



## Sesta edizione del Concorso Nazionale “Sonno... o son desto...”

*Il sonno come funzione  
essenziale per la salute e la qualità della vita*

Anno scolastico 2024/2025

### Articolo 1 (Finalità)

L'Associazione Italiana per la Ricerca e l'Educazione nella Medicina del Sonno (ASSIREM) e il Ministero dell'istruzione e del merito, indicano la settima edizione del **Concorso Nazionale “Sonno... o son desto...”**. Il Concorso nasce con l'obiettivo di sensibilizzare le giovani generazioni sull'importanza di un buon sonno per lo sviluppo psicofisico dei bambini e degli adolescenti, per la prevenzione delle patologie da privazione di sonno e per una migliore qualità della vita. ASSIREM, attraverso il Concorso, intende contribuire alla divulgazione, non solo tra gli studenti, ma anche tra i professori e le famiglie, di una maggiore attenzione al sonno e ai corretti stili di vita.

Nonostante il sonno sia un elemento fondamentale per la nostra salute e per il nostro benessere, le società sviluppate stanno dando sempre meno importanza al sonno, riducendo negli ultimi 50 anni di circa 2 ore le ore ad esso dedicate. La riduzione di sonno ha riguardato non solo la popolazione adulta ma anche le giovani generazioni, con importanti conseguenze per la loro salute. Basti dire che tra le cause di esplosione dell'obesità a livello mondiale la privazione di sonno è considerata essere un elemento fondamentale. Inoltre, essa aumenta la possibilità di sviluppare diabete, ipertensione, infiammazione cronica e patologie cardiocircolatorie anche nei giovani. Nei bambini e negli adolescenti, la riduzione di ore dedicate al sonno determina una riduzione della produzione dell'ormone della crescita (GH), ormone indispensabile per il loro sviluppo fisico e mentale. È dimostrato che la privazione di sonno riduce il rendimento scolastico con deficit di attenzione, di concentrazione e di memoria, è frequentemente responsabile di disturbi del comportamento con agitazione ed irrequietezza, tanto che molti di questi bimbi vengono etichettati come socialmente difficili. Nonostante le importanti conseguenze sulla salute, molti bambini invece di dormire e soddisfare il proprio fabbisogno di sonno, passano le serate davanti ad *electronic device* (computer, tablet, smartphone, play station) i quali, non solo attivano la mente e quindi non favoriscono

l'addormentamento, ma emettono una luce con lunghezza d'onda nella banda blu che inibisce la secrezione di melatonina, ormone indispensabile per il sonno.

Scopo del Concorso è quello di favorire una maggiore conoscenza del sonno e delle sue funzioni, di promuovere degli stili di vita adeguati, in un'ottica di prevenzione non solo dei disturbi del sonno, ma anche di tutte quelle patologie spesso favorite o comunque peggiorate da un sonno insufficiente per qualità e quantità. Grazie al coinvolgimento delle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo e secondo grado di tutto il territorio nazionale, attraverso la distribuzione di materiale informativo gratuito, ma anche mediante la presenza presso le scuole di psicologi e medici esperti in medicina del sonno, verranno promossi percorsi educativi che valorizzino l'importanza del sonno nel promuovere stili di vita adeguati a prevenire le patologie ad esso correlate.

I materiali divulgativi ed informativi sul sonno e le patologie correlate saranno disponibili sul sito web dell'Associazione: [www.assirem.it](http://www.assirem.it)

## **Art. 2 (Destinatari)**

**Possono partecipare al concorso, in forma individuale o in gruppo, gli studenti delle scuole statali e paritarie di ogni ordine e grado dell'intero territorio nazionale.**

## **Art.3 (Tipologia degli elaborati)**

I partecipanti sono chiamati a realizzare un lavoro individuale o di gruppo sotto forma di videoclip, racconto fotografico, opere artistiche di vario genere, secondo le seguenti categorie:

Cat. A. Il videoclip dovrà avere una durata massima di 3 minuti in formato .mov, mpeg4, avi, wmv, flv, mp4.

Cat. B. Il racconto fotografico, composto da 3 ad un massimo di 5 scatti, dovrà essere presentato in formato jpg che abbia in sé un'idea di narrazione.

Cat. C. Disegni o Quadri realizzati con diverse tecniche.

Cat. D. Sculture realizzate con diversi materiali.

Cat. E. Scritti in forma di poesie o racconti.

Tutti i lavori devono essere inediti a cura e responsabilità dell'autore/i.

Debbono inoltre essere accompagnati da una spiegazione, video o scritta, del percorso ideativo e del significato dell'opera.

## **Art.4 (Termini di partecipazione)**

I lavori dovranno essere spediti entro il **31/03/2025** al seguente indirizzo: **Viale XXI Aprile, 81- CAP 00162 – Roma**, o inviati in un unico file, al seguente indirizzo mail: [info@assirem.it](mailto:info@assirem.it), specificando nell'oggetto il nome dell'istituto. Gli elaborati dovranno essere corredati dalla scheda di partecipazione (ALLEGATO A). Gli ALLEGATI - B - C, debitamente compilati in ogni loro parte, dovranno essere conservati agli atti della scuola.

È ammessa esclusivamente la condivisione del file tramite Google drive.

Per ulteriori informazioni scrivere a: [info@assirem.it](mailto:info@assirem.it)

**Art.5**  
**(Commissione e premiazione)**

I lavori pervenuti saranno esaminati da una commissione composta da un rappresentante del Ministero dell'istruzione e del merito e da rappresentanti di ASSIREM, scelti tra persone di comprovata qualifica professionale.

Verranno premiati i migliori elaborati, uno per ciascuna categoria (video, fotografia, disegni, sculture, scritti) per ogni ordine e grado di scuola, per totale di 20 premiati.

Al primo classificato, per ogni ordine e grado di scuola, verrà data una targa ricordo.

A tutti i premiati sarà consegnata una copia omaggio di un libro di approfondimento sul sonno. I premi sono a carico di ASSIREM.

A tutti i professori referenti, che seguiranno i ragazzi nella produzione dell'opera, verrà consegnato un attestato di Ambasciatore del Sonno per il loro impegno nel promuovere una migliore conoscenza del sonno tra le giovani generazioni.

**Art.6**  
**(Criteri di valutazione)**

In sede di revisione degli elaborati, la Commissione terrà conto dei seguenti criteri:

- a. Coerenza dell'elaborato con il tema proposto;
- b. Capacità di veicolare il messaggio in maniera efficace e innovativa;
- c. Grado di creatività nella forma e nel contenuto proposto.

**Art.7**  
**(Accettazione del regolamento)**

La partecipazione al concorso è considerata quale accettazione integrale del presente regolamento. I dati personali dei partecipanti saranno trattati ai sensi del Regolamento generale sulla protezione dei dati - Regolamento (UE) 2016/679 del Parlamento europeo e del Consiglio del 27 aprile 2016.

**Articolo 8**  
**(Liberatoria e Privacy)**

(Informativa ai sensi dell'art. 13 del d. lgs. 196/2003 e del GDPR 679/16 – Privacy)

Gli autori conservano la proprietà intellettuale delle opere inviate e cedono gratuitamente i diritti d'uso illimitato delle stesse ad ASSIREM, che potrà pubblicarle, utilizzarle in tutto o in parte, distribuirle, esibirle in luoghi pubblici, modificarle e adattarle, diffonderle televisivamente, comunicarle al pubblico, replicarle su riviste, testate, siti internet e qualsiasi altro supporto mediatico e pubblicitario.

Inoltre, i dati conferiti in occasione della partecipazione al presente Concorso Nazionale "Sonno... o son desto..." saranno utilizzati da ASSIREM per consentire lo svolgimento del concorso medesimo. Il mancato conferimento avrà come conseguenza l'impossibilità di poter dare corso all'attribuzione dei premi. In ogni momento potranno essere esercitati dagli interessati nei confronti di ASSIREM i diritti di cui all'art. 7 del D. Lgs. 196/2003 (la conferma dell'esistenza di dati personali, di conoscerne il contenuto e l'origine; verificarne l'esattezza o chiederne la rettifica; chiederne la cancellazione, la trasformazione in forma anonima o il blocco nel caso siano trattati in violazione della legge; opporsi in ogni caso, per motivi

legittimi, al loro trattamento) e da quanto previsto dal Regolamento UE 2016/679, noto come GDPR (General Data Protection Regulation) e relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento e alla libera circolazione dei dati personali.

Infine, l'invio dell'opera per la partecipazione al concorso implica il possesso di tutti i diritti dell'opera stessa e solleva il Ministero dell'istruzione e del merito e ASSIREM da tutte le responsabilità, costi e oneri, di qualsiasi natura, che dovessero essere sostenuti a causa del contenuto dell'opera.