



SVETOVALNI CENTER  
ZA OTROKE, MLADOSTNIKE IN STARŠE MARIBOR

Lavričeva 5, 2000 Maribor  
Tel.: 02 23 49 700  
Fak.: 02 23 49 701

Email: svetovalni.center.mb@guest.arnes.si  
www.svetovalnicenter-mb.si

**Vabilo**

na strokovno srečanje

v torek, 22. aprila 2025, ob 17. uri

v prostorih Svetovalnega centra Maribor, Lavričeva 5.

Spoštovane kolegice, spoštovani kolegi,

vabljeni na predavanje z naslovom:

## **Naspan otrok: zdrav, srečen in varen otrok.**

Predavala bo **doc. dr. Vita Štukovnik**, univ. dipl. psihologinja, specialistka klinične psihologije s Filozofske fakultete, oddelek za psihologijo, Univerze v Mariboru.

Zdravo spanje je ključno za rast, razvoj ter optimalno telesno in duševno zdravje otrok in mladostnikov.

V Sloveniji zgolj petina (19,3 %) 15- in 17-letnikov med šolskim tednom spi v skladu s priporočili (glede na podatke zadnje nacionalne študije HCSB 2022). Delež mladostnikov, ki ne spijo dovolj, se v Sloveniji vsako leto povečuje (glede na podatke zadnje nacionalne študije HCSB 2022). Približno četrtnina otrok in mladostnikov doživlja tudi pomembne motnje spanja (npr. nespečnost). Med epidemijo bolezni covid-19 se je stopnja nekvalitetnega spanja in nespečnosti pri mladih še povečala, težave so pogosto kronične. Pomanjkanje spanja vodi v slabše telesno in duševno zdravje ter zmanjšano učno uspešnost. Dodatno je nespanje pri otrocih in mladostnikih povezano z več nesrečami in poškodbami (npr. v prometu in športu), tveganimi vedenji (zloraba alkohola, psihoaktivnih substanc, tvegana raba interneta, agresivnost...) in splošno slabšim počutjem. Z ukrepi, ki neposredno spodbujajo kvalitetno spanje, dosegamo zdrav telesni in duševni razvoj ter omogočamo optimalno delovanje otrok in mladostnikov.

V predavanju želi predavateljica ustvariti zavedanje udeležencev glede pomena zdravega spanja ter učinkov nezadostnega spanja na različne vidike življenja otrok in mladostnikov, opolnomočiti udeležence z znanjem in praktičnimi strategijami za doseganje zdravega spanja otrok in mladostnikov ter omogočiti informacije glede možnosti strokovne pomoči v primeru motenj spanja pri otrocih in mladostnikih.

Veselimo se srečanja z vami!

Koordinatorica strokovnih srečanj  
Suzana Padežanin Lavdger, univ. dipl. psih., spec.



Direktorica:

mag. Tadeja Batagelj, univ. dipl. psih.

Prijavite se lahko na povezavi: <https://1ka.arnes.si/a/dd6fdcf8> ali neposredno pred začetkom predavanja.

Morebitne spremembe datuma ali ure predavanja nastale zaradi objektivnih okoliščin bodo objavljene na spletni strani Svetovalnega centra Maribor <https://www.svetovalnicenter-mb.si/>.