

# ODBORNÝ PROGRAM

8:40–9:00 registrace účastníků (předsálí auly)

## PŘEDNÁŠKOVÁ ČÁST

(stará aula – přízemí v historické části budovy vlevo)

**9:00–9:30 slavnostní zahájení  
úvodní slovo zástupců participujících organizací  
vánoční pozdrav od dětí**

**Po roce Vánoce přicházejí... a s nimi již 6. interaktivní vzdělávací workshop Vánoce a zdraví**

*Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D., Centrum výzkumu zdravého životního stylu, Katedra antropologie a zdravotní vědy PdF UP v Olomouci, předsedkyně APROZ*

**9:30–10:05 Jsou mileniálové osamělejší než starší generace?**  
*MUDr. Marie Nejedlá, vedoucí Centra podpory veřejného zdraví, Státní zdravotní ústav v Praze*

10:05–10:15 přestávka s využitím doprovodného programu

**10:15–10:50 Nesahej si na život!**  
*doc. PhDr. Jitka Skopalová, Ph.D., vedoucí Ústavu pedagogických a psychologických věd, Fakulta veřejných politik, Slezská univerzita v Opavě*

10:50–11:10 přestávka s využitím doprovodného programu

**11:10–11:55 Až ten dárek rozbalíš aneb (Ne)příjemná (sexuální) překvapení**  
*Mgr. Tereza Sadková, lektor Společnosti pro plánování rodiny a sexuální výchovu, Praha; Katedra psychologie FF UP v Olomouci*

**11:55–12:30 Nutrigenomika – jak se projít ke zdraví**  
*PhDr. Iva Klimešová, Ph.D., Katedra přírodních věd v kinantropologii FTK UP v Olomouci*

12:30–12:50 diskuse a přestávka

## WORKSHOPY

**12:50–14:00 I. workshopový blok  
14:10–15:20 II. workshopový blok**

Účastníci si zvolí v každém bloku 1 workshop, celkem tedy absolvují 2 zvolené workshopy. Kapacita jednotlivých workshopů je 10–15 míst.

**1. U vánočního stolu** (učebna N21)  
*Mgr. Růžena Manišová, nutriční terapeut; Pavlína Kubásková, peer konzultant; Mgr. Lucie Slivečková, sociální pracovník, Centrum Anabell, Brno*

**2. Akupunktura a civilizační nemoci**  
(seminární místnost v prostorách auly)  
*MUDr. Ivan Krupa, rehabilitační lékař, Olomouc*

**3. S ním či bez něj budeš in?!** (učebna s 402)  
*Mgr. Michal Růžička, Ph.D., P-centrum Olomouc, Ústav speciálně pedagogických studií PdF UP v Olomouci*

**4. Aktivity a činnosti s dětmi, aneb jak přežít Vánoce ve zdraví**  
(učebna P39)  
*Mgr. Kateřina Vaňková a Mgr. Renata Švaňhalová, Katedra primární a preprimární pedagogiky, PdF UP v Olomouci*

**5. Výživa školních dětí aneb co by měl pedagog při práci s tématy výživy na školách znát** (učebna LM3)  
*Mgr. Dana Hrnčířová, Ph.D., Ústav hygieny – oddělení pro studium výživy, 3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, Praha*

**6. Krátké intervence v praxi – rozvoj zdravotní gramotnosti interaktivně** (učebna 33 a)  
*doc. MUDr. Lidmila Hamplová, Ph.D., Ing. Soňa Jexová, Ph.D., Mgr. Renata Procházková, Katedra specializace ve zdravotnictví, Vysoká škola zdravotnická, o. p. s., Praha*

**7. Tvorba metodiky pro výuku témat zdravých vztahů na I. stupni ZŠ – diskuzní skupina** (hlavní část učebny LA2)  
*Mgr. Tereza Sadková, lektor Společnosti pro plánování rodiny a sexuální výchovu, Praha; Katedra psychologie FF UP v Olomouci*  
Zapojte se do výzkumu! Hledáme vyučující na prvním stupni ZŠ (a/nebo studenty učitelství či metodiky prevence), kteří jsou ochotni diskutovat a sdělit svůj názor.

Právě pracujeme na tvorbě metodiky výuky Zdravých vztahů na prvním stupni ZŠ. Máte k tomu co říct? Myslíte si, že jde o dobře zpracované téma? Nebo naopak něco chybí? Jaké jsou vaše zkušenosti s výukou témat sexuální výchovy? Co je podle vás důležité a kdy? Co by podle vás nemělo v nové metodice chybět? Zúčastněte se naší diskuzní skupiny, proberte důležitá témata s psycholožkou a lektorkou sexuální výchovy a třeba se i nechce inspirovat tím, jak to vypadá jinde (i v zahraničí).

*Pozn.: Workshop č. 7 se uskuteční pouze v jednom bloku s délkou trvání cca 90 min. (12:50–14:20). V případě zájmu bude nabídnut druhý workshop od 14:30 do 16:00.*

**8. Hodnocení tělesného složení a konzultace**  
(boční část učebny LA2)  
*PhDr. Tereza Sofková, Ph.D., Katedra antropologie a zdravotní vědy PdF UP Olomouc*

Tělesné složení bude diagnostikováno s využitím přístroje InBody 720 (1–1 000 kHz), který diferencuje tělesnou hmotnost na tři složky – celkovou tělesnou vodu (intracelulární a extracelulární tekutina), sušinu (proteiny a minerály) a tělesný tuk. Technologie využívá osmi dotykových elektrod umožňující analyzovat pět základních tělesných segmentů nezávisle na sobě. Použitá metoda je unifikována, měření proběhne v laboratorních podmínkách dle norem daných manuálem přístroje.

Poznatky umožní zájemcům prohloubení znalostí o jejich somatickém stavu. Poznání konkrétních parametrů umožňuje objektivně kvantifikovat možné změny v hmotnosti a statusu tělesného složení.

*Pozn.: Workshop č. 8 se uskuteční pouze v jednom bloku s délkou trvání cca 60 min. (14:00–15:00). V případě zájmu bude časový interval prodloužen.*

**15:30–16:00 závěry a evaluace semináře**

## DOPROVODNÝ PROGRAM

- Pí-voda (ochutnávky pí-vody)  
Zdenek Hájek (Pí-centrum Olomouc)
- ukázky a prodej ekologické drogerie – Hana Přidalová (fa Eurona by Cerny)
- prodejní výstava PATCHWORK – výrobce Svatava Vlková (drobné dárky a bytové doplňky s vánoční tematikou)
- prezentace edukačních materiálů:
  - Centra celoživotního vzdělávání pro a. r. 2017/2018,
  - Centra Anabell zaměřeného na oblast primární, sekundární i terciární prevence v oblasti poruch příjmu potravy
  - P-centra zaměřeného na primární, sekundární i terciární prevenci závislosti,
  - Státního zdravotního ústavu aj.