

Seminar za starše z naslovom **Ali vaš najstnik premalo spi zaradi interneta?**

Izvajalec: **Točka osveščanja o varni rabi interneta Safe.si**

Termin: torek, 3. 10. 2023, od 18:00 do 19:00

Prijava: [Spletni seminar za starše - 1KA | Spletne ankete \(safe.si\)](#)

Lokacija: YouTube – povezavo vam bomo poslali po prijavi na vaš e-naslov

Raziskave kažejo, da **štiri petine slovenskih najstnikov spi premalo**. V Safe.si raziskavi o vplivu interneta na duševno zdravje mladostnikov pa je več kot polovica najstnikov v osnovni in srednji šoli poročala, da jim zaradi uporabe telefona, aplikacij in družbenih omrežij primanjkuje spanca.

Najstnikom se ritem spanja že zaradi biološko-razvojnih procesov spremeni in zamakne za 2 uri v primerjavi z vzorci spanja, ki so jih imeli kot otroci. Zvečer težje zaspijo, zjutraj pa morajo vstajati zgodaj zaradi obiskovanja pouka v šolah. Poleg tega pa pogosto zvečer ali celo pozno v noč **uporabljajo mobilne naprave in si s tem še podaljšujejo budnost in otežijo uspavanje**.

Spanje je ključno za zdrav razvoj otrok in mladostnikov. Premalo spanca pušča posledice na zdravju, učnem uspehu, počutju in povzroča tudi razdražljivost, hiperaktivnost in nagnjenost k tveganim vedenjem.

Na Točki osveščanja o varni rabi interneta Safe.si bodo v torek, 3. oktobra 2023, ob 18. uri pripravili spletni seminar za starše z naslovom 'Ali vaš najstnik premalo spi zaradi interneta?'.

V enournem spletnem seminarju bo **doc. dr. Barbara Gnidovec Stražišar, dr. med.**, specialistka otroške nevrologije in pediatrije ter ESRS somnologinja z evropsko diplomom s področja medicine spanja, ki deluje v okviru Centra za motnje spanja v Ljubljani, predstavila problematiko spanja pri mladostnikih, vpliv interneta nanjo in podala nasvete za starše, kako poskrbeti, da bo najstnik čim bolj naspan ter posledično zadovoljen, zdrav, uspešen in varen.

Vabimo vas, da se **prijavite** na ogled seminarja, ki ga bo mogoče spremljati preko YouTube. Med seminarjem boste lahko posredovali vprašanja in na izbrana bo predavateljica odgovorila ob koncu seminarja. Posnetek seminarja bo na voljo prijavljenim takoj po zaključku.