

Tiešsaistes seminārs vecākiem "Laimīgs un vesels pusaudzis"



03.10.2022.
PLKST.
14.00 – 16.50

Laimīgs un vesels

pusaudzis

Bērnu veselības centrs piedāvā
tiešsaistes semināru bērnu vecākiem

#1

Vesels pusaudzis.

Kādas ir biežākās pusaudžu veselības
problēmas, kā tās pamanīt?

Pediatre, Cēsu klīnikas
Bērnu veselības centra vadītāja Ilze Dambe

#2

Seksuāli transmisīvās slimības.

Kādas tās ir, kā izpaužas, ko darīt?

RSU Dermatoloģijas un veneroloģijas katedra,
dermatovenerologs
Aleksejs Zavorins

#3

Laimīgs pusaudzis.

Kad un kā runāt ar pusaudzi par
"neērtajiem" jautājumiem?

Klīniskā psiholoģe, supervizore
Inga Jurševska, Mg. Psych

#4

Kustīgs pusaudzis.

Kā veidot pareizu stāju,
kādas ir piemērotākās fiziskās aktivitātes?

Cēsu klīnikas fizioterapeite Māra Krūze

Pieteikšanās līdz 29.09.:

dace.valnere@cesuklinika.lv

Aicinām iesūtīt arī savus jautājumus speciālistiem

Dalība – bez maksas

Svinot Cēsu klīnikas Bērnu veselības centra trīs gadu jubileju, 3. oktobrī no plkst. 14.00 līdz 16.50 notiks bezmaksas tiešsaistes seminārs jauniešu vecākiem "Laimīgs un vesels

pusaudzis”.

“Bērns jau ir liels”, nereti ar atvieglojumu nodomā vecāki par saviem 11 – 16 gadus vecajiem pusaudžiem. Kamēr bērni mazi, ir daudz nezināmā, rūpes par mazuļu veselību parasti ir vecāku uzmanības centrā. Tad pienāk brīdis, kad šķiet – visam jau esam izgājuši cauri. Taču arī pusaudžu gadi ar šīm vecumposmam raksturīgām vajadzībām, problēmām un saslimšanām var ietekmēt visu jaunā cilvēka turpmāko dzīvi. Piemēram, seksuāli transmisīvās slimības, fiziskās aktivitātes un stājas jautājumi, emocionālā veselība. Kā saskatīt un atpazīt signālus pusaudžu veselības problēmām un ko ar to darīt vecākiem? Kad un kā runāt ar pusaudzi, lai saruna nebeigtos pie aizcirstām durvīm?

Pieredzē un praktiskos padomos, atbildot uz vecākus interesējošiem jautājumiem par pusaudžu fizisko un emocionālo veselību, dalīsies zinoši speciālisti: Cēsu klīnikas pediatre un Bērnu veselības centra vadītāja Ilze Dambe, RSU Dermatoloģijas un veneroloģijas katedras dermatovenerologs Aleksejs Zavorins, klīniskā psiholoģe un supervizore Mg.psych Inga Jurševska un Cēsu klīnikas fizioterapeite Māra Krūze.

Interesentus **pieteikties aicinām līdz 29. septembrim**, rakstot uz e-pastu: dace.valnere@cesuklinika.lv.

Piedāvājam iespēju jau savlaicīgi iesūtīt sev interesējošos jautājumus, uz kuriem speciālisti sniegs atbildes lekciju laikā. Dienu pirms semināra dalībnieki e-pastā saņems uzaicinājumu un saiti, ar kuru būs iespējams pievienoties semināram, izmantojot datoru vai mobilo tālruni.

SEMINĀRA PROGRAMMA

Vesels pusaudzis. Kādas ir biežākās pusaudžu veselības problēmas, kā tās pamanīt?

Pusaudzis vairs nav mazs bērns, bet nav arī pieaudzis. Šis ir īpašs attīstības posms, kurā pusaudzim ir savas vajadzības, fiziskās attīstības iezīmes un arī veselības problēmas, par kurām vecākiem der būt zinošiem. Lektore – **Ilze Dambe, pediatre un Cēsu klīnikas Bērnu veselības centra vadītāja**.

Seksuāli transmisīvās slimības pusaudžiem. Ko darīt?

Kas ir seksuāli transmisīvās slimības, kā tās izpaužas un kā tās var atsaukties jauniešu nākotnē? Ko darīt, ja slimība jau iegūta? Kāda ir vecāku loma ārstēšanā? Šos un citus jautājumus skaidros **RSU Dermatoloģijas un veneroloģijas katedras dermatovenerologs A. Zavorins**, kuram ir pieredze darbā ar pusaudžu STS diagnostiku un ārstēšanu.

Laimīgs pusaudzis. Kad un kā runāt ar pusaudzi par “neērtajiem” jautājumiem?

Runāt ar pusaudzi ne vienmēr ir vienkāršs uzdevums. Kā panākt, lai pusaudzis ieklausās un ņem vērā sacīto? Kā veidot sarunu, lai tā nebeigtos pie aizcirstām durvīm?

Kad ir īstais laiks, lai pārrunātu dzimumjautājumus? Kā pusaudzim sabalansēt brīvību, atbildību un laimi? Lektore – **klīniskā psiholoģe, supervizore Inga Jurševska, Mg. Psych.**

Kustīgs pusaudzis. Kā veidot pareizu stāju, kādas ir piemērotākās fiziskās aktivitātes?

Cilvēka stāja mūža gaitā mainās. 11 – 16 gadu vecumā ir raksturīga strauja augšana un dzimumnobriešana. Šis ir ļoti svarīgs laiks, kad attīstīt fiziskās darbības, akcentējot aerobās spējas un spēka izturību. Lekcijas vadītāja, **Cēsu klīnikas fizioterapeite Māra Krūze** teic: “Tas, kas tiks ielikts pusaudžu vecumā, kalpos visai dzīvei, vienlaikus – ne visi vingrinājumi pusaudžiem der, un svarīgi ir nepārforsēt.”