

Gradiva, ki so objavljena na spletni strani NIJZ in so dostopna na spodnjih povezavah

OTROCI IN MLADOSTNIKI:

<https://zdaj.net/kategorija/koronavirus-otroci-in-mladostniki/>

1. Kako se pogovarjati z otroki o koronavirusu (COVID-19)?:

<https://zdaj.net/koronavirus-otroci-in-mladostniki/kako-se-pogovarjati-z-otroki-o-koronavirusu-sars-cov-2-covid-19/>

2. Preprečevanje okužbe: Koronavirus (SARS- CoV-2)

<https://zdaj.net/koronavirus-nosecnost-in-porod/preprecevanje-okuzbe-z-koronavirusom-sars-cov-2/>

3. Priporočila za čas preživet pred zasloni v času širjenja COVID-19

<https://zdaj.net/otrok/predsolski-otrok/priporocila-za-cas-prezivet-pred-zasloni-covid-19/>

Koristne povezave in več informacij:

⇒ LOGOUT – Center pomoči pri prekomerni rabi interneta: www.logout.si – brezplačna svetovanja o zdravi uporabi naprav in vzpostavljanju družinskih dogovorov

⇒ SAFE.SI – Točka osveščanja o varni rabi interneta in mobilnih naprav za otroke, najstnike, starše in učitelje: www.safe.si – informacije o varni uporabi naprav

⇒ Common Sense Media: www.common sense media.org – spletna stran (v angleškem jeziku), kjer lahko starši preverijo primernost vsebin za določeno starost otrok (risanke, filmi, igrice, ipd.)

Avtorica: Špela Reš, univ. dipl. psih., LOGOUT

LOGOUT

Center pomoči pri
prekomerni rabi interneta

Vsi smo doma, kaj sedaj?

Logout-ov družinski vodnik za preživljanje obdobja izolacije brez naprav

Prilogi: SEZNAM AKTIVNOSTI

NAŠ TEDEN DOMA

4. Priporočila glede telesne dejavnosti v času širjenja okužbe COVID -19

<https://zdaj.net/izpostavljeno/priporocila-glede-telesne-dejavnosti-v-casu-sirjenja-okuzbe-covid-19/>

5. Spletna svetovalnica # to sem jaz:

<https://zdaj.net/kategorija/mladostnik-mladostnica/spletna-svetovalnica-tosemjaz/>

Potrebuješ nasvet strokovnjaka? Spletna svetovalnica www.tosemjaz.net omogoča anonimen, javen, brezplačen, hiter in preprost dostop do strokovnega nasveta.

6. Vsebine za starše

<https://zdaj.net/kategorija/mladostnik-mladostnica/vsebine-za-starse/>

7. Video vsebine

Starši lahko zmanjšamo tveganje za razvoj depresije in anksioznih motenj

<https://zdaj.net/mladostnik-mladostnica/video-vsebine/starsi-lahko-zmanjsamo-tveganje-za-razvoj-depresije-in-anksioznih-motenj/>

8. Kako pomagati svojcem ali prijateljem v duševni/psihični stiski v času epidemije

<https://www.nijz.si/sl/kako-pomagati-svojcem-ali-prijateljem-v-dusevnipsihicni-stiski-v-casu-epidemije>

9. Kako obvladujemo občutke strahu in tesnobe

https://www.nijz.si/sl/kako-obvladovati-stres-zmanjsati-obcutke-strahu-panike-in-zaskrbljenosti-zaradi-koronavirusa-covid?fbclid=IwAR3WAdPmPBuVR26yM71JmnUMDGM0HQj8KMo9OV1INuJfC72ZgyzU9_jO-ql

10. Koronaviru (SARS –CoV-2) – ključne informacije:

<https://nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>