

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), PUM - O

**Kaj o pomembnosti spanja mislijo dijaki Šolskega centra Novo mesto**

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

**Predstavitev 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**

