

15. marec 2024

# SVETOVNI DAN SPANJA

Ob **Svetovnem dnevu spanja**,  
ki ga letos obeležujemo  
s sloganom  
»**Enake pravice do spanja za globalno zdravje**«,

vas vabimo na strokovno srečanje

## Otroci in spanje.

Srečanje bo **21. marca 2024 ob 12. uri.**

*V petek 15. marca obeležujemo že 17. svetovni dan spanja, ki ga bomo obeležili pod sloganom »Enake pravice do spanja za globalno zdravje«, zato je pomembno, da poskrbimo za urejen spanec vseh otrok. Spanje je pomemben steber zdravja, tako kot prehrana in telesna dejavnost. Pomaga pri pomnjenju in učenju ter podpira imunski sistem. Slabo spanje med drugim povzroča debelost, ki pri otrocih narašča. Srečanje bo odstiralo pogled na pomemben vidik spanja v otroški dobi.*

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/otrociinspanje>. Prijave sprejemamo do 19. 3. 2024, 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

Prijazno vabljeni!



# PROGRAM STROKOVNEGA SREČANJA

Videokonferenca, 21. 3. 2024

11.45 – 12.00	<b>Registracija udeležencev</b>
12.00 – 12.10	<b>Uvodni nagovor</b> prim. Nuša Konec Juričič, dr. med., spec. javnega zdravja, OE Celje, Nacionalni inštitut za javno zdravje
12.10 – 12.40	<b>Od razvoja možganov do spanca - in nazaj</b> doc. dr. Tina Bregant, dr. med., spec. pediatrije, spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine, Cirius Kamnik
12.40 – 14.10	<b>Planarno predavanje</b> <b>Razvoj in pomen spanja pri otrocih</b> doc. dr. Barbara Gnidovec Stražišar, dr. med., spec. pediatrije in otroške nevrologije, Center za motnje spanja otrok in mladostnikov, SB Celje
14.10 – 14.20	<b>Odmor</b>
14.20 – 14.50	<b>Zasloni in spanje pri otrocih</b> Anja Radšelj, dr. med., spec. pediatrije, ZD Medvode
14.50 – 15.20	<b>Biti naspan kot starš</b> prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med., spec. nevrologije, Center za motnje spanja, UKC Ljubljana
15.20 – 15.30	<b>Zaključek srečanja</b>

