



Kontaktní adresa: Mánesova 1340/15, 440 01 Louny
Mob.: 910 259 997 , 778 140 249, 778 140 760
E-mail: nruk@nruk.cz, **Datovka** id: a4ztgwc, **Web:** www.nruk.cz

| | |
|--|---------------------------|
| DATUM: 19.5.2017 | OD-DO: 19-21 hodin |
| ROZSAH VZDĚLÁVÁNÍ HODIN: 2 | |
| MÍSTO KONÁNÍ: Sloup v Čechách, Benešova 54 | |
| LEKTOR: Bc. Irena Škobisová | |
| ODBORNOST: Poradce pro výživu, vychovatel, učitelka MŠ | |
| PRAXE: zástupce ředitele Dětský domov Litoměřice, Wellness centrum radosti Frýdek Místek a Litoměřice, OSVČ- kurzy Jídlo jako radost, Kurz úspěchu, Trenér paměti II., přednášky, semináře, mentoring | |
| TÉMA: <i>Zdravý životní styl u dětí školního, předškolního a raného věku</i> | |

| |
|---|
| ÚČASTNÍCI VZDĚLÁVÁNÍ: osoby pečující o nezletilé dítě v pěstounské nebo poručnické péči |
| PODMÍNKY: Účastníci vzdělávací přednášky budou aktivně naslouchat lektorce. Pro ověření pochopení probírané látky budou moci klást dotazy k tématu, konzultovat možnosti a zkušenosti z oblasti stravování, včetně dostatečného prostoru pro vyjádření svých zkušeností a poznatků |
| ANOTACE: Seminář na téma „ <i>Zdravý životní styl u dětí školního, předškolního a raného věku</i> “ se bude zaměřovat na důležité faktory, které vedou ke zdravému životnímu stylu - vyvážená strava, pohyb a psychická pohoda. Účastníkům bude vysvětlena důležitost makroživin a mikroživin v naší stravě, které je potřeba zařazovat do vyváženého jídelníčku. Vysvětlíme si, jak strava může být našim pomocníkem před civilizačními chorobami. Jak naše stravovací návyky můžeme postupně změnit. Vyzdvižení zodpovědnosti a důslednosti. |
| CÍL: <ul style="list-style-type: none">- vysvětlit důležitost vyvážené stravy, která má vliv na vývoj a rozvoj dětí- konzumace potravin, pitný režim, pohyb, psychická pohoda, prevence před civilizačními chorobami, vliv psychiky na nadváhu, podvýživu, dotazy účastníků, zapojení do tématu ve vztahu k praxi, možnost zvážit se na speciálním, analyzeru TANITA |
| DOPORUČENÁ LITERATURA: <p>Kurt Tepperwein, Jak si zachovat mládí, NOXI, s.r.o Bratislava, 2010, ISBN 978-80-81111-024-5 Michail Tombak, Je možné žít 150 let?, Beskydy, Vendryně 2011 Stephen Langer, James F. Scheer Jak si zvýšit IQ, Euromedia Group, k.s.-Ikar, 2010 Dr. Ulrich Strunz, Žijeme zdravě, Svojtka a CO, ISBN 80-7237-327-7 Tomáš Kašpar, Hra o zdraví, Akademie úspěchu, 2016, ISBN 978-80-906020-3-8 Martin Jelínek, Mámo, táto, nezabíjejte mě!, INFO PRESS s.r.o. Havířov 2010, ISBN 80-903746-1-1, www.kaloricketabulky.cz</p> |
| DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE: <ul style="list-style-type: none">- během vzdělávání bude zajištěno hlídání dětí s volnočasovým programem- pěstouni, kteří jsou klienty organizátora mají školení zdarma- ostatní (nutno přihlásit předem) uhradí kurzovné viz. nabídka |