

V okviru Festivala duševnega zdravja Goriške regije 2025
in Programa MIRA,
vas **v četrtek, 13. novembra 2025 ob 17.00 uri**,
vabimo na spletno predavanje, ki bo potekalo
preko zoom povezave

»Dnevna rutina in struktura dneva kot zaščita pred prekomerno in škodljivo rabo zaslonov«

Škodljiva raba in zasvojenost z digitalno tehnologijo je v porastu, izrazito pri otrocih in mladostnikih. Hkrati pa se uporabi te tehnologije ne moremo izogniti, saj jo kot delovno orodje potrebujemo.

Kako vzgajati, da bi otroka in tudi sebe zadržali na zdravi strani?

Oblika srečanja bo predavanje, namenjeno prvenstveno staršem, a tudi vsem, ki se ukvarjajo in delajo z otroki in za otroke. Predstavljen bo pomen vzpostavitve in ohranjanja **dnevne rutine**. Njen vpliv je na dobro organizacijo dnevnega časa bistven, saj v dan vnaša strukturo in časovnico. Dolgoročno vzpostavlja cikličnost aktivnosti, kar omogoča predvidljivost in ponavljanje ravnanja ter razvoj navad. Razvita dobra navada pa ima preventivni potencial.

Predstavili bomo korake vzpostavitve rutine pri otroku in odgovorili na pogosta vprašanja. Zakaj so rutine dobre? Katere rutine bi morali imeti otroci osvojene v določeni starosti? Ali rutina lahko deluje zaščitniško pred odklonskim vedenjem ali izbirami, ki zdravju niso podporne? Ali so rutine pri otroku lahko orodje za starševski nadzor? Koliko aktivnosti v dnevu naj bo nadzorovane? Koliko časa naj bo »prostega«? Ali rutina preprečuje razvoj kreativnosti? Koliko odstopanja od predvidenega si lahko privoščimo?

Smernic in napotkov za »pravilno« vzgojo je nešteto. In vendar obstajajo prakse, ki so bolj funkcionalne in za razvoj ter prihodnost otroka bolj podporne, saj mu omogočajo boljši nadzor in boljše upravljanje z lastno aktivnostjo. Dobra dnevna rutina je takšna praksa.

*Udeležba na srečanju je brezplačna. Potrdila o sodelovanju ne bodo na voljo.
Na dogodek se je potrebno predhodno prijaviti. Povezava do prijavnice:*

<https://anketa.nijz.si/a/8f5f5b7b>

SPLETNO PREDAVANJE

»Dnevna rutina in struktura dneva kot zaščita pred prekomerno in škodljivo rabo zaslonov«

Način: zoom povezava – spletno predavanje

Organizator: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Nova Gorica
in Zavod Cirius, Vipava

Datum: četrtek, 13. november 2025, ob 17.00 uri

PROGRAM

Moderatorica: *Andrejka Prijon, univ. dipl. prof. soc.*

Regijska koordinatorica za Program MIRA, NIJZ OE Nova Gorica

16.45 – 17.00 **Prijava udeležencev**

Uvod: Kaj pravi statistika? Zasvojenost v številkah

17:00 – 17:15 *Andrejka Prijon, univ. dipl. prof. soc.*

Regijska koordinatorica za Program MIRA, NIJZ OE Nova Gorica

Predavanje: Preventivna moč dnevne rutine in strukture dneva

17:15 – 18:15 *Matejka Moderc, delovna terapevtka*

Zavod Cirius, Vipava

18:15 – 18:45 **Odgovori na vprašanja poslušalcev**

18:45 – 19:00 **Zaključek srečanja, evalvacija**

Udeleženci boste prejeli spletni dostop do brezplačno dostopnih Virov pomoči za primer kemične ali nekemične zasvojenosti ter spletne povezave do podpornih gradiv za obvladovanje tvegane in škodljive rabe zaslonov.

