



**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

<b>DATUM:</b> 4.11.2017	<b>OD-DO:</b> 11-13 hodin
<b>ROZSAH VZDĚLÁVÁNÍ HODIN:</b> 2	
<b>MÍSTO KONÁNÍ:</b> Sloup v Čechách, Benešova 54	
<b>LEKTOR:</b> Bc. Irena Škobisová	
<b>ODBORNOST:</b> Poradce pro výživu, vychovatel, učitelka MŠ	
<b>PRAXE:</b> 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	
<b>TÉMA:</b> <i>Zdravý životní styl celé rodiny</i>	
<b>ÚČASTNÍCI VZDĚLÁVÁNÍ:</b> osoby pečující o nezletilé dítě v pěstounské nebo poručnické péči	
<b>PODMÍNKY:</b> 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	
<b>ANOTACE:</b> Seminář na téma „ <i>Zdravý životní styl celé rodiny</i> “ se bude zaměřovat na důležité faktory, které vedou ke zdravému stravovacímu a životnímu stylu rodiny - vyvážená strava, pohyb a psychická pohoda. Účastníkům bude vysvětlena důležitost makroživin a mikroživin v naší stravě pro dospělé i pro děti, 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 k lepšímu. Rozšíření povědomosti o zodpovědnosti a důslednosti v rámci stravovacích návyků, zejména v souvislosti se svěřenými dětmi.	
<b>CÍL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- vysvětlit důležitost vyvážené stravy, která má vliv na vývoj a rozvoj přijatých dětí</li><li>- 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 (nutno uhradit zvlášť na místě).</li></ul>	
<b>DOPORUČENÁ LITERATURA:</b> <p>Kurt Tepperwein, <b>Jak si zachovat mládí</b>, NOXI, s.r.o Bratislava,2010, ISBN 978-80-81111-024-5 Michail Tombak, <b>Je možné žít 150 let?</b>, Beskydy, Vendryně 2011 Stephen Langer, James F. Scheer <b>Jak si zvýšit IQ</b>, Euromedia Group, k.s.-Ikar, 2010 Dr. Ulrich Strunz, <b>Žijeme zdravě</b>, Svojtka a CO, ISBN 80-7237-327-7 Tomáš Kašpar, <b>Hra o zdraví</b>, Akademie úspěchu, 2016, ISBN 978-80-906020-3-8 Martin Jelínek, <b>Mámo, táto, nezabíjejte mě!</b>, INFO PRESS s.r.o. Havířov 2010, ISBN 80-903746-1-1, <a href="http://www.kaloricketabulky.cz">www.kaloricketabulky.cz</a></p>	
<b>DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- během vzdělávání bude zajištěno hlídání dětí s volnočasovým programem</li><li>- pěstouni, kteří jsou klienty organizátora mají školení zdarma včetně hlídání přijatých dětí</li><li>- ostatní (nutno přihlásit předem) uhradí kurzovné viz. nabídka</li></ul> <a href="http://nruk.cz/content/vikendove-vzdelavani-ve-sloupu-v-cechach-iii">http://nruk.cz/content/vikendove-vzdelavani-ve-sloupu-v-cechach-iii</a>	