

Brezplačne pogovorne ure

**Ključni elementi zdravega
življenjskega sloga so:**

Uravnotežena prehrana

Dietetiki otroke in starše učijo o pomenu uravnotežene ter raznolike prehrane.

Redna telesna dejavnost

Fizioterapevti in kineziologi poudarjajo pomen telesne dejavnosti za zdravje in dobro počutje ter jim svetujejo glede različnih vrst vadbe.

Dovolj spanja

Psihologi opozarjajo na pomen spanja za zdravje in razvoj otrok. Staršem svetujejo glede ustreznih spalnih navad za otroke.

Motivacija za nov življenjski slog

Psiholog pomaga staršem in otrokom pri krepitvi motivacije za spremembo in vztrajanje pri zdravih navadah.

Omejen čas pred zasloni

Strokovnjaki poudarjajo negativne vplive pretiranega časa pred zasloni na zdravje in razvoj otrok.



Kontakti

Zdravstveni dom Šiška
Center za krepitev zdravja
Derčeva ulica 5, Ljubljana

Dietetik: ana.stepancic@zd-lj.si

Kineziolog: tim.voncina@zd-lj.si

Psiholog: dejan.georgiev@zd-lj.si

Fizioterapevt: lara.pancur@zd-lj.si



Individualna podpora za zdravje in dobro počutje vašega otroka

ZDL Zdravstveni dom Ljubljana
Community Health Centre Ljubljana

Center za krepitev zdravja

Pogovor s strokovnjaki na področju prehrane, gibanja in psihologije

Pogovorne ure so namenjene staršem in otrokom, ki se spopadajo z različnimi izzivi na področju prehrane, telesne dejavnosti in duševnem zdravju. Skupaj poiščemo rešitev za boljše počutje in zdrav življenjski slog.



Dejavnosti

- Izbirčnost
- Neješčnost
- Neustrezne prehranske navade
- Nepoznavanje uravnoveženega načina prehranjevanja
- Prekomerna telesna masa
- Prehrana pri potrjenih intolerancah, celiakiji in gastrointestinalnih težavah
- Prehrana pri otroku športniku



- Neustrezna telesna drža
- Telesna neaktivnost
- Ploska stopala
- Obravnava gibalnih težav
- Pomoč pri izbiri ustrezne telesne aktivnosti
- Bolečina v kolenih, ramenih
- Preventiva pred poškodbami



Vzpostavitev zdravih in prekinitev nezdravih navad
Prepoznavanje in uravnavanje čustev
Učenje tehnik sproščanja
Krepitev samopodobe in samozavesti
Razbremenilni pogovor ob stresnih dogodkih

