

18. marec 2022

SVETOVNI DAN SPANJA

Ob **Svetovnem dnevu spanja**,
ki ga letos obeležujemo 18. marca 2022,
s sloganom
»**Dober spanec, bister um, vse dobro**«,

vas vabimo na strokovno srečanje

Mladostniki in spanje.

Srečanje bo 23. marca 2022 ob 12. uri.

Dober spanec je osnovna človekova potreba in je eden od temeljev zdravja. Povezan je z boljšo kakovostjo življenja in boljšim zdravjem v vseh starostnih obdobjih. Mladostniki se pogosto soočajo s pomanjkanjem spanja. Izkazalo se je, da kratko spanje poslabša kognitivne in izvršilne funkcije, slabo spanje pa je povezano s slabšim duševnim zdravjem. Srečanje bo odstiralo poglede na pomemben vidik zdravja v času mladostništva.

Na strokovno srečanje vabimo zdravstvene in pedagoške delavce ter vse, ki jih tematika zanima. Program je v postopku pridobitve licenčnih točk za zdravnike in medicinske sestre.

Na dogodek se je potrebno prijaviti na povezavi: <https://anketa.nijz.si/a/128104>. Prijave sprejemamo do 21. 3. 2022, oziroma do zapolnitve prostih mest. Povezavo na dogodek boste prejeli dan pred srečanjem na vaš elektronski naslov.

Udeležba na srečanju je brezplačna.

Dodatne informacije:

marjeta.peperko@nijz.si, T: 03 42 51 205 in
brigita.zupancic-tisovec@nijz.si, T: 031 354 528

Prijazno vabljeni!



PROGRAM STROKOVNEGA SREČANJA

Videokonferenca, 23. 3. 2022

11.45 – 12.00 **Registracija udeležencev**

12.00 – 12.10 **Uvodni nagovor**

Rade Pribakovič Brinovec, dr. med., spec. javnega zdravja, NIJZ

prim. Nuša Konec Juričič, dr. med., spec. javnega zdravja, Območna enota Celje, NIJZ

12.10 – 13.40 **Plenarno predavanje**

Naspan mladostnik - varen, srečen in zdrav mladostnik

doc. dr. Vita Štukovnik, spec. klinične psihologije, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, Univerza v Mariboru

Predavateljica bo spregovorila o pomenu spanja in podala zanimive informacije o tej temi, osredotočila se bo na problematiko spanja pri mladostnikih in predstavila smernice za dobro spanje mladostnikov.

13.40 – 13.50 **Odmor**

13.50 – 15.30 **Okrogla miza**

Spanje pri mladostniku

doc. dr. Barbara Gnidovec Stražišar, dr. med., spec. pediatrije in otroške nevrologije, Center za motnje spanja otrok in mladostnikov Splošne bolnišnice Celje

Motnje spanja z vidika šolske zdravnice

Anita Jagrič Friškovec, dr. med., spec. za šolsko in urgentno medicino, Zdravstveni dom Celje

Spanje kot temeljna potreba – predstavitev vseslovenskega PUM-o projekta

Klavdija Mervič, univ. dipl. soc. ped.; vodja mentorske skupine PUM-o Koper, zaposlena na Izobraževalnem centru Memory

Utrinki o spanju udeležencev programa PUM-O

Natalija Žalec, spec. andr., MAEd(UK), Andragoški center Slovenije

Kaj o pomembnosti spanja mislijo dijaki Šolskega centra Novo mesto

Kaja Ivanetič, mag. prof. ped., Šolski center Novo mesto

Predstavitve nekaterih gradiv ob Svetovnem dnevu spanju ter pristopa k delu z mladimi na področju promocije dobrega spanja

Marjeta Peperko, dipl. sanit. inž., Območna enota Celje, NIJZ

Okroglo mizo bo vodila Brigita Zupančič Tisovec, dipl. fiziot., spec., Območna enota Novo mesto, NIJZ

15.30 – 15.45 **Razprava in zaključek srečanja**

