

10 ore di sonno per i bimbi della primaria, 8 per quelli delle superiori. Le indicazioni della Cina agli studenti di [redazione](#)



La Cina ha stabilito un livello minimo di ore di sonno per i bambini e gli adolescenti al fine di frenare il fenomeno della privazione del sonno che può comprometterne la crescita e lo sviluppo.

È quanto ha dichiarato ieri Lyu Yugang, un funzionario del ministero dell'Istruzione nel corso di una conferenza stampa.

Il funzionario ha specificato che gli alunni della scuola primaria dovrebbero dormire un minimo di 10 ore al giorno, mentre per gli studenti delle scuole medie e superiori sarebbero consigliate rispettivamente non meno di nove e otto ore al giorno, sottolineando i recenti sforzi del Governo per migliorare la qualità del sonno degli studenti delle scuole primarie e secondarie.

Lyu ha inoltre elencato gli orari raccomandati in cui gli studenti dovrebbero coricarsi: non oltre le 21:20 per gli alunni delle scuole elementari, le 22:00 per gli studenti delle scuole medie e le 23:00 per gli studenti degli istituti superiori

(da www.orizzontescuola.it)