CKZ ZD IZOLA

Center za krepitev zdravja
Centro per la promozione della salute

PROGRAM ZA STARŠE O ZDRAVEM RAZVOJU OTROKA



Katalog samoplačniških zdravstveno-vzgojnih vsebin



KAZALO VSEBINE:

NAJSTNIŠKI MOŽGANI 1

MALA ŠOLA ZA STARŠE: 2

1. SREČANJE: VZGOJA, ODNOSI IN MEJE 2

2. SREČANJE: PREHRANA DRUŽINE 3

3. SREČANJE: GIBANJE ZA DOBRO POČUTJE 4

4. SREČANJE: SPANJE IN ZASLONI 5

PROGRAM ZA STARŠE O ZDRAVEM RAZVOJU OTROKA

NAJSTNIŠKI MOŽGANI

90 min | do 15 oseb | 30 € na osebo

Izvajalec: psiholog

Vsebina:

- pomen spanja,
- razvoj možganov, biološke spremembe v adolescenci in njihov vpliv na spalni ritem,
- vpliv spanja na razpoloženje, koncentracijo, spomin, vedenje in šolski uspeh,
- vpliv zaslonov in uporabe naprav pred spanjem,
- smernice zdravega spanca.



PROGRAM ZA STARŠE O ZDRAVEM RAZVOJU OTROKA

Delavnica je sestavljena iz 4 zaporednih srečanj.

MALA ŠOLA ZA STARŠE

4 x 90 min | do 15 oseb | 80 € na delavnico

1. SREČANJE: VZGOJA, ODNOSI IN MEJE

Izvajalec: psiholog

Vsebina:

- prvi odnosi kot temelj otrokovega razvoja,
- različni vzgojni stili in njihove značilnosti,
- kako vzgojni pristopi vplivajo na otrokov razvoj,
- učinkovita komunikacija in postavljanje meja v družini.



PROGRAM ZA STARŠE O ZDRAVEM RAZVOJU OTROKA

MALA ŠOLA ZA STARŠE

2. SREČANJE: PREHRANA DRUŽINE

Izvajalec: dietetik

Vsebina:

- smernice za hranilno uravnotežene obroke vseh družinskih članov,
- praktični nasveti za učinkovito tedensko načrtovanje jedilnikov,
- pristopi za uspešno uvajanje novih živil in soočanje z izbirčnostjo pri otrocih,
- pomen spodbudnega okolja pri mizi in vključevanje otrok v proces priprave hrane.



PROGRAM ZA STARŠE O ZDRAVEM RAZVOJU OTROKA

MALA ŠOLA ZA STARŠE

3. SREČANJE: GIBANJE ZA DOBRO POČUTJE

Izvajalec: kineziolog

Vsebina:

- gibalni razvoj otrok,
- koliko gibanja potrebuje otrok - priporočila glede na starost,
- vloga staršev pri spodbujanju gibanja - zgled, podpora, skupne aktivnosti,
- gibanje skozi igro,
- smernice za zmanjšanje sedečega vedenja.



PROGRAM ZA STARŠE O ZDRAVEM RAZVOJU OTROKA

MALA ŠOLA ZA STARŠE

4. SREČANJE: SPANJE IN ZASLONI

Izvajalec: psiholog

Vsebina:

- vpliv spanja na vedenje, razpoloženje in koncentracijo,
- vpliv zaslonov na spanje,
- zdrave večerne rutine in higiena spanja,
- vloga staršev pri razvoju zdravih spalnih navad.



LOKACIJA:

Predavanja in delavnice se izvajajo v prostorih šole ali vrtca.

KONTAKTI:

CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA, ZDRAVSTVENI DOM IZOLA

Taja Benčič Ribarič, mag. dietetike, vodja

telefon: 05/66 35 005 ali
070 644 443

e-naslov: taja.bencic-ribaric@zd-izola.si

CKZ ZD IZOLA
Center za krepitev zdravja
Centro per la promozione della salute

Grafično oblikovanje: Gaja Uranjek

Cene navedene v tem ceniku so izražene brez DDV. JZ ZD Izola ni zavezanec za DDV v skladu z Zakonom o davku na dodano vrednost (ZDDV-1) in ni vpisan v register zavezancev za obračun in plačilo DDV, zato se DDV za opravljene storitve ne obračunava.