



DRUŽINSKA OBRAVNAVA ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Z obravnavo otrok in mladostnikov s prekomerno telesno maso ter staršev v programu pomembno prispevamo k **preprečevanju** ali **zmanjševanju zapletov**, ki jih to stanje lahko povzroči v času odraščanja in tudi kasneje v življenju.

PRIDOBILI BOSTE ZNANJE NA PODROČJIH:



GIBANJA: - vodena vadba za otroke/mladostnike



DUŠEVNEGA ZDRAVJA: motivacija za spremembo, skrb za 'življenjsko ravnotežje'



PREHRANE: pomen hrane za zdrav življenjski slog, uravnotežena prehrana

IZVAJANJE PROGRAMA OMOGOČA:

- Boljšo **ozaveščenost o zdravem načinu življenja**, **razvijanje navad**, ki vodijo k zdravju, strokovno vodenje s psihologinjo, dietetičarko in kineziologinjo, **sproščeno vzdušje** :)

VKLJUČITEV V PROGRAM

V program vas lahko napoti **izbrani zdravnik šole**, ki opravlja redne sistematske preglede ali **izbrani pediater otroka**.

Z VAMI BOMO



MARTINA JAVORNIK, mag.
dietetičarka



MATEJA KRAGELJ, uni. dipl.
psihologinja



TEJA FERFOLJA, dipl.
kineziologinja

Dodatne informacije:

 05 33 83 289

 www.ckz-ng.si

PEDIATRIČNI TIM ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

V ambulanti se lahko z nami pogovorite in dobite usmeritve ter podporo glede zdravega življenjskega sloga. Namenjena je otrokom in mladostnikom ter njihovim staršem.

PODPORO VAM NUDIMO NA NASLEDNJIH PODROČJIH:



GIBANJA



DUŠEVNEGA ZDRAVJA



PREHRANE



DOBREGA SPANCA



VARNE UPORABE ZASLONOV

KAKO DO NAS?

Nahajamo se v prostorih Zdravstvenega doma (Rejčeva ulica 4, Nova Gorica).

Dosegljivi smo na tel: 051331831310

ali na

elektronskem naslovu: dod@zd-go.si

Sodelujemo tudi s timom Centro za krepitev zdravja
(Več informacij na naslednji strani).

Z VAMI BOVA



GORANA OTIĆ, dr. med. spec.
pediater



DANIJELA FURLAN, dipl. med.
sestra