO
PROFONDO



FASE R.E.M



Le fasi del sonno vengono distinte prima di tutto in due grandi gruppi:

La fase REM, dall'inglese "Rapid Eye Movements" (che in italiano significa movimenti oculari veloci), è un periodo particolarissimo del sonno che ha tre caratteristiche principali:

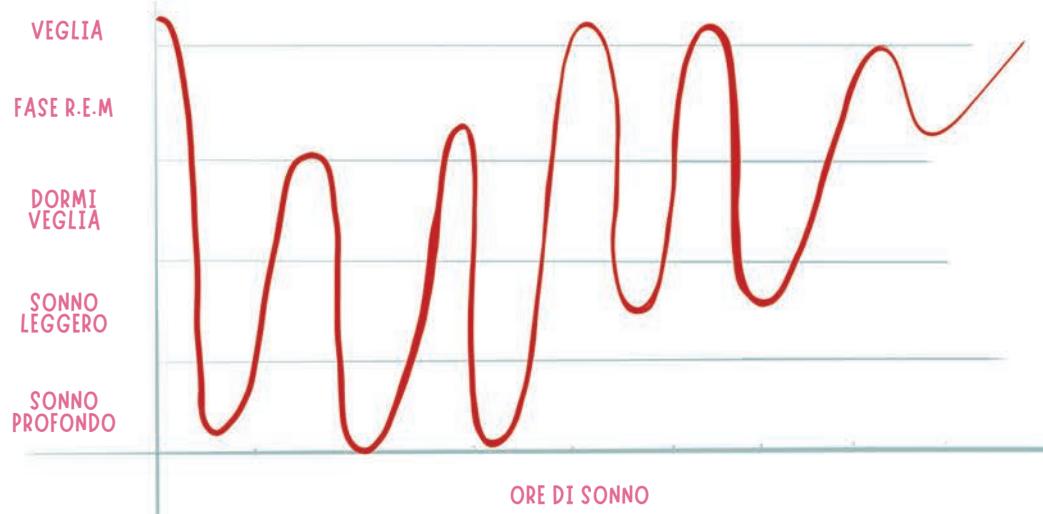
- il nostro cervello presenta un'elevata attività elettrica, simile a quella di una veglia rilassata;
- la nostra attività muscolare è minima, cioè non riusciamo a muoverci;
- i nostri occhi sotto le palpebre fanno dei movimenti circolari particolari.

Durante la fase REM facciamo tanti sogni, colorati, emozionanti e bizzarri, ma non sogniamo solo in fase REM. I sogni della fase Non-REM sono però in genere più realistici.

La fase Non-REM si divide a sua volta in 3 sottofasi che si differenziano perché l'attività cerebrale va rallentando gradualmente sempre più: il dormiveglia, il sonno leggero e il sonno profondo. In quest'ultima fase, tanti di noi anche se dormissero in mezzo a un concerto di musica rock non si sveglierebbero!

COME SI ALTERNANO LE FASI DURANTE LA NOTTE?

Le diverse fasi del sonno compiono dei cicli che si ripetono circa 5-6 volte mentre dormiamo. Nella prima metà della notte, il sonno profondo prende più spazio. Nella seconda metà della notte, invece, è il sonno REM a prevalere. Mentre le diverse fasi si succedono, può accadere di avere dei brevi risvegli, ma sono così rapidi che non li ricordiamo al mattino quando ci svegliamo!



I BAMBINI DORMONO COME I GRANDI?



3-5 ANNI

10-13 ORE
DI SONNO



6-13 ANNI

9-11 ORE
DI SONNO



14-17 ANNI

8-10 ORE
DI SONNO



18-64 ANNI

7-9 ORE DI
SONNO

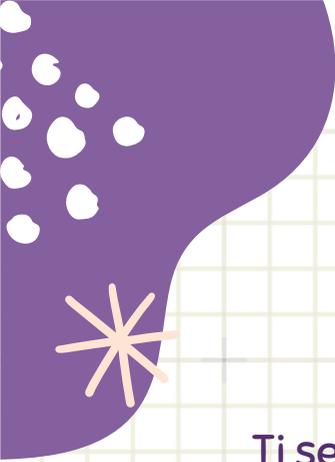


+64 ANNI

7-8 ORE DI
SONNO

I bambini e le bambine hanno bisogno di dormire più ore rispetto ai grandi! Pensa che a 3 mesi di età i bimbi e le bimbe hanno bisogno di dormire tra le 14 e le 17 ore. Inoltre, i bambini e le bambine passano più tempo degli adulti, sul totale del loro sonno, nella fase NREM3, quella del sonno profondo, e questo è molto importante per crescere bene.





* SIAMO TUTTI DIVERSI: I GUFI E LE ALLODOLE

Ti sei mai chiesto perché dormiamo di notte e siamo attivi di giorno?

Il nostro sonno è regolato da un orologio biologico, ovvero tutti noi abbiamo un orologio interno che tiene il tempo. Questo è stato scoperto con esperimenti di isolamento ambientale in cui le persone venivano tenute in stanze senza finestre e senza orologi e quindi non potevano sapere che ora era. In questi esperimenti, anche senza sapere quando era giorno e quando era notte, le persone continuavano ad andare a dormire di notte e a essere attive di giorno.

Ma come è possibile? Come facciamo a sapere che ora è?

Esiste una parte del nostro cervello che tiene il tempo che si chiama nucleo soprachiasmatico. È come un maestro d'orchestra: dà il ritmo a una serie di funzioni biologiche, assicurandosi che vadano allo stesso tempo e quindi sincronizzandole tra loro e con il ciclo luce-buio. L'orologio biologico è influenzato dalla luce solare, che rappresenta il sincronizzatore primario dell'ambiente.



L'orologio biologico permette al nostro organismo di dormire di notte ed essere attivi di giorno. Ci sono, quindi, orari migliori per essere attivi e orari migliori per dormire. Ma non finisce qui! Infatti, c'è anche un altro meccanismo che ci segnala quando dobbiamo dormire: il bisogno di sonno che cresce piano piano durante il giorno fino alla sera, quando le nostre batterie iniziano a scaricarsi. Per ricaricarle, bisogna dormire! Al mattino saremo così belli freschi e carichi.

IMPORTANTE: NON TUTTI SEGUIAMO LO STESSO OROLOGIO!

Si parla di “tipologia circadiana” per descrivere una differenza importante tra le persone riguardo gli orari di attività fisiche e mentali: c'è chi è più un tipo del mattino (le allodole), e chi più un tipo della sera (i gufi); in mezzo ci sono i cosiddetti intermedi.

Le allodole sono belle attive nella prima parte della giornata e preferiscono andare a dormire e svegliarsi presto. I gufi sono più attivi di sera e preferiscono andare a dormire e svegliarsi tardi.

La maggioranza delle persone adulte (circa il 70%) si trova nella categoria dei tipi intermedi, la restante parte (circa il 30%) si distribuisce tra persone molto mattutine e persone molto serotine. Questo però può cambiare con l'età: nei bambini e nelle bambine della tua età, la maggioranza è più mattutina.





E TU, COME TI SENTI?

Dopo cena, in genere, sei
stanca/stanco?

La mattina ti svegli da solo/da sola?

Ti senti più attivo/attiva la mattina, il
pomeriggio o la sera?

Secondo te, che tipo sei?

- Allodola
- Intermedio/a
- Gufo



* COSA SUCCEDDE AL NOSTRO CORPO SE NON DORMIAMO?



Si dice “crollare dal sonno” perché al sonno non si può resistere. Non si può sopravvivere senza dormire e, così come succede col respiro, un po' si può trattenere, ma più di tanto no.

Il sonno è così importante che dormiamo un terzo della nostra vita: riesci a immaginare quanto tempo passiamo a occhi chiusi? È davvero tanto! Come abbiamo visto, alcuni animali dormono di più e altri di meno, ma non c'è una creatura vivente che possa fare a meno del sonno. Dal punto di vista evolutivo, non sembra una strategia molto furba: nel sonno gli animali sono vulnerabili ai predatori e non possono fare altre cose importanti come cercare il cibo. A qualcosa il sonno dovrà pur servire... ma a cosa?



VEGLIA



VEGLIA



SONNO



LE FUNZIONI DEL SONNO



IL SONNO CI AIUTA A LIBERARE IL CERVELLO DA SOSTANZE NOCIVE

Alcuni scienziati pensano che nel nostro cervello ci sia uno spazzino (il liquor, un fluido presente nel sistema nervoso centrale) che allontana dal cervello le tossine accumulate durante il giorno, e che questo spazzino sia più efficiente mentre stiamo dormendo, cioè quando il cervello non è impegnato in attività diurne. È per questo che a volte il sonno è chiamato lo spazzino del cervello!



IL SONNO CI AIUTA A RACCOGLIERE I RICORDI E A CONSOLIDARE LA MEMORIA

Un'altra teoria è che il sonno serva a consolidare i ricordi, cioè a rafforzare i concetti più importanti e a scartare quelli poco utili. Durante il sonno, il cervello da una parte riorganizza le informazioni nuove mettendole in tanti cassette diversi, dall'altra crea nuove connessioni tra le informazioni nuove e quelle già imparate. Ecco perché dopo una bella dormita tornano in mente parole che la sera prima erano sparite!



Il sonno aiuta a crescere

Nel sonno il corpo produce sostanze molto importanti per l'organismo, come gli ormoni. Questi sono prodotti da piccoli organi (le ghiandole endocrine) e servono a tantissime cose, ad esempio regolano il senso di fame e aiutano lo sviluppo dei muscoli. Durante il sonno, soprattutto quello più profondo, il cervello ordinerebbe alle ghiandole endocrine di produrre una quantità maggiore di una sostanza chiamata somatotropina (o ormone della crescita), che aiuta la crescita, soprattutto di ossa, muscoli e cartilagine.

Il sonno ci fa ammalare meno

Il sistema immunitario è il sistema di difesa dell'organismo, che aiuta a proteggerci da infezioni e malattie. Il sistema immunitario ci difende attaccando quello che non appartiene al nostro corpo, come germi, batteri, virus e parassiti. Dormire bene e per un tempo sufficiente rafforza il sistema immunitario. La carenza di sonno, invece, riduce le difese del nostro corpo, rendendoci più vulnerabili alle malattie.

Il sonno aiuta a essere più creativi

Ti è mai capitato di avere un'idea 'super' dopo una notte di buon sonno?

Le idee si formano nel cervello mescolando conoscenze ed esperienze, attraverso i ricordi e i sensi. Queste attività proseguono anche durante il sonno: è nei sogni che si può produrre un vero lampo di genio!

Ognuno di noi può gridare: Eureka!



CURIOSITÀ: I RECORD DEL SONNO!



Quanti giorni si resiste senza dormire? Nel 1964 il diciassettenne Randy Gardner rimase sveglio per 11 giorni di fila! Questa mancanza di sonno portò al ragazzo una serie di problemi, come nervosismo, perdita di memoria e difficoltà a concentrarsi e a fare conti anche semplici. Fu fortunato però, perché non riportò danni mentali a lungo termine, anche se decenni dopo dichiarò di avere ogni tanto difficoltà a dormire. Circa 10 anni dopo, il suo record venne battuto da Maureen Weston: quasi 19 giorni senza sonno!

Diversi anni fa, il Guinness dei Primati ha smesso di tenere traccia di questo record perché è considerato troppo pericoloso per la salute! Infatti, gli scienziati non fanno più da molti anni esperimenti in cui si vieta alle persone di dormire per così tanto tempo. Come abbiamo visto, il sonno è indispensabile per la vita: nessuno si sognerebbe di vietarlo a lungo!

Invece, qual è il record di sonno? Dormire troppo non fa bene alla salute! Il record per il sonno più lungo è di una ragazza, Nicole Dielen, che nel 2012 ha dormito per ben 64 giorni di fila. Questo perché Nicole ha una rara malattia chiamata sindrome di Kleine-Levin e soprannominata, per i suoi effetti sul sonno, "sindrome della bella addormentata".





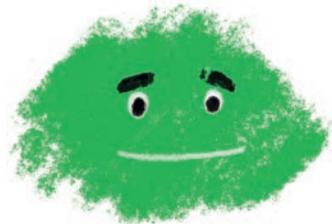
LE NOSTRE EMOZIONI E IL NOSTRO SONNO

Se dormiamo bene, ci sentiamo bene; se dormiamo male, ci sentiamo male! Sonno ed emozioni sono molto legati. In particolare, il sonno ci aiuta a riconoscere le nostre emozioni e a saper adattare le nostre reazioni alle varie situazioni.

CONOSCIAMO LE EMOZIONI

Le emozioni sono risposte a quello che accade fuori di noi (ad esempio, il gesto di un amico o il rimprovero di un adulto) e dentro di noi (ad esempio, un ricordo o un pensiero). Quando proviamo un'emozione, dentro e fuori di noi succedono tante cose!

- Sentiamo l'emozione e le diamo un senso (per es. sono felice, ho paura).
- Il nostro corpo reagisce in base all'emozione: la rabbia ci fa sentire un gran calore e i muscoli tesi, la felicità ci fa sentire il cuore veloce e i muscoli più rilassati.
- Il nostro comportamento cambia: sorridiamo o piangiamo, saltiamo di gioia o ci si abbassano le spalle per la tristezza.





Le emozioni servono a tantissime cose: ci aiutano a comunicare agli altri cosa stiamo provando e di cosa abbiamo bisogno e ci fanno capire se qualcosa non va.

A volte può capitare di provare emozioni molto forti di sera, o di ripensare a qualcosa che è successo di giorno e ci ha fatto sentire arrabbiati o tristi. Sai che questo può ostacolare il sonno?



TI È MAI CAPITATO CHE LE EMOZIONI OSTACOLASSERO IL SONNO?

Se vuoi, puoi scrivere qui quando ti è successo.

Ma allora, come possiamo fare? Prima di tutto, è importante capire che le emozioni sono tante, possono essere belle o brutte, possono essere intense o leggere... Non ci sono emozioni sbagliate, ci servono tutte! Quindi la prima cosa è non cercare di combatterle pensando "non voglio sentirmi così!" Quando si provano emozioni spiacevoli si può cercare prima di tutto di dare un nome all'emozione.

COLORA LE EMOZIONI COME VUOI TU!

Rabbia

Disgusto

Tristezza

Paura

Gioia

Sorpresa

Imbarazzo

Ansia

Invidia

Noia

"MA SE SONO TUTTE GIUSTE LE EMOZIONI. PERCHÉ LA MAESTRA MI HA SGRIDATO L'ALTRO GIORNO CHE ERO ARRABBIATO CON IL MIO AMICO CHE NON VOLEVA FARMI GIOCARE CON LUI E ALLORA GLI HO DATO UNA SPINTA IN CORTILE?"

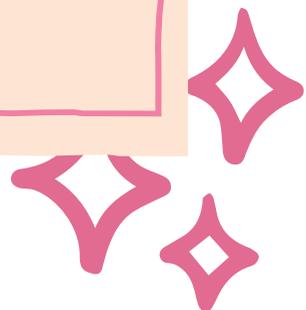
L'emozione della rabbia non dipende dalla tua volontà, arriva da sola. È la risposta automatica all'essersi sentito escluso o esclusa. Tuttavia, la spinta dipende da te ed è per la spinta che la maestra si è arrabbiata. A volte non possiamo cambiare come ci sentiamo, ma possiamo reagire in tanti modi diversi.

IL SONNO È ALLEATO DELLE EMOZIONI!

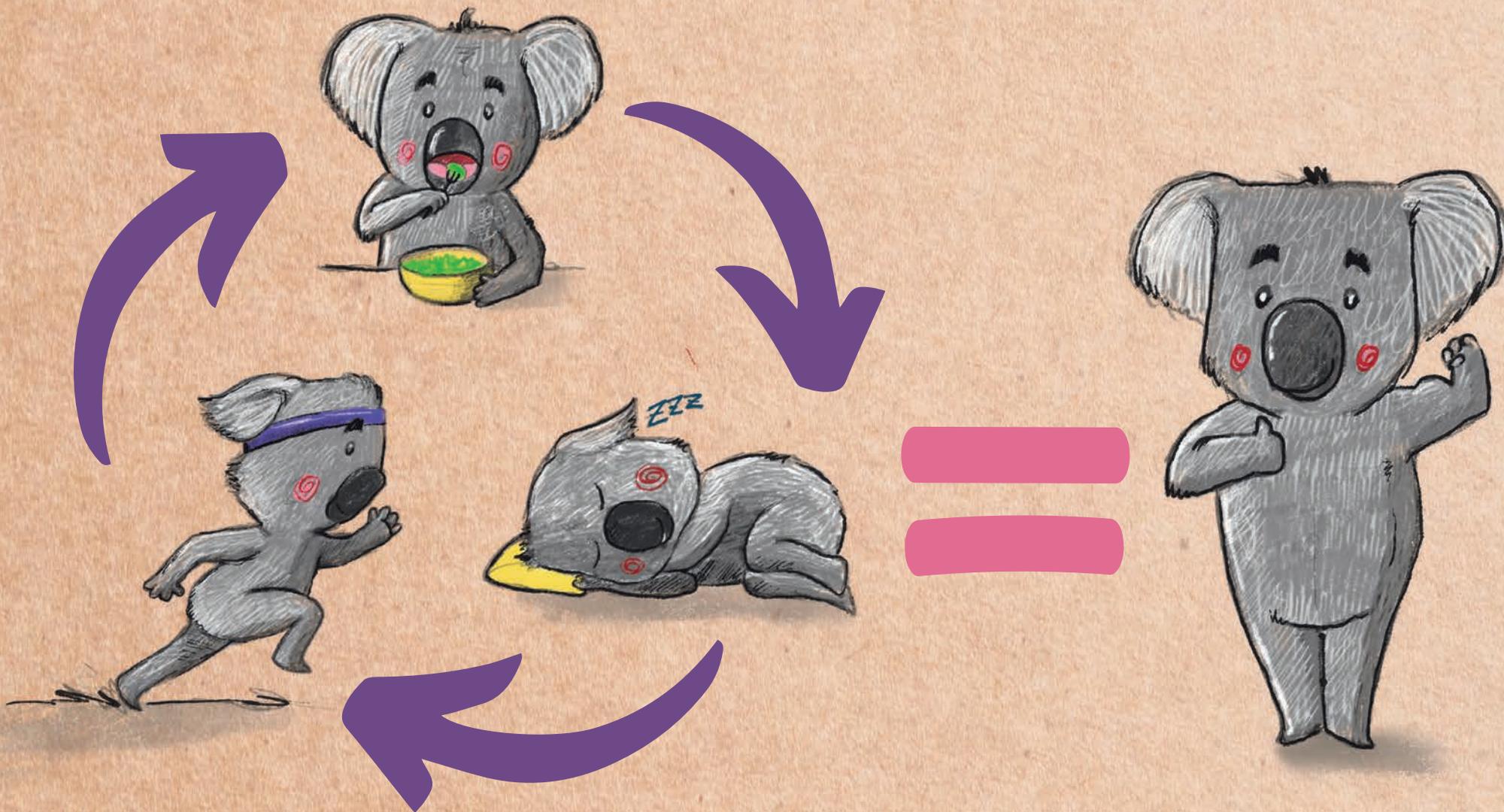
Quando dormiamo bene e abbastanza, siamo un po' più sereni. Quando invece dormiamo male e poco, può capitare di essere un po' più nervosi, tesi o tristi. In questi casi, può succedere che ci arrabbiamo più facilmente o che reagiamo in modo automatico a quello che ci viene detto o che succede durante il giorno. Questo perché la parte del nostro cervello che ci aiuta a regolare le nostre emozioni funziona meglio quando abbiamo dormito bene e a sufficienza.

IL SONNO CI AIUTA A SCEGLIERE LE STRATEGIE MIGLIORI PER REGOLARE LE NOSTRE EMOZIONI!

**E TU. COSA FAI QUANDO SENTI
UN'EMOZIONE MOLTO FORTE?**



* ALIMENTAZIONE, ATTIVITÀ
FISICA E SONNO





Abbiamo visto finora che il sonno è un ingrediente fondamentale per la salute di tutti gli esseri viventi, anche degli animali! Dormire bene e a sufficienza ci permette di “ricaricare le batterie”, ed essere concentrati ed energici il giorno dopo.

Per prenderci cura della nostra salute non possiamo però dimenticarci di un altro elemento molto importante: l'alimentazione. Avrai sicuramente sentito parlare a casa, a scuola ma anche in tv, oppure online, di quanto è importante seguire una “sana alimentazione”.

MA DI COSA SI TRATTA? RIUSCIRESTI A DESCRIVERE COSA VUOL DIRE PER TE?



Possiamo pensare al nostro corpo come a una macchina, che per funzionare ha bisogno del carburante, il cibo che mangiamo ogni giorno. Dovremmo ricordarci di assumere tutte le sostanze necessarie, le vitamine, i carboidrati, le proteine, ma anche i grassi, che sono una fonte importante di energia. Nessun alimento, da solo, contiene tutti i nutrienti necessari e per questa ragione è necessario che l'alimentazione sia varia e che includa tanti tipi di cibi diversi.

Se riusciamo ad assumere tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno in modo regolare, potremmo garantire alla nostra macchina una riserva di energia sufficiente per svolgere tutte le attività quotidiane.

LE NOSTRE RISERVE DI ENERGIA.

Immagina questa macchina come il nostro organismo: che alimenti metteresti dentro il serbatoio per darle energia?

Prova a disegnarli o scriverli.





MA COSA SUCCED E QUANDO IL CARBURANTE SCARSEGGIA?

Proprio come in una macchina, in cui si attivano delle spie luminose, anche il nostro corpo è capace di mandarci dei chiari segnali quando sente di stare esaurendo le energie nella sua riserva.

Per seguire una sana alimentazione, quindi, è importante imparare ad ascoltare questi segnali. Può essere utile comunicarli agli adulti che si occupano di preparare da mangiare.

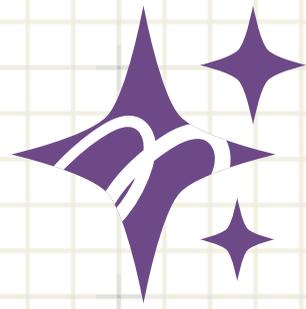
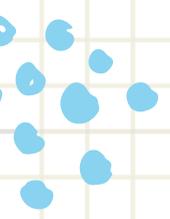
I SEGNALI DELLA FAME



Riesci a pensare ad alcuni segnali che il tuo corpo ti manda quando sente la fame? Dove li senti? Disegna te stesso qui e prova a indicare dove senti i segnali della fame e a scrivere quali sono.

Un'altra strategia che permette alla nostra macchina di funzionare è fare dei pasti regolari. Ti sei mai chiesto o chiesta come mai ogni giorno mangiamo più o meno agli stessi orari? Questo permette al nostro corpo di abituarsi e dosare le energie utilizzate durante la giornata e di regolare i segnali di cui parlavamo poco fa. In questo modo, il corpo impara a conoscersi e a capire quando è sazio e quando invece ha bisogno di più energia.





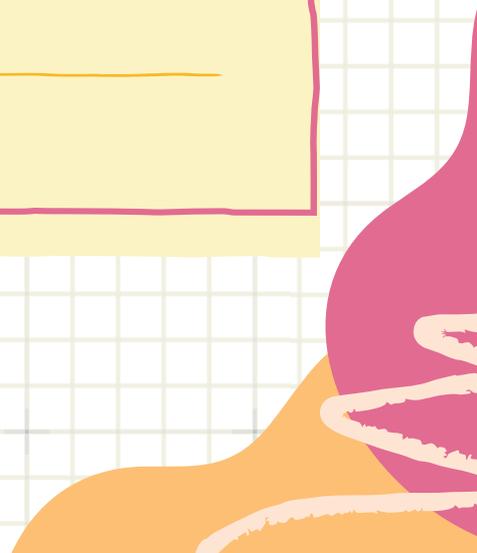
ALIMENTAZIONE E SONNO: AMICI CHE HANNO BISOGNO UNO DELL'ALTRA

Durante il sonno, il nostro corpo è al lavoro per aiutarci a recuperare le energie per funzionare bene il giorno dopo.

Quando dormiamo poco, quindi, il nostro corpo ha bisogno di più energia per rimanere sveglio. Può succedere allora che ci venga più voglia di cibi ricchi di zuccheri. Consumare molti zuccheri può far sentire subito più attivi, ma l'effetto dura poco e ci sentiremo presto di nuovo stanchi. Come abbiamo visto, un'alimentazione equilibrata, nella quale assumiamo tutti i nutrienti senza eccesso, è fondamentale per la salute.

Anche quello che mangiamo ha un effetto sul nostro sonno! Le ricerche hanno visto che se mangiamo alimenti ricchi di zuccheri prima di andare a letto avremo più difficoltà ad addormentarci e dormire bene. Come abbiamo visto, infatti, gli zuccheri ci danno molta energia, e il nostro corpo può fare più fatica a rilassarsi e addormentarsi.

TI È MAICAPITATO DI NON RIUSCIRE A
DORMIRE SERENAMENTE DOPO AVER
MANGIATO PIU' DEL SOLITO?





**AGGIUNGIAMO UN ALTRO
INGREDIENTE PER LA NOSTRA
SALUTE.**

Per mantenersi in salute, il nostro corpo ha bisogno anche di un altro ingrediente: il movimento! Fare sport o attività fisica ha tantissimi benefici! Innanzitutto, ci aiuta a rinforzare i muscoli e allenare i polmoni. Aiuta anche il nostro cervello a sentirsi più rilassato e attivo, a stare più attento e ricordare più cose. Ci permette poi di stare con i nostri amici e amiche, o di farne di nuovi, divertendoci insieme e imparando delle cose nuove. Così, staremo molto meglio e in salute!



COSA FAI PER MANTENERE IL TUO CORPO IN MOVIMENTO?

Fai qualche disegno.



A series of horizontal lines for writing, starting from the question and extending downwards.



SAPEVI CHE ANCHE ATTIVITÀ FISICA E SONNO SOLO COLLEGATE?

Uno studio svolto in Texas, negli Stati Uniti, ha visto che fare attività fisica fa bene al nostro corpo, ma anche al nostro sonno! Secondo gli studiosi, stare in movimento durante il giorno (anche solo giocando con gli amici, facendo qualche ora di sport alla settimana o una passeggiata) aiuta a dormire meglio e più tranquilli, e ci fa sentire meno agitati e più sereni. Allo stesso modo, un buon sonno è di grande aiuto a chi pratica sport. Pensa che gli atleti professionisti che dormono bene partono già in vantaggio rispetto a quelli che dormono di meno!

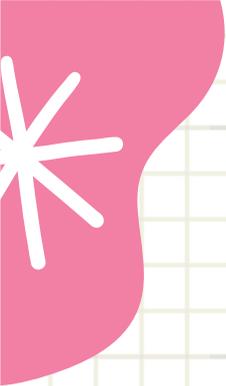
CUORISITÀ

Lo sai che molti atleti famosi hanno detto che il sonno è fondamentale per le loro prestazioni sportive? Tra gli altri, Roger Federer (uno dei più bravi tennisti), LeBron James (tra i migliori del basket), Federica Pellegrini (campionessa olimpionica di nuoto) e Paola Egonu (stella della pallavolo italiana).

Ognuno ha il suo metodo che si adatta maggiormente alle proprie necessità, ma tutti dicono che curare il sonno è parte fondamentale dell'allenamento.

Quando si dorme bene, il nostro corpo riesce a sfruttare meglio (assorbire) i nutrienti necessari per dare energia al corpo durante lo sport, rendendoci più attivi e concentrati. Durante le ore di sonno poi i nostri muscoli hanno modo di riposare e recuperare. Dormire bene migliora anche la coordinazione, rendendoci più abili e pronti per le nostre attività sportive.

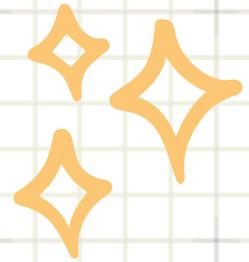




COSA VUOL DIRE DORMIRE BENE?

Prova a pensare a una bella notte di sonno.

Ti va di disegnarla o descriverla a parole?



DISEGNA

SCRIVI





QUAND'È CHE DORMIAMO BENE?

6 Aspetti che formano il puzzle della salute del sonno



DURATA:

Quanto dormiamo.

Non tutti abbiamo bisogno della stessa quantità di sonno. Come abbiamo visto, i bambini e le bambine come te hanno bisogno di dormire molto di più di una persona adulta! Questo perché il sonno è molto importante per crescere e per tutte quelle attività che si fanno alla tua età.



CONTINUITÀ:

Quanto riusciamo a dormire tutto il tempo che siamo a letto.

Abbiamo una buona continuità del sonno quando andiamo a letto e ci addormentiamo in poco tempo e restiamo addormentati fino a quando non ci alziamo! È normale avere ogni tanto difficoltà ad addormentarsi o dei risvegli notturni. Però se succede molto spesso e non riusciamo a riaddormentarci in tempo breve, la nostra continuità del sonno non è abbastanza in salute.



SODDISFAZIONE:

la qualità del nostro sonno.

Ma cosa vuol dire essere soddisfatti? Ognuno di noi è "sazioso" di sonno in modo diverso. Per qualcuno il sonno è di buona qualità quando si risveglia di buon umore, per qualcun altro è quando non ci si è risvegliati durante tutta la notte. Il modo più semplice per capire se il sonno è di buona qualità è chiedersi: mi è piaciuto il sonno di questa notte?



TEMPI:

Quando andiamo a dormire
e quando ci risvegliamo.

Non è solo importante dormire tanto e bene, ma anche quando dormiamo! C'è un tempo per dormire e un tempo per giocare o fare i compiti. Esiste un'ora del sonno: un momento nel quale si dorme bene e meglio. Per noi esseri umani, questo momento è la notte! Per i bambini e le bambine, gli orari migliori per dormire sono un po' prima che per gli adulti. Questo anche perché c'è bisogno di più sonno! Ecco perché i bambini e le bambine dovrebbero andare a dormire prima degli adulti. A volte è difficile, perché vogliamo restare alzati fino a tardi e fare tutt'altro, come guardare la TV, leggere, giocare. Ma tutte queste cose le potremo fare durante il giorno, quando avremo tante energie!

QUALITÀ DELLA GIORNATA: Quanto riusciamo a essere attivi di giorno.

Abbiamo visto che dormire bene ci aiuta a essere più attivi di giorno e a fare tante cose. Dopo un buon sonno, le nostre batterie si ricaricano e siamo pronti a ripartire. Quando abbiamo dormito bene, ci svegliamo attivi e riusciamo a fare le cose che dobbiamo fare e quelle che ci piacciono con più energia.

COMPORAMENTI:

ciò che facciamo la sera
prima di andare a letto.

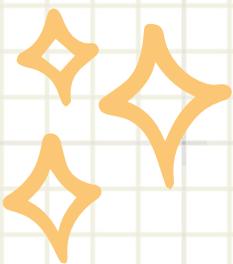
Quello che facciamo prima di metterci a letto è molto importante per il nostro sonno! Ricorda che il sonno arriva da solo e quindi non dobbiamo fare nulla di speciale per invitarlo ad arrivare. Però, possiamo aiutarlo o ostacolarlo. Immagina il momento dell'inizio del sonno come un cancello. Quello che noi facciamo la sera può aiutare ad aprire il cancello oppure può chiuderlo. Attività che ci piacciono, ma che ci fanno anche rilassare, aiutano ad aprire il cancello del sonno. Attività troppo energiche, come correre o fare i compiti tardi, possono spingere per chiudere i cancelli del sonno. Ricorda poi che il sonno ha bisogno del giusto buio. Una lucina non troppo forte va benissimo, ma lo schermo della TV, del tablet, o del telefono a letto possono essere nemici del sonno.



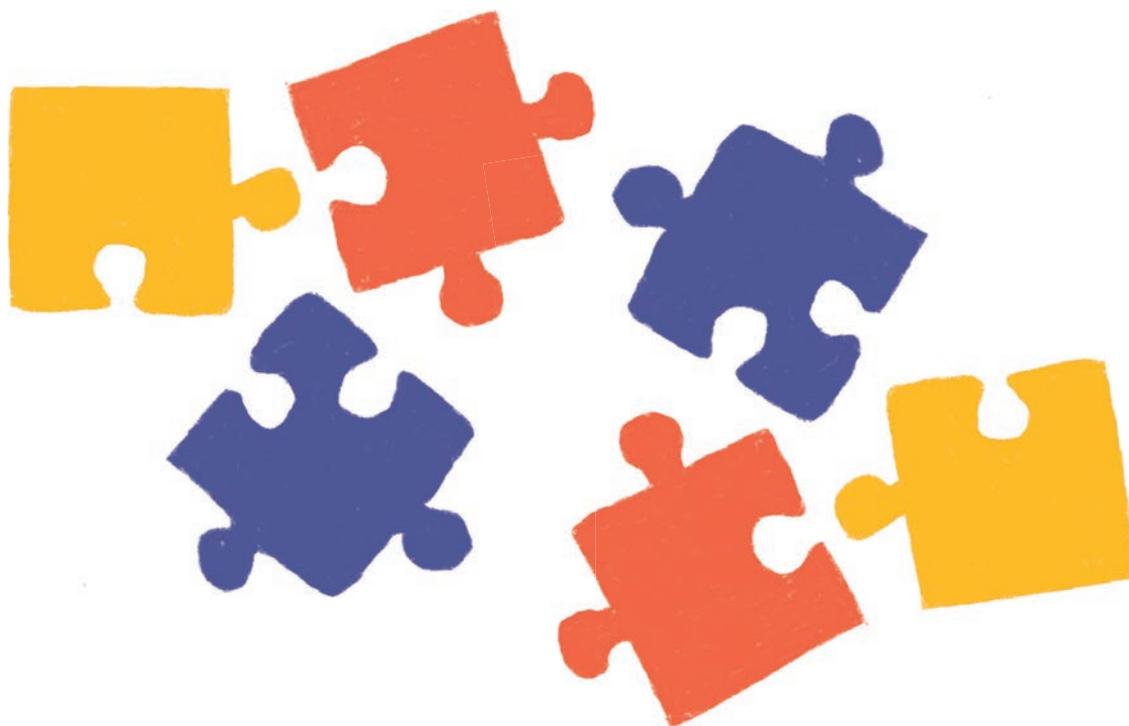
SIAMO TUTTI DIVERSI!

Il principio della diversità: siamo tutti diversi e questo non è solo un valore importante, ma anche un aspetto di salute importante! Infatti, ognuno sta bene se resta sé stesso, ma con una buona conoscenza di come funzionano le cose... Il principio della diversità per quanto riguarda il sonno vuol dire:

1. Trovare quello che per noi è piacevole e rilassante prima di andare a letto.
2. Trovare, tra gli orari giusti per la nostra età, quelli che funzionano per noi per andare a letto e per svegliarci.
3. Trovare la durata giusta del nostro sonno, ricordando però che esiste un minimo e un massimo di durata giusta per ogni età.



Ecco le 6 tessere che compongono il puzzle della salute del sonno! A ogni tessera, nell'ordine che preferisci, dai il nome di una dimensione della salute del sonno per completare la figura!





DIPLOMA DI ESPERTO DEL SONNO

IL SEGUENTE RICONOSCIMENTO VA A:

PER AVER PARTECIPATO CON SUCCESSO AL CORSO



BIBLIOGRAFIA

Baglioni, C., Bastianini, S., & Barbacini, F.
Museo del sonno. Dal mito alla scienza.
Errekappa, 2024.

