

Lleida, a 16 de novembre de 2016

Benvolgudes famílies de l'AMPA INS RONDA,

Ens posem en contacte amb tots vosaltres per convocar-vos a una xerrada que tindrà lloc el dijous 24 de novembre a les 19,30 hores al nostre centre.

La xerrada porta per títol “El son: el secret del benestar” i anirà a càrrec de la Dra. Núria Roure, doctora amb psicologia i somnòloga (especialista en trastorns del son) i, a més, directora de l'Institut del Son.

Avui dia sabem que augmentar la qualitat i la quantitat de son afavoreix la millora de símptomes psicosocials diürns associats com l'augment de la concentració, l'atenció i la memòria. Igualment millora l'estat d'ànim i prevé l'aparició de patologies cròniques metabòliques, cardiovasculars o psiquiàtriques, i si aquestes ja existeixen, el tractar les alteracions del son, millora les conseqüències de les mateixes.

En els estudiants és molt important tenir un bon descans i respectar les normes bàsiques d'higiene del son per poder garantir un bon desenvolupament físic i mental. La durada i qualitat del son afecta els processos fisiològics (com la síntesi d'hormones), la regulació del ritme circadià, el desenvolupament intel·lectual i emocional, així com també pot tenir impacte en els pares, el seu humor i el funcionament familiar.

Aquesta xerrada és totalment gratuïta i considerem, des de la junta, que és del tot recomanable per disposar de pautes concretes sobre aquesta temàtica.

Us esperem, doncs, el proper dijous 24 de novembre a les 19,30 hores al nostre centre, al mateix temps que desitgem que la xerrada sigui del vostre grat.

Salutacions cordials,

AMPA INS RONDA