



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, správná životospráva u dětí		
DATUM: 10/11/2017	OD – DO: 15,00 – 18,00	HODIN: 3
MÍSTO KONÁNÍ: Poradna pro náhradní rodinnou péči, Obránců Míru 2767, Žatec		
LEKTOR: PhDr. Zdeňka Venclíčková - Baranniková		
ODBORNOST: Psycholog		
PRAXE: Psychologické, pedagogické a výchovné Educo Žatec - www.educozatec.cz		
ÚČASTNÍCI VZDĚLÁVÁNÍ: osoby pečující o nezletilé dítě v pěstounské nebo poručnické péči		
PODMÍNKY: Účastníci vzdělávací přednášky budou aktivně naslouchat lektorovi. Pro ověření pochopení probírané látky budou moci klást dotazy k tématu a tím si budou moci přiblížit probíranou teorii své výchovné praxi.		
ANOTACE: Zdravému životnímu stylu se učí dítě nápodobou a to především v rodinném prostředí. Základem správného vývoje dítěte je optimálně sestavený stravovací režim, který plně respektuje odborná výživová doporučení a individuální výživové požadavky dítěte. Vhodná skladba jídelníčku, přiměřená pohybová aktivita a odpočinek je bez ohledu na věk důležitou prevencí vzniku obezity, kardiovaskulárních onemocnění a podporuje psychickou odolnost jedince.		
CÍL: Uvést příklady poruch chování u dětí a jejich příčiny v souvislosti s životním stylem, seznámení s vhodnými formami stravovacích režimů, informace o důležitosti aktivit dítěte a odpočinku, nastínit možnosti řešení problémů svěřených dětí, umožnit účastníkům dotazy a tím je vést k zamyšlení se na tématem ve vztahu k praxi		
DOPORUČENÁ LITERATURA: Kohout, Pavel. <i>Potraviny - součást zdravého životního stylu</i> . Forsapi. ISBN: 9788087327395. STRUNECKÁ, Anna. <i>Jak přežít dobu jedovou?</i> . Blansko: ALMI, 2013. ISBN 978-80-87494-07-3. Tvrzník Aleš, Rus Vít, <i>Tréninkový deník mladého sportovce</i> . Grada, ISBN: 978-80-247-4652-4		
DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE: Během vzdělávání bude zajištěno hlídání dětí s volnočasovým programem v Domě dětí a mládeže (prosíme o nahlášení dětí předem, s sebou přezuvky, svačtinu). Pěstouni, kteří jsou klienty organizátora mají školení zdarma, ostatní (nutno se přihlásit předem) uhradí kurzovné 350 Kč/osobu nebo 700 Kč/rodinu a to buď hotově, složenkou, bank. Převodem. Parking možný zdarma na parkovišti před budovou.		