

BREZPLAČNA PREDAVANJA ZA STARŠE

Skavti na svojih srečanjih in preko svojega poslanstva skrbimo za zdrav življenjski slog naših članov. Aprila obeležujemo mesec zdravja in ob tej priložnosti pripravljamo cikel predavanj za starše, ki ste otrokom najpomembnejši zgled in podpora.

10. april ob 20.00

**Oblikovanje samopodobe
in doživljanja lastne
vrednosti v digitalni družbi**

Mateja Podmenik
Inštitut Integrum



17. april ob 20.00

**Čudežna tabletko za
telesno in duševno
zdravje: gibanje!**

Gregor Starc
SloFit



24. april ob 20.00

**Skavt v digitalni džungli:
spletno nasilje.**

Mija Repenšek
Center Logout



Predavali bodo strokovnjaki partnerskih organizacij, ki imajo dolgoletne izkušnje na področju zdravja. Predavanja bodo potekala preko aplikacije Zoom, prijave pa so obvezne na [tej povezavi](#).

Udeležba na predavanjih je brezplačna.

KRATEK OPIS PREDAVANJ

1. predavanje: *sreda, 10. april 2024, ob 20. uri*

Oblikovanje samopodobe in doživljanja lastne vrednosti v digitalni družbi

Mateja Podmenik je sodelavka Inštituta Integrum, pedagoginja, žena in mama. Osvetlila nam bo, kateri dejavniki v največji meri vplivajo na grajenje naše samopodobe in lastne vrednosti in kako jo gradijo otroci tekom odraščanja v svetu, kjer se digitalnim vsebinam praktično ne moremo izogniti. Da bomo otroku lahko v dober zgled, moramo najprej poznati svoje moči in šibkosti ter jim stati ob strani, ko bodo raziskovali svoje.

2. predavanje: *sreda, 17. april 2024, ob 20. uri*

Čudežna tabletko za telesno in duševno zdravje: gibanje!

Gregor Starc je izredni profesor na Fakulteti za šport, vodja nacionalnega sistema SLOfit, mož in oče. Na podlagi raziskav nam bo predstavil, kako pomembno je gibanje za razvoj otroških možganov in ohranjanje zdravja v kasnejši dobi. Spoznali bomo igre in ideje za aktivno preživljanje časa s svojimi otroci, ki bo krepilo njihov razvoj v določenem obdobju. Na kratko se bomo dotaknili tudi prihajajoče reforme šolstva in pogleda strokovnjakov s področja športa.

3. predavanje: *sreda, 24. april 2024, ob 20. uri*

Skavt v digitalni džungli: spletno nasilje.

Mija Repenšek je magistrica družinskih in partnerskih študij ter terapevtka stažistka pri Centru Logout. Pri svojem delu raziskuje zasvojenosti in nevarne rabe telefona, socialnih omrežij in pornografije. Osvetlila bo različne oblike spletnega nasilja, vključno z žaljivimi komentarji, nadlegovanjem in neprimernimi vsebinami, ter kako jih prepoznati v življenju naših otrok. Razpravljali bomo o znakih, ki lahko nakazujejo, da je otrok žrtev spletnega nasilja ali celo aktivni izvajalec in kako lahko kot starši ustrezno ukrepamo in nudimo podporo.