

Popis a ceník služeb pro mateřské, základní a střední školy, instituce, organizace, sdružení a podnikatelské subjekty.

## 1. MATEŘSKÉ ŠKOLY

*Součástí ceny nejsou cestovní výlohy, které účtujeme zvlášť. Na cestovních nákladech ušetříte, jestli naplánujete několik aktivit na jeden den (různé třídy).*

### FILIPOVA DOBRODRUŽSTVÍ

*Interaktivní preventivní program od 4 let.*

*Výchova ke zdraví, prevence kouření, prevence drog, hygiena apod.*

*Program je realizován za pomoci hadrové loutky Filipa a dalších pomůcek. Způsob projevu je přizpůsoben věku dětí.*

*Ideální počet ve skupině: do 25 dětí*

CENA ČAS

300 Kč 60 minut

### PŘEDNÁŠKY PRO RODIČE s diskusí, projekce

*Preventivní přednáška zaměřená na zdravý životní styl a výživu, téma podle výběru a domluvy.*

*Počet účastníků libovolný.*

500 Kč 90 minut

## 2. ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLY

*Součástí ceny nejsou cestovní výlohy, které účtujeme zvlášť. Na cestovních nákladech ušetříte, jestli naplánujete několik aktivit na jeden den (různé třídy).*

### FILIPOVA DOBRODRUŽSTVÍ pro 1. stupeň ZŠ

*Interaktivní preventivní program do 9 let.*

*Výchova ke zdraví, prevence kouření, prevence drog, hygiena apod.*

*Program je realizován za pomoci hadrového maňáska Filipa. Způsob projevu je přizpůsoben věku dětí.*

*Ideální počet ve skupině: do 25 dětí (1 třída)*

300 Kč 45 minut

500 Kč 2 x 45 minut

### PREVENCE KOUŘENÍ A ZNEUŽÍVÁNÍ NARKOTIK

*Preventivní prožitkový program od 10 do 18 let.*

*Způsob vedení diskuse je přizpůsoben věku. Těžiště programu nespočívá v mechanickém popisu dané problematiky ani technické stránky řešení problémů. Program spíše motivuje k přijetí ověřených životních hodnot, k úctě k sobě, ke zdravým alternativám trávení volného času. Program také vede k pochopení příčin a důsledků závislosti a je plný reálných zkušeností. Cílem programu je vést mladé lidi k rozhodnutí být svobodní od všeho, co způsobuje nezdravou závislost.*

*Ideální počet ve skupině: do 30 dětí (1 třída)*

500 Kč 2 x 45 minut

750 Kč 3 x 45 minut

### PŘEDNÁŠKY PRO ŽÁKY s diskusí, projekce

*Preventivní přednáška zaměřená na zdravý životní styl a výživu, téma podle výběru a domluvy.*

*Počet účastníků libovolný. Výhodou je přibližně stejný věk účastníků.*

500 Kč 90 minut

### PŘEDNÁŠKY PRO RODIČE s diskusí, projekce

*Preventivní přednáška zaměřená na zdravý životní styl a výživu, téma podle výběru a domluvy.*

*Počet účastníků libovolný.*

500 Kč 90 minut

Popis a ceník služeb pro mateřské, základní a střední školy, instituce, organizace, sdružení a podnikatelské subjekty.

### 3. INSTITUCE, SDRUŽENÍ, FIRMY

*Součástí ceny nejsou cestovní výlohy, ty se účtují samostatně (přímé náklady na spoje nebo při využití osobního auta kompletní úhrada cestovního příkazu).*

#### VEŘEJNÉ PŘEDNÁŠKY s diskusí, projekce

*Preventivní přednáška zaměřena na zdravý životní styl a výživu, téma podle výběru a domluvy.*

*Motivační přednášky odborné i populární.*

Počet účastníků libovolný.

CENA ČAS

600 Kč 90 minut

#### Program ŽIVOTNÍ STYL & ZDRAVÍ

*10 druhů měření a testů s hodnocením a konzultací.*

- Měření cholesterolu (mítnost s umyvadlem)
- OMRON BF 511 (tuk, BMI, visc. tuk, váha, BMR)
- OMRON BF 306 (tuk, BMI)
- OMRON M6 (krevní tlak, puls, arytmie)
- Harvardský step test
- Test životního stylu
- Konzultace na základě analýzy stavu, doporučení
- Instalace 8 odborných informačních panelů  
*(reprezentativní barevná kulisa, zdroj informací)*

*přibližný čas:*

90 Kč	5 minut
50 Kč	5 minut
20 Kč	3 minuty
20 Kč	3 minuty
20 Kč	10 minut
10 Kč	5 minut
50 Kč	15 minut
400 Kč	na celou akci

#### Praktický KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

1 000 Kč 90 - 120 min.

*Praktické kurzy jsou spojeny s ochutnávkou. V průběhu stanoveného času v živém vstupu prezentujeme přípravu několika zdravých receptů. Kurz je zaměřen na osvojení si principů zdravého vaření. Možnost zakoupení receptů, kuchařek. Cena včetně přenosného kuchyňského vybavení a náčiní. Cena nezahrnuje použité produkty, jejich cena se na základě předloženého dokladu o zakoupení zboží zahrne do celkové faktury.*

#### VÍKENDOVÉ - TÝDENNÍ OZDRAVNÉ POBYTY

700 Kč den

*Organizování, hlavní lektor, vybrané aktivity*

Realizace je možná za podmíněk:

1. Kompletní úhrada cestovních výdajů
2. Zajištění ubytování a stravování v průběhu pobytu
3. Minimálně 25 účastníků

### 4. ZAHRANIČÍ

Pro potvrzení objednávky aktivit do zahraničí je nutno smluvně zajistit následující podmínky:

1. Kompletní úhrada cestovních výdajů
2. Zajištění ubytování a stravování v průběhu pobytu
3. Úhrada ušlé mzdy za každý den trvání aktivit, včetně cesty:

a) státy západní Evropy (včetně Německa a Rakouska)

1 000 Kč den

b) státy střední a východní Evropy (bývalý socialistický blok)

500 Kč den

Popis a ceník služeb pro mateřské, základní a střední školy, instituce, organizace, sdružení a podnikatelské subjekty.

CENA ČAS

**Aktivitu organizuje a garantuje:**

Roman Uhrin, lektor o.s. Život a zdraví od r. 1993, Poradce zdravého životního stylu, odborný garant RK Kuchař pro restaurace s racionálním stravováním (MŠMT), bývalý šéfkuchař a autor několika kuchařek a publikací o zdravém životním stylu, přednášel v deseti zemích světa, věnuje se zdravotní prevenci na školách. Pracuje jako koordinátor Klubů zdraví v ČR.

Kontakt: klubyzdravi@email.cz, tel. 739 345 687

**KONTAKT:**

občanské sdružení Život a zdraví

Londýnská 623/30

120 00 Praha 2 - Vinohrady

IČ: 65997298

*Nejsme plátcí DPH*

[www.zivotazdravi.cz](http://www.zivotazdravi.cz)

Objednávky: [zazdravi@seznam.cz](mailto:zazdravi@seznam.cz)