



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

TÉMA: Zdravý životní styl u dětí školního, předškolního a raného věku i celé rodiny II.	
DATUM: 04.11. 2017	OD-DO: 11,00 – 13,00
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	

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 „ Zdravý životní styl u dětí školního, předškolního a raného věku i celé rodiny II. “ 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 naším pomocníkem před civilizačními chorobami. Jak naše stravovací návyky můžeme postupně změnit. Vyzdvižení zodpovědnosti a důslednosti. Seminář navazuje na kurz na téma „ Zdravý životní styl u dětí školního, předškolního a raného věku i celé rodiny “ (19.05. 2017 Sloup v Čechách). Téma je rozebráno více podrobně a prakticky.
CÍL: vysvětlit důležitost vyvážené stravy, která má vliv na vývoj a rozvoj dítěti, 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: www.kaloricketabulky.cz 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



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

Tomáš Kašpar, Hra o zdraví, Akademie úspěchu, 2016, ISBN 978-80-906020-3-8

Martin Jelínek, Mámo, táto, nezabíjejte mě!, Havířov 2010, ISBN 80-903746-1-1

DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE:

Pořádáme víkendový vzdělávací pobyt ve Sloupu v Čechách, který se bude konat v termínu od pátku 19. května do neděle 21. května 2017 v penzionu „U Pánů z Dubé“, viz.

<http://www.upanuzdube.cz>.

Školení je přednostně určeno členům klubů Lounsko a Podbořansko.

Cena za stravování (plná penze): 150 Kč/den – dospělý, 100 Kč/den – děti

Klienti NRUK ops mají vše ostatní zdarma, klienti jiných organizací hradí:

Ceny za ubytování: 200 Kč/osoba bez ohledu zda jde o dospělého nebo o dítě

Cena za školení: 1200 Kč/pěstoun

Cena za hlídání dítěte 2-17 let: 800 Kč/dítě (během vzdělávání bude zajištěno hlídání dětí s volnočasovým programem)

Parking zdarma před penzionem pro účastníky.

Zájem prosím pište na louny@nruk.cz nebo volejte **910 259 997**