Světový den zdraví

27.3.2026 - | Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Věnujte letošní úterý 7. dubna svému tělu v rámci Světového dne zdraví. Cílem tohoto dne je podpořit prevenci, zvýšení povědomí o vlastním zdravotním stavu a posílení dovedností důležitých pro ochranu zdraví.

Využijte interaktivní stanoviště, přednášky i workshopy a pečujte o své zdraví. Stručný přehled najdete v tabulce, podrobnosti si můžete přečíst pod tabulkou.

Aktivita	Čas	Místo	Přihlašování
Den zdraví s FHS – inbody – nácvik resuscitace – samovyšetření – tlak a dezinfekce rukou	9:00 – 12:00	foyer U18	není potřeba
Den zdraví s KNTB – krevní skupiny – nitrooční tlak – oxid uhelnatý v dechu	9:00 – 14:00	atrium U13	není potřeba
Osobní bezpečí aneb Sám sobě bodyguardem	9:00 – 14:00	atrium U13	není potřeba
Duševní zdraví jako klíč k pohodě	9:00 – 12:00	atrium U13	není potřeba
Přednáška s diskuzí Prevence nádorových onemocnění v ČR	12:00 – 13:00	posluchárna U18/109	orlz@utb.cz
Workshop – běh pro začátečníky	9:00 – 11:30	Stadion mládeže Zlín	orlz@utb.cz
Workshop – běh pro pokročilé	9:00 – 11:30 (středa 8. 4. 2026)	Stadion mládeže Zlín	orlz@utb.cz
Zdravé stravování v menze	dle otevírací doby menz	U2, U4, U5 a U13	není potřeba

Světový den zdraví s FHS

Světový den zdraví s FHS

FHS pro vás připraví čtyři interaktivní stanoviště, na kterých si návštěvníci mohou zdarma a nezávazně ověřit svůj zdravotní stav, vyzkoušet si nové postupy a inspirovat se k aktivní péči o své zdraví.

Program – stanoviště

1. **Poznej své tělo s InBody**
   Na tomto stanovišti si návštěvníci mohou nechat provést orientační analýzu složení těla pomocí přístroje InBody, která zahrnuje měření tělesného tuku, svalové hmoty a obsahu vody v těle. Výsledky pomohou lépe porozumět vlastnímu tělesnému složení a mohou sloužit jako motivace ke zdravějšímu životnímu stylu. Součástí stanoviště je také možnost vyzkoušet si trenažér stáří, který názorně ukazuje, jak se s přibývajícím věkem mohou měnit fyzické schopnosti, a připomíná význam aktivní péče o zdraví v průběhu celého života.
2. **Minuty, které rozhodují – nácvik kardiopulmonální resuscitace**
   Praktický nácvik laické kardiopulmonální resuscitace na modelu umožní zájemcům vyzkoušet

si pod odborným dohledem, jak správně reagovat v situaci ohrožení života, získat jistotu v základních postupech první pomoci a odbourat obavy z poskytování pomoci v reálných podmínkách. Nácvik je určen jak pro úplné začátečníky, tak pro ty, kteří si chtějí své dovednosti připomenout a upevnit.

3. **Jak poznat varovné signály: samovyšetření**
   Stanoviště je zaměřeno na prevenci onkologických onemocnění a podporu odpovědného přístupu k vlastnímu zdraví. Návštěvníci se na výukových modelech naučí správnému postupu samovyšetření prsou a varlat a získají praktické informace, jak rozpoznat varovné příznaky a kdy vyhledat odbornou pomoc. Praktická ukázka pomáhá odbourat nejistotu, posiluje sebedůvěru a motivuje k pravidelné péči o vlastní zdraví jako přirozené součásti každodenního života.
4. **Zdraví pod kontrolou**
   Na tomto stanovišti nabízíme možnost kontroly krevního tlaku a kontrolu správné dezinfekce rukou pomocí UV lampy. Návštěvníci si mohou snadno zjistit, v jaké kondici je jejich krevní tlak. Zvýšený krevní tlak se často objevuje bez zjevných příznaků, a přesto představuje významný rizikový faktor pro onemocnění srdce, cév a mozku. Na stanovišti si také mohou zájemci ověřit, zda provádějí správnou dezinfekci rukou. Ruce jsou nejčastějším přenašečem bakterií a virů, a přitom si jejich nedostatečnou hygienu často ani neuvědomujeme.

Světový den zdraví s KNTB

Stanoviště FHS doplní také Krajská nemocnice Tomáše Bati ve Zlíně a připraví další tři bezplatné interaktivní stanoviště.

Program – stanoviště

1. **Krevní skupiny**
   Na tomto stanovišti zjistí návštěvníci svou krevní skupinu a mohou získat informace o darování krve od pracovníků transfuzního oddělení.
2. **Měření nitroočního tlaku**
   Toto stanoviště nabídne možnost vyšetření očí a měření nitroočního tlaku pomocí přístroje, který je běžně využíván na očním oddělení.
3. **Oxid uhelnatý v dechu**
   Na tomto stanovišti si zejména kuřáci mohou nechat změřit obsah oxidu uhelnatého v dechu a zjistit, jak na tom jsou se svým zdravím. Měření budou provádět odborníci z centra léčby závislosti na tabáku, kteří určitě rádi poskytnou další informace k tomuto tématu.

Osobní bezpečí aneb Sám sobě bodyguardem

Osobní bezpečí je každodenní způsob života a začíná UTeBe. Jeho úroveň závisí na bezpečnostním povědomí a dovednosti starat se o sebe a své okolí s pomocí dovedností a znalostí, které mám, a schopnosti použít k ochraně svého zdraví veškeré dostupné prostředky, včetně těch, které s sebou běžně nosím nebo které mám po ruce.

Bude pro vás připraven stánek s informacemi a během dne proběhnou také tři krátké přednášky manažera fyzické bezpečnosti UTB. Časy přednášek budou doplněny.

Duševní zdraví jako klíč k pohodě

Duševní zdraví je důležitou součástí našeho pracovního i osobního života. Přijďte si prověřit, jak jste na tom s duševní pohodou. Na našem stánku si můžete vyplnit krátký sebehodnotící dotazník a své výsledky následně konzultovat s pracovníky Poradenského centra. Dozvíte se, jaké možnosti podpory

máte k dispozici a můžete si nastavit vlastní well – being plán.

Přednáška s diskuzí Prevence nádorových onemocnění v České republice

Přednáška je určena laické veřejnosti a jejím cílem je srozumitelnou formou přiblížit:

- jaká nádorová onemocnění se v ČR vyskytují nejčastěji,
- jaké jsou jejich hlavní rizikové faktory,
- a především jaké možnosti prevence a pravidelných screeningových programů má každý z nás v České republice k dispozici.

Délka přednášky je přibližně 20 minut, poté bude prostor pro krátkou diskuzi a dotazy.

Přednášku povede jménem Sekce mladých onkologů České onkologické společnosti, MUDr. Nikol Mravcová, FN Motol.

Workshop – běh pro začátečníky

Kurz běhu je určen pro úplné začátečníky, kteří třeba nikdy neběhali a nyní se chtějí naučit správné běžecké návyky, najít si cestku k běhu a mít tak dlouhodobě radost z pohybu. Lektorkou je Jana Knapová Stehlíková, bývalá česká reprezentantka v orientačním běhu a nyní máme, kterou baví pohyb, https://www.janaknapova.com/

Workshop – běh pro pokročilé

Tento jediný kurz je následující den, tedy ve středu 8. 4. 2026. Kurz běhu pro pokročilé je určen pro pokročilejší běžce, kteří se chtějí dozvědět více o správné běžecké technice, rozšířit si povědomí o běžecké abecedě a běžeckých cvičeních. Pro ty, co se chtějí dozvědět, jak běhat lépe, rychleji a zdravěji. Lektorkou je Jana Knapová Stehlíková, bývalá česká reprezentantka v orientačním běhu a nyní máme, kterou baví pohyb, https://www.janaknapova.com/

Zdravé stravování v menze

Naši kuchaři v menze nám v tento den nabídnout zdravou stravu spojenou s jarem a Velikonocemi. Můžete se těšit na bio potraviny, kuřecí a rybí speciality, vegetariánské jídlo a nebude chybět ani zdravá tečka, tentokrát ve zdravé podobě. Bohužel v tento den nebudou k dispozici hranolky ani žádná smažená jídla.

Další nabídka v oblasti zdraví

Aktivity v oblasti wellbeingu a duševního zdraví vám celoročně nabízí Poradenské centrum UTB. Můžete využít např. psychologické poradenství, koučink, právní a sociální poradenství nebo informace v oblasti sociálního bezpečí.

Benefity vztahující se nejen ke zdraví najdete na stránkách ORLZ. Najdete zde např. vyšetření očí zdarma v optice Orange optik nebo slevu na cvičení ve fitness Vitasana a Contours Fitness.

https://www.utb.cz/aktuality-akce/aktuality-udrzitelnost/svetovy-den-zdravi