

# Den zdraví na JU: přijďte zjistit, jak je na tom vaše tělo a mysl a jak o ně pečovat

31.3.2026 - | Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

**Zveme všechny zaměstnance i studenty Jihočeské univerzity na Den zdraví, který proběhne v Aule JU od 9:00 do 16:00. Přijďte si zdarma a během několika minut nechat změřit důležité ukazatele vašeho zdravotního stavu, jako je cholesterol, hladina cukru v krvi, krevní tlak, puls, BMI či tělesný tuk. Získáte také užitečné informace a inspiraci, jak lépe pečovat o své zdraví v každodenním životě.**

Součástí programu jsou také praktické workshopy a pohybové aktivity. Workshop time managementu vám pomůže lépe si uspořádat čas, stanovit priority a zvládat povinnosti s větší lehkostí. Interaktivní lekce „Manažerská rozcvička“ nabídne jednoduché cviky inspirované jógou, které podpoří uvolnění, snížení stresu i kvalitnější spánek – a to vše bez nutnosti speciálního vybavení. Přijďte načerpat energii, nové dovednosti a podpořit svou fyzickou i psychickou pohodu.

**Registrace termínu na měření zdravotního stavu:** [Portál celoživotního vzdělávání - Detail kurzu](#)

**Přihlášení na workshop Time management:** [Portál celoživotního vzdělávání - Detail kurzu](#)

**Pro studenty na workshop Manažerská rozcvička:** [Portál celoživotního vzdělávání - Detail kurzu](#)

**Pro zaměstnance na workshop Manažerská rozcvička:** [Portál celoživotního vzdělávání - Detail kurzu](#)

**Celý program** [zde](#).

K dalším opatřením zaměřeným na ochranu zdraví bylo pořízení 21 kusů automatizovaných externích defibrilátorů (AED), které JU instalovala do svých klíčových budov s vysokou frekvencí pohybu osob.

Impulsem pro vybavení byla iniciativa **Františka Doláka ze Zdravotně sociální fakulty JU**, který se dlouhodobě věnuje oblasti první pomoci. Jak uvádí: „Automatizované externí defibrilátory jsou zásadním prostředkem, který může v kritické situaci zachránit život. Jsou cenným pomocníkem při resuscitaci – uživatele krok za krokem navádějí a pomáhají provést správné postupy. Rychlá dostupnost AED významně zvyšuje šanci na úspěšnou resuscitaci.“

Konkrétní umístění AED a jejich dostupnost je možné dohledat v celostátní databázi v aplikaci Záchranka.

<https://www.jcu.cz/cz/univerzita/aktualne/den-zdravi-na-ju-prijdte-zjistit-jak-je-na-tom-vase-telo-a-mysl-a-jak-o-ne-pecovat>