
Den zdraví

Den zdraví

Pedagogická fakulta UK vás všechny zve na Den zdraví, který se bude konat 15. 5. v prostorách hlavní budovy naší fakulty. Čekají na vás stánky, workshop, bezpečnostní prohlídka fakulty a přednáška. Prozatímní harmonogram naleznete níže spolu s krátkými anotacemi jednotlivých bodů programu. Prosíme, abyste projevíli svůj zájem o některé části programu v [registračním formuláři](#).

Co všechno vás tedy čeká? Od 9:00 do 13:00 ve vestibulu:

- měření hladiny cukru v krvi,
- daruj krev, daruj život – možnost zapsat se do registru dárců kostní dřeně,
- prevence rakoviny prsu a varlat,
- základy první pomoci.

Následuje **bezpečnostní prohlídka fakulty**. Ta bude na 60 minut a začne ve 14 hodin. Sraz ve vestibulu, provázet bude doc. Vasilis Teodoridis. Následovat bude krátká přestávka a po ní od 16:00 do 17:30 přednáška **Výživou ke zdraví**, na kterou můžete přijít do učebny R126.

Od 15 hodin můžete navštívit **workshop Zdravá záda a kompenzace dlouhého sezení**, který pro nás připravila **Asociace studentů fyzioterapie**. Budete se zabývat tím, jak správně sedět a uzpůsobit si pracovní prostředí. Workshop najdete v učebně R208 a bude trvat zhruba hodinu až hodinu a půl. Nezapomeňte se na workshop přihlásit prostřednictvím formuláře!

Spolupracuje s námi **Institut klinické a experimentální medicíny**: „Na Den zdraví se taky budete moci přidat mezi dárcce kostní dřeně. Stačí vyplnit dotazník a vytřít si pusu štětičkou. Šance, že se stanete dárcem, je malá, je jím asi každý 500. Ten ale daruje život někomu, kdo by jinak neměl naději na přežití. Odběr probíhá nejčastěji na separátoru jako u plazmy. Podrobnosti na [webu](#). Zároveň se budete moci dozvědět, jak jste na tom s cukrem a tlakem. Zjistí to edukační sestry z IKEM, které budou zároveň připraveny na dotazy ohledně zdravého životního stylu.“

Dále ve vestibulu naleznete stánek **IFMSA Česká republika**. Její zástupci nabídnou základy první pomoci (návuk na figurínách) a prevenci v oblasti rakoviny prsou a mužských pohlavních orgánů s praktickým návukem samovyšetření na modelech.

Den zakončí přednáška **Výživou ke zdraví** pod vedením **Terezy Schýbalové**: „Zdraví máme jen jedno. Je to bezesporu to nejcennější a největší privilegium, které od života můžeme dostat. Zdraví je ale také velmi křehké, a proto je naprosto podstatné o něj pečovat. Výživa v tomto ohledu zůstává jeden z nejesenciálnějších nástrojů, jak se o zdraví nejen starat, ale jak také předejít nejrůznějším onemocněním a zkvalitnit náš život ve všech rovinách.“ Od 16:00 v R126.

Těšíme se na vás!