



Ministero dell'Istruzione e del Merito
Istituto Comprensivo “*Armando Diaz*”

Viale della Vittoria, 11 – 20069 Vaprio d'Adda (MI) Tel: 02/90988252
Cod. fisc. 91546720151– Cod. Mecc. MIIC8B3004 – codice univoco ufficio: UFLB2N
MAIL: MIIC8B3004@istruzione.it PEC: MIIC8B3004@pec.istruzione.it
sito: www.icsdiazvaprio.edu.it

**Alle famiglie della scuola Primaria
Ai docenti
AI DSGA**

Oggetto: Settimana del Benessere Digitale e del Sonno – “Spegni lo schermo, accendi i sogni”

Si comunica che la nostra scuola, nell'ambito delle attività promosse dalla Commissione Salute e Benessere e in continuità con il percorso delle Scuole che Promuovono Salute, propone l'iniziativa:
“SETTIMANA DEL BENESSERE DIGITALE E DEL SONNO: SPEGNI LO SCHERMO, ACCENDI I SOGNI”

L'iniziativa è rivolta agli alunni della scuola Primaria e ha l'obiettivo di sensibilizzare bambini e famiglie sull'importanza di un sonno adeguato e sull'adozione di sane abitudini digitali, in particolare sulla riduzione dell'uso degli schermi nelle ore serali.

Numerosi studi evidenziano come un corretto riposo sia fondamentale per:

- la crescita e lo sviluppo;
- la concentrazione e l'apprendimento;
- il benessere emotivo;
- l'energia e la partecipazione durante la giornata scolastica.

Si precisa che le attività previste per la “Settimana del Benessere Digitale e del Sonno” verranno svolte nel periodo compreso tra i mesi di aprile e maggio, con calendarizzazione flessibile e autonoma da parte di ciascuna classe, in base agli impegni, ai progetti e alle attività già programmati.

Nel corso della settimana, i bambini saranno coinvolti in semplici attività di riflessione sul tema e riceveranno un **“Diario del Sonno”**, da compilare a casa con il supporto della famiglia.

Per la buona riuscita dell'iniziativa, vi chiediamo gentilmente la collaborazione nel favorire, per quanto possibile:

- lo spegnimento di TV, tablet e smartphone almeno un'ora prima di dormire;
- attività rilassanti come la lettura, il dialogo o l'ascolto di una storia;
- il mantenimento di orari regolari per il sonno.

L'obiettivo è educativo e preventivo: aiutare i bambini a sviluppare maggiore consapevolezza delle proprie abitudini e promuovere il loro benessere psicofisico, rafforzando al contempo la collaborazione tra scuola e famiglia.

Certi della vostra preziosa collaborazione, vi ringraziamo per l'attenzione.

Cordiali saluti

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof.ssa Regina Ciccarelli

Firmato digitalmente da REGINA CICCARELLI

