Cēsu klīnikas seminārs vecākiem par bērnu veselību



20.10.2021.
PLKST.
15.00 – 17.30

Laimīgs un vesels bērns drošā vidē

Bērnu veselības centrs piedāvā
tiešsaistes semināru bērnu vecākiem

#1 Gastroenterīti.
Vai buljons ir "viegls" ēdiens?
Pediatre, Bērnu veselības centra vadītāja Irēna Rinka

#2 Bērns saslimis.
Ko darīt akūtas saslimšanas 1. dienā?
Pediatre Inga Strazda

#3 Runas un valodas attīstība.
Kam pievērst uzmanību, kā varu palīdzēt?
Audiologopēde Tince Strazdiņa

#4 Fiziskā veselība.
Kādi sporta veidi visvairāk piemēroti bērna attīstībai?
Fizikālās rehabilitācijas un medicīnas ārsts Arnis Nulle

#5 Emocionālā veselība.
Kā saglabāt bērna emocionālo labbūtību Covid-19 laikā?
Klīniskā un veselības psiholoģe Iveta Lukjanova

Pieteikšanās un informācija:
dace.valnere@cesuklinika.lv
+ 371 26514650
Dalība – bez maksas

Atzīmējot Cēsu klīnikas Bērnu veselības centra divu gadu jubileju, 20. oktobrī plkst. 15.00 līdz 17.30 notiks bezmaksas tiešsaistes seminārs “Laimīgs un vesels bērns drošā

vidē”.

Pieredzē un praktiskos padomos, atbildot uz vecākus interesējošiem jautājumiem par bērnu fizisko un emocionālo veselību, dalīsies zinoši Cēsu klīnikas speciālisti: pediatre un Bērnu veselības centra vadītāja Irēna Rinka, pediatre Inga Strazda, audiologopēde Tince Strazdiņa, fizikālās rehabilitācijas un medicīnas ārsts Arnis Nulle un klīniskā un veselības psiholoģe Iveta Lukjanova.

Interesentus pieteikties aicinām līdz 15.oktobrim. Dienu pirms semināra dalībnieki e-pastā saņems uzaicinājumu un saiti, ar kuru būs iespējams pievienoties seminārам, izmantojot datoru vai mobilo tālruni.

VAIRĀK PAR PROGRAMMU

Gastroenterīti. Vai buljons ir “viegls” ēdiens?

Vēdera vīrusi ir vienmēr aktuāls temats ģimenēs ar bērniem. Daudz par tiem dzirdēts, piedzīvots, tomēr pediatri novēro, ka vecākiem trūkst zināšanu par pareizu diētu vemšanas un caurejas gadījumos, bērnu dzirdināšanu, kā arī rehidratācijas šķidrumu lietošanu.

Bērns saslimis. Ko darīt akūtas saslimšanas pirmajā dienā?

Pediatru ieteikumi vecākiem, ja bērnam sākusies akūta infekcija. Kam jāpievērš uzmanība un kas jādara pirmajā dienā? “Sarkanie karogi” jeb kā novērtēt vai nepieciešams vērsties pie speciālista?

Runas un valodas attīstība. Kam pievērst uzmanību, kā varu palīdzēt?

Katram trešajam bērnam Latvijā ir nepietiekama runas un valodas attīstība. Savlaicīgi nenovēršot valodas traucējumus, bērnam var būt problēmas ar zināšanu apguvi skolā. Kas vecākiem jāzina par valodas attīstību, vārdu krājuma veidošanos un runas veicināšanu, sākot no zīdaiņa vecuma līdz sākumskolai? Kā atpazīt valodas attīstības traucējumus? Kādos gadījumos vērsties pie speciālista?

Fiziskā veselība. Kādi sporta veidi visvairāk piemēroti bērna attīstībai?

Funkcionālie speciālisti un bērnu ārsti ir vienisprātis – mūsdienās vairumam bērnu trūkst kustību kā tādu. Tomēr, izvēloties sporta veidus savām atvasēm, vērts ieklausīties arī speciālistu viedoklī par bērnu veselībai un attīstībai vispiemērotākajām fiziskajām aktivitātēm.

Emocionālā veselība. Kā saglabāt emocionālo labbūtību Covid-19 apstākļos?

Ilgs laiks pie datora, mazkustīgs dzīvesveids, stress, pārlieka distancēšanās un komunikācijas trūkums rada priekšnoteikumus depresijas, trauksmes un miega traucējumu pieaugumam bērnu un jauniešu vidū. Kā veicināt bērnu emocionālo

labbūtību šajos sarežģītajos apstākļos?

Piedāvājam arī iespēju jau savlaicīgi iesūtīt sev interesējošos jautājumus, uz kuriem speciālisti sniegs atbildes lekciju laikā. Pieteikšanās un sīkāka informācija: dace.valnere@cesuklinika.lv, + 371 26514650.