

CALENDARIO 2024



GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI



SIMRI
società italiana per le malattie
respiratorie infantili



Il sonno ha un ruolo vitale
per la buona salute
e per il benessere fisico
e psichico in tutta la vita

*Sleep plays a vital role
in good health
and well-being
throughout the life*



GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI



SIMRI
società italiana per le malattie
respiratorie infantili

GENNAIO 2024



| | L | M | M | G | V | S | D |
|---|----------|----|----|----|----|----------|-----------|
| 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 3 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 4 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 5 | 29 | 30 | 31 | | | | |



DICEMBRE 2023

| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|-----------|-----------|----|----|----------|----|-----------|
| 48 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 49 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 50 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 51 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 52 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

FEBBRAIO 2024

| | L | M | M | G | V | S | D |
|---|----|----|----|----|----|----|-----------|
| 5 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 7 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 8 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 9 | 26 | 27 | 28 | 29 | | | |

Il sonno migliora
l'apprendimento
ed il consolidamento
della memoria

*Sleep
Improves learning
and memory*



GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI



SIMRI
società italiana per le malattie
respiratorie infantili

FEBBRAIO 2024



GENNAIO 2024

| | L | M | M | G | V | S | D |
|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 3 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 4 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 5 | 29 | 30 | 31 | | | | |

| | L | M | M | G | V | S | D |
|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 5 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 7 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 8 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 9 | 26 | 27 | 28 | 29 | | | |

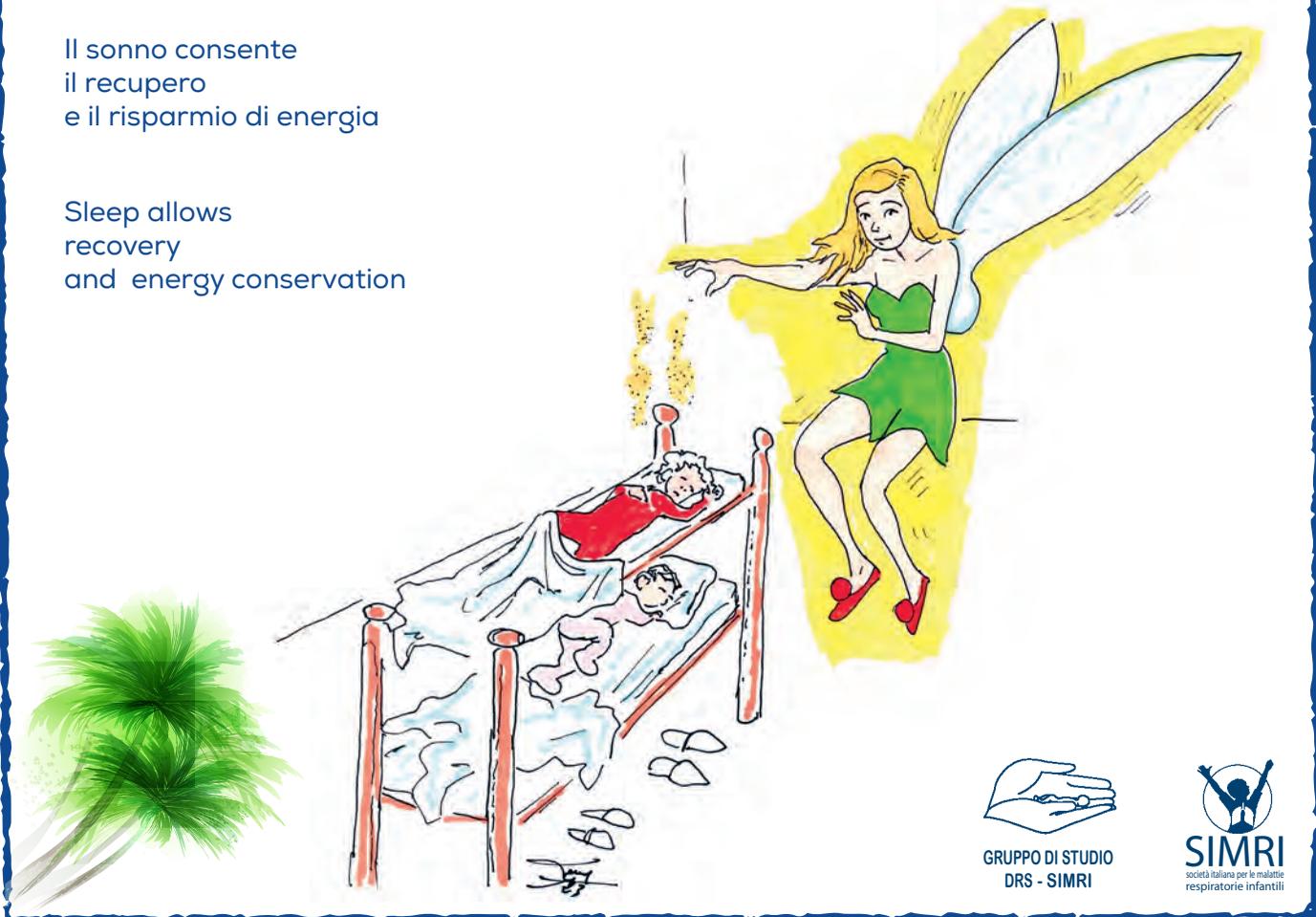


MARZO 2024

| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 9 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 10 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 12 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 13 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Il sonno consente
il recupero
e il risparmio di energia

Sleep allows
recovery
and energy conservation



GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI



SIMRI
società italiana per le malattie
respiratorie infantili

MARZO 2024



| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 9 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 10 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 12 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 13 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |



FEBBRAIO 2024

| | L | M | M | G | V | S | D |
|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 5 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 6 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 7 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 8 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 9 | 26 | 27 | 28 | 29 | | | |

APRILE 2024

| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 14 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 16 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 17 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 18 | 29 | 30 | | | | | |

Il sonno
facilità
l'accrescimento

Sleep
Improves
growth



GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI



SIMRI
società italiana per le malattie
respiratorie infantili

APRILE 2024



| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----------|----|----|-----------|----|----|-----------|
| 14 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 16 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 17 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 18 | 29 | 30 | | | | | |



MARZO 2024

| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|-----------|
| 9 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 10 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 12 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 13 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

MAGGIO 2024

| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----------|----|----|----|-----------|
| 18 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 20 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 21 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 22 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

Il sonno
aumenta
le difese immunitarie

Sleep
Improves
the immune system



GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI



SIMRI
società italiana per le malattie
respiratorie infantili

MAGGIO 2024



| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----------|----|----|----|-----------|
| 18 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 20 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 21 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 22 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |



APRILE 2024

| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----------|----|----|-----------|----|----|-----------|
| 14 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 16 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 17 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 18 | 29 | 30 | | | | | |

GIUGNO 2024

| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|-----------|
| 22 | | | | | | 1 | 2 |
| 23 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 24 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 25 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 26 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

Il sonno
riduce lo stress

Sleep
reduces stress level

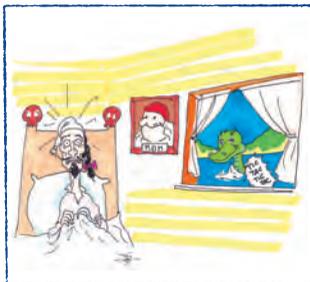


GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI



SIMRI
società italiana per le malattie
respiratorie infantili

GIUGNO 2024



| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 22 | | | | | | 1 | 2 |
| 23 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 24 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 25 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 26 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |



MAGGIO 2024

| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 18 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 20 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 21 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 22 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

LUGLIO 2024

| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 27 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 29 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 30 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 31 | 29 | 30 | 31 | | | | |

Una vita sana,
all'aria aperta,
l'esposizione al sole
e l'assunzione
di Vitamina D
favoriscono
un buon sonno

Exposure
to sun light
during the day
and Vitamin D
supplementation
improve sleep



GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI



SIMRI
società italiana per le malattie
respiratorie infantili

LUGLIO 2024



| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 27 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 29 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 30 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 31 | 29 | 30 | 31 | | | | |



GIUGNO 2024

| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 22 | | | | | | 1 | 2 |
| 23 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 24 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 25 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 26 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

AGOSTO 2024

| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 31 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 33 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 34 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 35 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

Evitare caffeina,
cibi abbondanti
prima di dormire

Avoid caffeine
and large meals
before bed



GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI



SIMRI
società italiana per le malattie
respiratorie infantili

AGOSTO 2024



LUGLIO 2024

| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 27 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 29 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 30 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 31 | 29 | 30 | 31 | | | | |

| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 31 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 33 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 34 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 35 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |



SETTEMBRE 2024

| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 35 | | | | | | | 1 |
| 36 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 37 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 38 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 39 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 40 | 30 | | | | | | |

Bisogna creare
un ambiente favorevole
al sonno, con un cuscino
e materasso confortevole.
La temperatura
della camera da letto
non deve essere elevata

Create a good sleeping
environment.
Have a comfortable
mattress and pillow.
Keep the room
temperature cool



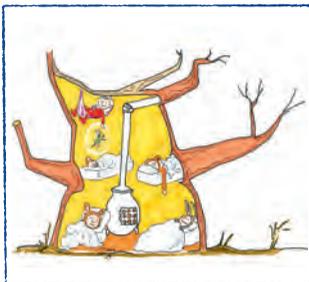
GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI



SIMRI
società italiana per le malattie
respiratorie infantili



SETTEMBRE 2024



AGOSTO 2024

| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 31 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 33 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 34 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 35 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 35 | | | | | | | 1 |
| 36 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 37 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 38 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 39 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 40 | 30 | | | | | | |



OTTOBRE 2024

| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 40 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 41 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 42 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 43 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 44 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

Evitare rumori, luci forti, TV,
computer e cellulari prima
di dormire

Avoid distractions such
as noises, bright lights,
clocks, TVs, smart phones
and computers
before go to bed



GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI



SIMRI
società italiana per le malattie
respiratorie infantili

OTTOBRE 2024



| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 40 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 41 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 42 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 43 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 44 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |



SETTEMBRE 2024

| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 35 | | | | | | | 1 |
| 36 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 37 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 38 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 39 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 40 | 30 | | | | | | |

NOVEMBRE 2024

| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 44 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 45 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 46 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 47 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 48 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

Bisogna trovare
il tempo di rilassarsi
prima di andare
a dormire
leggendo un libro
o ascoltando musica

Take time
to relax before
going to bed.
Read a book
or listen
to the music

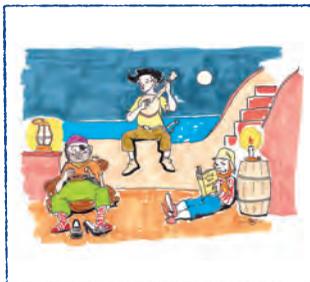


GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI



SIMRI
società italiana per le malattie
respiratorie infantili

NOVEMBRE 2024



OTTOBRE 2024

| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 40 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 41 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 42 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 43 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 44 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 44 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 45 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 46 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 47 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 48 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |



DICEMBRE 2024

| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 48 | | | | | | | 1 |
| 49 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 50 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 51 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 52 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 1 | 30 | 31 | | | | | |

Dormi bene,
vivi meglio

Sleep well,
Be Well



GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI



SIMRI
società italiana per le malattie
respiratorie infantili

DICEMBRE 2024



| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 9 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 11 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 12 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 13 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |



FEBBRAIO 2024

| | L | M | M | G | V | S | D |
|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 5 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 7 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 8 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 9 | 27 | 28 | | | | | |

APRILE 2024

| | L | M | M | G | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 13 | | | | | | 1 | 2 |
| 14 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 15 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 17 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |



GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI

Gruppo di Studio sui Disturbi Respiratori del Sonno
Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili



Un sonno salutare necessita una durata di ore adeguate per l'età,
non vi devono essere disturbi del sonno e la qualità del sonno deve essere buona



Healthy sleep requires adequate sleep duration, appropriate timing, regularity,
good quality and the absence of sleep disorders

Si ringrazia *Gery Porta* per la realizzazione dei disegni