**Kyberděti**

**Lenka Poskočilová, M.A., DiS.**

Dvě desítky let pracuje s dětmi, mládeží a rodinami jako odborný sociální a noutetický poradce, věnuje se kariérnímu poradenství, lektoruje programy pro rodiče a preventivní programy na středních i základních školách, je jednou ze zakladatelek volnočasového centra pro děti a mládež a Rodinného centra Provázek.

**Kyberdítě**

Technologicky turbulentní epocha klade nové výzvy a požadavky na nás, i naše děti. Kyberprostor je jako živý a stále se měnící organismus se svými výhodami i úskalími. Různé generace k němu mají rozdílný vztah podle svých zkušeností, hodnot a priorit, což vyvolává mezigenerační pnutí i nedorozumění. Jak se propojit? Jak najít správnou polohu mezi zodpovědností za bezpečí a zdraví dítěte a zároveň dostatečnou přípravou na jeho budoucnost? A jde při tom neztratit jejich důvěru? Co bychom jako rodiče měli vědět? Webinář přináší informace i odpovědi na časté dotazy rodičů.

**Podpora psychomotorického vývoje u dětí**

**Mgr. Lenka Nováková**

9 let pracuje v RC Pastelka v Brně jako lektorka kurzů pro rodiče s dětmi ve věku od 6 týdnů do 3 let. Od roku 2018 vede inspirační semináře pro lektory cvičení rodičů s dětmi v rodinných centrech.

Vystudovala speciální pedagogiku na MU Brno.

**od 1 roku - praktický nápadník na doma I.**

aktivity s dětmi na**podzimní** témata s využitím toho, co najdeme běžně doma

**miminka - praktický nápadník na doma II.**

aktivity s **miminky** s využitím toho, co najdeme běžně doma

**od 1 roku - praktický nápadník na doma III.**

aktivity s dětmi na **zimní** témata s využitím toho, co najdeme běžně doma

**Zdravá výživa**

**Mgr. Radek Mlýnek - výživové a lifestyle poradenství**

Kvalifikace: Vystudoval obor regenerace a výživa ve sportu na FSpS MU v Brně a magisterský obor kondiční trenér. Pracuje jako holistický poradce v oblasti zdraví a individualizovaného stravování. Je účastník mnoha kurzů a přednášek o optimálním stravování (např. Holistic Lifestyle Coaching, Performance Lifestyle Univerzita, Neurological & Physical Typing). Radkovým pracovním cílem je vyvracet mýty a šířit pravdivé informace o zdraví lidského těla, aby mělo co nejvíce lidí možnost pracovat efektivně se svým zdravím a nemuseli trpět zdravotními problémy. A nejlépe začít už od dětí samotných. Společně s manželkou vytvořil projekt BeremeSchodyPoDvou, který se věnuje poradenství v rámci zdraví rodiny, už od přípravy na těhotenství až po příkrmy dětí a výchovy.  Více info najdete na jeho webových stránkách [RadekMlynek.com](http://www.radekmlynek.com/) a [BeremesSchodyPoDvou.RadekMlynek.com/](http://beremesschodypodvou.radekmlynek.com/?fbclid=IwAR1XR5aR22Kwt6sWp_rhjZ295QjsmsZdYDl42xjLp8RnNscYuXzR30lWxHs).

**Série 3. přednášek na sebe navazujících**

1. **Vliv stravy na zdraví těla i psychiky (jednotlivé tělesné systémy)**

V této přednášce se podíváme na základní i pokročilé mechanismy, jak nás ovlivňuje výživa na úrovni jednotlivých tělesných systémů. Od pohybového aparátu až po vliv na psychiku.

Dozvíte se také ty nejdůležitější principy, které byste měli ve zdravém stravování dodržovat (jako například práci s trávením, glykémiemi, mikroživinami apod.)

Bude prostor i pro dotazy k danému tématu a případně na další témata, které doplní celkový pohled na danou přednášku.

1. **Epigenetická výživa pro přípravu a podporu zdravého těhotenství**

V této přednášce se podíváme na téma epigenetika, tedy jak se stravovat v přípravě na těhotenství a v těhotenství samotném a proč je to důležité (se zaměřením na jednotlivé živiny - nejen kyselina listová). Podíváme se na to, jak jsme schopni ovlivnit průběh těhotenství a také zdraví plodu. Na přednášce vyvrátíme mýty, které kolem těhotenství jsou a podíváme se na skutečnou fyziologii a principy, které je třeba zohlednit.

Bude prostor i pro dotazy k danému tématu a případně na další témata, které doplní celkový pohled na danou přednášku.

Více info zde <http://beremeschodypodvou.radekmlynek.com/>

1. **Výživa od novorozence až po dospělost**

Poslední ze série přednášek bude zaměřena na výživu od narození až po dospělost jedince. Informace zde budou vhodné jak pro novopečené maminky a tatínky, tak pro maminky starších dětí, tak i rodiče samotné.
Od mateřského mléka a jak ovlivnit jeho kvalitu, přes příkrmy (jak začínat a proč - jiný pohled než je běžný) až po výživu dětí a dospělých. Vyvrátíme opět mýty spojené s některými doporučeními. Podíváme se na nejdůležitější živiny v jednotlivých obdobích a ve kterých potravinách je najít, na možné problémy spojené s potravinovými intolerancemi, případně i na zdravotní problémy u dětí (jako ekzém, trávicí obtíže apod.).

Bude prostor i pro dotazy k danému tématu a případně na další témata, které doplní celkový pohled na danou přednášku.