



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: 4.11.2017	OD-DO: 11-13 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 celé rodiny</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 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.	
CÍL: <ul style="list-style-type: none">- vysvětlit důležitost vyvážené stravy, která má vliv na vývoj a rozvoj přijatých 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 (nutno uhradit zvlášť na místě).	
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 včetně hlídání přijatých dětí- ostatní (nutno přihlásit předem) uhradí kurzovné viz. nabídka http://nruk.cz/content/vikendove-vzdelavani-ve-sloupu-v-cechach-iii	