



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: <u>Zdravý životní styl, správná životospráva u dětí</u>
DATUM: Pá 10/11/2017 od 15 – 18h.
ROZSAH VZDĚLÁVÁNÍ 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: <i>Kohout, Pavel. Potraviny - součást zdravého životního stylu. Forsapi. ISBN: 9788087327395.</i> <i>Prof. RNDr. Anna Strunecká. Jak přežít dobu jedovou?</i> <i>Tvrzník Aleš, Rus Vít, Tréninkový deník mladého sportovce, Grada, ISBN: 978-80-247-4652-4</i>
DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE: - během vzdělávání bude zajištěno hlídání dětí s volnočasovým programem v Domě dětí a mládeže (prosíme o nahlášení dětí předem, s sebou přezuvky, svačinu) - 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