

## Nabídka programů pro mateřská centra

Název programu:	<b>„ZDRAVÁ RODINA“</b>
Stručný obsah programu:	Program zaměřený na základní pilíře zdravého životního stylu rodiny – výživu, pohyb a psychickou pohodu
Velikost skupiny:	10 a více osob
Forma realizace:	Besedy s praktickými návody a ukázkami, měření a vyhodnocení vybraných tělesných parametrů
Možná témata jednotlivých setkání:	<p>a) „Malý Den zdraví“ - měření vybraných klinických parametrů matek (otců) - hmotnost, BMI, pas, % tuku, krevní tlak, celkový cholesterol, glykémie, orientační testy zdatnosti (ohebnost, aerobní zdatnost step-testem), vyhodnocení s doporučením. V případě zájmu ve spolupráci s pediatrem upravená série měření (bez krevních testů) u dětí s vyhodnocením dětí (dětského lékaře pomůžeme zajistit)</p> <p>b) Beseda na téma „Zdravá výživa = zdravá rodina“</p> <p>c) Beseda na téma „Život je pohyb“ - pohybová aktivita v životě rodině, její význam pro zdraví</p> <p>d) Beseda s psychologem na téma „Jak vychovat šťastné dítě“ - denní režim dětí, zdravý styl výchovy - význam duševní pohody pro zdraví dětí (psychologa pomůžeme zajistit)</p> <p>d) Beseda na téma: „Bezpečný domov“ – prevence úrazů u kojenců a batolat, zásady první pomoci malých dětem.</p>
Rozsah akce:	Délka jednoho setkání: 1,5 hod.
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: <a href="mailto:zlinsky.kraj@nspz.cz">zlinsky.kraj@nspz.cz</a> Olomoucký kraj: <a href="mailto:olomoucky.kraj@nspz.cz">olomoucky.kraj@nspz.cz</a>

Název programu:	<b>„ZDRAVÁ VÝŽIVA – ZDRAVÁ RODINA“</b>
Stručný obsah programu:	Vhodná skladba stravy a pitný režim v rodině s malým dítětem, jídelní návyky a stravovací rytmus rodiny.
Velikost skupiny:	10 a více osob
Forma realizace:	Beseda
Rozsah akce:	1-2 hodiny dle domluvy
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: <a href="mailto:zlinsky.kraj@nspz.cz">zlinsky.kraj@nspz.cz</a> Olomoucký kraj: <a href="mailto:olomoucky.kraj@nspz.cz">olomoucky.kraj@nspz.cz</a>

Název programu:	<b>„STRAVOVÁNÍ V TĚHOTENSTVÍ A PŘI KOJENÍ“</b>
Stručný obsah programu:	Vhodná skladba jídelníčku při plánování těhotenství, těhotných a kojících maminek
Velikost skupiny:	10 a více osob

Forma realizace:	Beseda
Rozsah akce:	1-2 hodiny dle domluvy
Realizace a objednávky:	Olomoucký kraj: <a href="mailto:olomoucky.kraj@nspz.cz">olomoucky.kraj@nspz.cz</a> Zlínský kraj: <a href="mailto:zlinicky.kraj@nspz.cz">zlinicky.kraj@nspz.cz</a>

Název programu:	<b>„JAK SE VYHNOUT OBEZITĚ“</b>
Stručný obsah programu:	Zásady celoživotní prevence obezity, vhodná míra pohybové aktivity, jídelní režim, rizikové způsoby výživy
Velikost skupiny:	10 a více osob
Forma realizace:	Přednáška a beseda
Rozsah akce:	1-2 hodiny dle domluvy
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: <a href="mailto:zlinicky.kraj@nspz.cz">zlinicky.kraj@nspz.cz</a> Olomoucký kraj: <a href="mailto:olomoucky.kraj@nspz.cz">olomoucky.kraj@nspz.cz</a>

Název programu:	<b>„ŽIVOT JE POHYB“</b>
Stručný obsah programu:	Pohybová aktivita v životě rodiny, její význam pro zdraví, zásady pohybového režimu malých dětí, rizika nevhodné sportovní zátěže
Velikost skupiny:	10 a více osob
Forma realizace:	Beseda
Rozsah akce:	1-2 hodiny dle domluvy
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: <a href="mailto:zlinicky.kraj@nspz.cz">zlinicky.kraj@nspz.cz</a> Olomoucký kraj: <a href="mailto:olomoucky.kraj@nspz.cz">olomoucky.kraj@nspz.cz</a>

Název programu:	<b>„ZDRAVÁ ZÁDA KAŽDÝ DEN“</b>
Stručný obsah programu:	Zásady správného držení těla při stoji, sedu, chůzi, zvedání břemen, vhodná sportovní aktivita při prevenci bolestí páteře.
Velikost skupiny:	10 a více osob
Forma realizace:	Beseda, praktický nácvik
Rozsah akce:	1-2 hodiny dle domluvy
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: <a href="mailto:zlinicky.kraj@nspz.cz">zlinicky.kraj@nspz.cz</a> Olomoucký kraj: <a href="mailto:olomoucky.kraj@nspz.cz">olomoucky.kraj@nspz.cz</a>

Název programu:	<b>„BEZPEČNÝ DOMOV“</b>
Stručný obsah programu:	Zásady prevence úrazů malých dětí – nebezpečná místa v domácnosti, na co dávat pozor, rizika na zahradě a na hřišti
Velikost skupiny:	10 a více osob
Forma realizace u:	Přednáška a beseda
Rozsah akce:	1-2 hodiny dle domluvy
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: <a href="mailto:zlinicky.kraj@nspz.cz">zlinicky.kraj@nspz.cz</a> Olomoucký kraj: <a href="mailto:olomoucky.kraj@nspz.cz">olomoucky.kraj@nspz.cz</a>

Název programu:	<b>PRVNÍ POMOC PRO RODIČE MALÝCH DĚTÍ</b>
Stručný obsah:	Teorie a praktický nácvik vybraných postupů první pomoci
Cílová skupina:	Rodiče dětí batolecího a předškolního věku

Velikost skupiny:	10 a více osob
Forma realizace:	Přednáška a praktický nácvik
Rozsah akce:	1-2 hodiny dle domluvy
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: <a href="mailto:zlinsky.kraj@nspz.cz">zlinsky.kraj@nspz.cz</a> Olomoucký kraj: <a href="mailto:olomoucky.kraj@nspz.cz">olomoucky.kraj@nspz.cz</a>

Název programu:	<b>„STRES A RELAXAČNÍ TECHNIKY“</b>
Stručný obsah:	V životě člověka je stres jeho součástí. Beseda obsahuje zhodnocení stresu, jak reaguje na náš organismus a zdraví, jak můžeme stres zvládnout. Dále přehled a praktický nácvik relaxačních technik, protistresové dýchání. Ve zdravé rodině fungují zdravé vztahy a stres mezi ně nepatří.
Cílová skupina:	Rodiče
Velikost skupiny:	10 a více osob
Forma realizace:	Přednáška a praktický nácvik
Rozsah akce:	1 – 2 hodiny dle domluvy
Realizace a objednávky:	Olomoucký kraj: <a href="mailto:olomoucky.kraj@nspz.cz">olomoucky.kraj@nspz.cz</a>

Název programu:	<b>NÁCVIK SAMOVYŠETŘOVÁNÍ PRSŮ U ŽEN</b>
Stručný obsah programu:	Prevence nádorů prsu – častého zhoubného nádoru českých žen. Informace také o dalších možnostech prevence zhoubných nádorů – vakcinaci proti HPV (nádory děložního hrdla) atd.
Cílová skupina	Zájemkyně
Velikost skupiny:	10 a více osob
Forma realizace:	První část: přednáška s projekcí a ukázkami Druhá část: praktický nácvik
Rozsah akce:	1 – 2 hodiny
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: <a href="mailto:zlinsky.kraj@nspz.cz">zlinsky.kraj@nspz.cz</a> Olomoucký kraj: <a href="mailto:olomoucky.kraj@nspz.cz">olomoucky.kraj@nspz.cz</a>