



GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI

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



SIMRI
società italiana per le malattie
respiratorie infantili

CALENDARIO 2025



EQUITÀ DEL SONNO PER LA SALUTE GLOBALE
SLEEP EQUITY FOR GLOBAL HEALTH

Sono lieta di rivolgere il mio saluto,
anche a nome del Direttivo SIMRI, a tutto il Gruppo di Studio sui Disturbi Respiratori del Sonno
della Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili
che ha realizzato il Calendario 2025 DRS - SIMRI.

La scelta di messaggi semplici e chiari rappresenta simbolicamente un segno di attenzione,
volta a facilitare la più ampia comunicazione di importanti informazioni
per la cura del sonno del bambino.

I disegni che accompagnano il percorso dei mesi sottolineano il valore della creatività
come strumento per aumentare la diffusione delle conoscenze a supporto di tutte le azioni
dirette a raggiungere l'equità del sonno per la salute globale del bambino e dell'adolescente.

Stefania La Grutta, Presidente SIMRI 2024-2026

Si ringrazia Gery Porta per la realizzazione dei disegni

GENNAIO 2025



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



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					

FEBBRAIO 2025

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

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

Il sonno è un bene
fondamentale
per il benessere
del bambino



*Sleep is a
fundamental
asset for the
well-being
of the child*



FEBBRAIO 2025



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



GENNAIO 2025

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

MARZO 2025

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

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

Le problematiche sociali (povertà, fame, carestia, guerra) aumentano nel mondo le disparità nella salute globale e nell'igiene del sonno nei bambini



Social problems (poverty, hunger, famine, war) increase disparities in global health and sleep hygiene in children around the world



MARZO 2025



FEBBRAIO 2025

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

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



APRILE 2025

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

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

I fattori ambientali (luce, temperatura, rumore, qualità dell'aria) possono aumentare nel mondo le disparità nella salute globale e nell'igiene del sonno nei bambini



Environmental factors (light, temperature, noise, air quality) can increase disparities in global health and sleep hygiene in children worldwide



APRILE 2025



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



MARZO 2025

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

MAGGIO 2025

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

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

Diagnosi tardive e cure inadeguate dei disturbi respiratori nel sonno (e dei disturbi del sonno in generale) possono aumentare in modo significativo nel mondo le disparità nella salute globale e nell'igiene del sonno nei bambini

Late diagnoses and inadequate treatment of sleep-disordered breathing (and sleep disorders in general) can significantly increase disparities in global health and sleep hygiene in children around the world



MAGGIO 2025



APRILE 2025

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

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



GIUGNO 2025

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

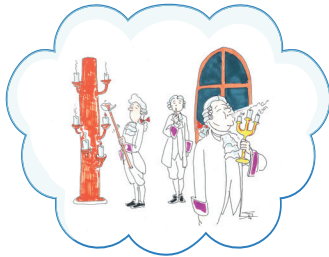
Gruppo di Studio sui Disturbi Respiratori del Sonno | Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili

Lo stress
altera il ritmo,
la qualità e la
quantità del
sonno

Stress alters
the rhythm,
quality and
quantity of
sleep



GIUGNO 2025



MAGGIO 2025

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

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



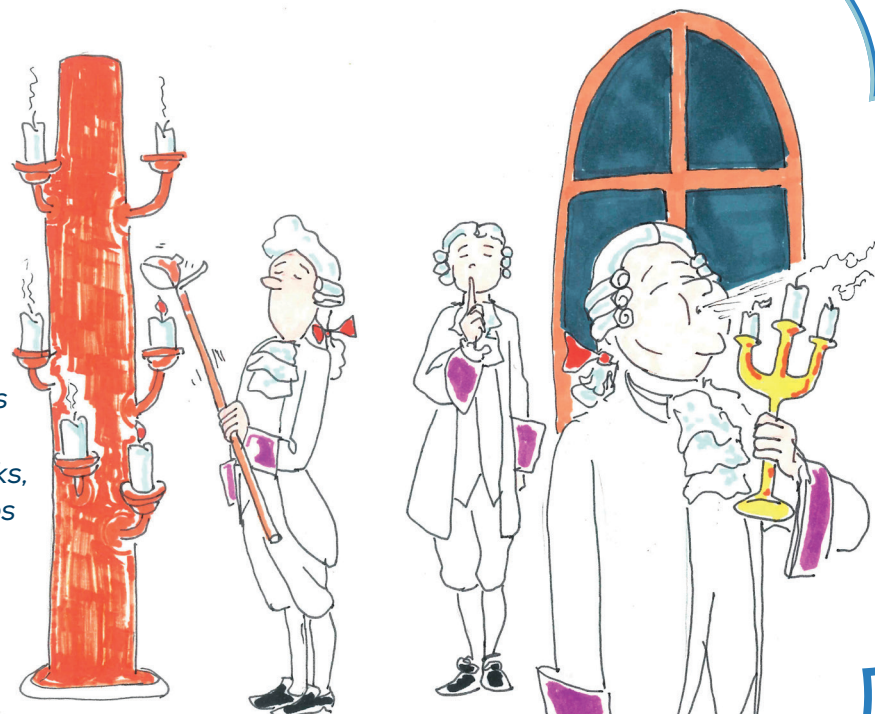
LUGLIO 2025

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

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

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

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



LUGLIO 2025



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



GIUGNO 2025

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

AGOSTO 2025

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

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

Trovare il tempo di rilassarsi prima di dormire, leggendo un libro o ascoltando musica



Take time to relax before going to bed, reading a book or listening to the music



AGOSTO 2025



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



LUGLIO 2025

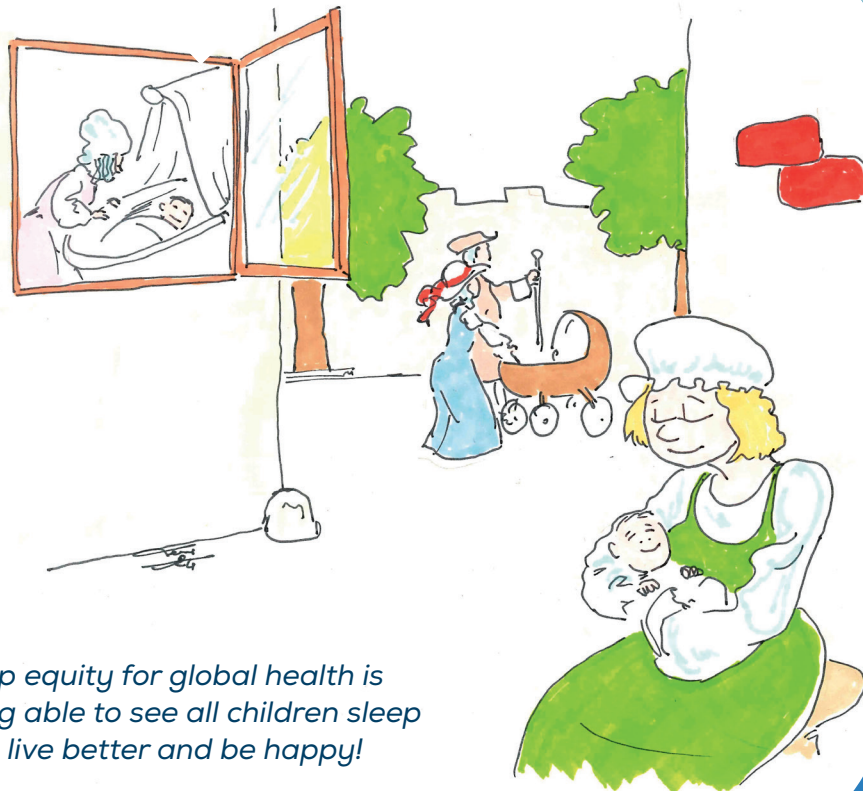
	L	M	M	G	V	S	D
27		1	2	3	4	5	6
28	7	8	9	10	11	12	13
29	14	15	16	17	18	19	20
30	21	22	23	24	25	26	27
31	28	29	30	31			

SETTEMBRE 2025

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

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

Equità del sonno per la salute globale è poter vedere tutti i bambini dormire bene, vivere meglio ed essere felici!



Sleep equity for global health is being able to see all children sleep well, live better and be happy!



SETTEMBRE 2025



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



AGOSTO 2025

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

OTTOBRE 2025

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

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

La ninna
nanna è allo
stesso tempo
universale
e unica e
i genitori
dovrebbero
usarla per
aiutare
il sonno
dei loro
bambini



*The lullaby is both universal
and unique and the parents
should use lullabies to help
their children' sleep*



OTTOBRE 2025



SETTEMBRE 2025

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

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



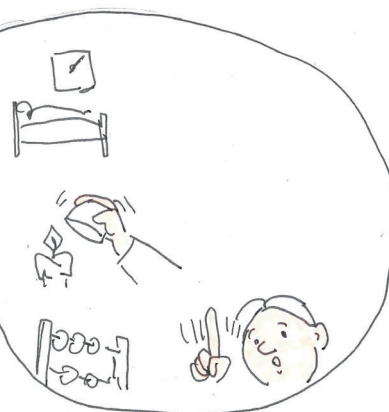
NOVEMBRE 2025

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

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

Educare i bambini all'importanza del sonno ed evitare l'uso di dispositivi elettronici prima di dormire

Educate children about the importance of sleep and avoid the use of electronic devices before sleeping



NOVEMBRE 2025



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



OTTOBRE 2025

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

DICEMBRE 2025

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

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

Sensibilizzare i politici sull'importanza di proteggere il sonno, prendersi cura dell'ambiente e promuovere la pace

Raise politicians' awareness of the importance of protecting sleep, looking after the environment and promoting peace



DICEMBRE 2025



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



NOVEMBRE 2025

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

GENNAIO 2026

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

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

Per la salute globale,
si devono ridurre
nel mondo tutte le
disparità nell'igiene
del sonno

*For global health,
all inequalities
in sleep hygiene
must be reduced*

