

DEN ZDRAVÍ

Aula JU

9.00 – 9.20

ÚVODNÍ SLOVO

prof. Ing. Pavel Kozák, Ph.D.

– rektor JU

doc. Mgr. Lenka Šedová, Ph.D.

– prorektorka pro vnější vztahy, udržitelnost a personální rozvoj

9.30 – 10.00

Z deníku raně novověkého hypochondra

Jeronym starší Šlik a péče o zdraví

doc. PhDr. Rostislav Smíšek, Ph.D.

– proděkan pro zahraniční vztahy a rozvoj

FF JU- Historický ústav

10.20 – 10.50

Klíšťata a klíšťaty přenášené nemoci

prof. RNDr. Jan Kopecký, CSc.

PřF JU- Katedra medicínské biologie

11.10 – 11.40

C-peptid jako ukazatel zdraví

Ing. Vladimír Daniel Kron, Ph.D.

ZSF JU

11.50 – 12.20

Jak efektivně doprovázet klienty na cestě k uzdravení

Úloha sociálního pracovníka v procesu péče o klienty s poruchami příjmu potravy

Mgr. Veronika Zvánovcová, Ph.D.

– odborný asistent, tajemník katedry

TF JU- Katedra sociální a charitativní práce

13.15 – 13.30

Klub pevného zdraví VZP

13.40 – 14.00

Mozek i srdce rozzáří, když je ryba na talíři

– tak proč ji tam nemáme

Ing. Radek Gebauer, Ph.D.

– vědecký, výzkumný a vývojový pracovník

– vedoucí, odborný asistent - Laboratoř výživy

– zástupce ředitele - Ústav akvakultury a ochrany vod

FROV JU

14.10 – 14.40

Jak je financováno zdravotnictví v ČR

Ing. Daniel Kopta, Ph.D.

– odborný asistent

EF JU- Katedra účetnictví a financí



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Jihočeská univerzita
UDRŽITELNÁ



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences



Teologická
fakulta
Faculty
of Theology



Ekonomická
fakulta
Faculty
of Economics



Filozofická
fakulta
Faculty
of Arts



Fakulta rybářství
a ochrany vod
Faculty of Fisheries
and Protection
of Waters



Fakulta zemědělská
a technologická
Faculty of Agriculture
and Technology



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education



Přírodovědecká
fakulta
Faculty
of Science



**VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY**

DEN ZDRAVÍ

Doprovodný program

* = nutná rezervace termínu

- První pomoc (ZSF JU)
- Onkologická prevence – samovyšetření prsu a varlat (ZSF JU)
- Zdravý svět začíná u toho, co máme na talíři – fair trade (Ing. Anna Maroušková, Ph.D., EF JU)
- * ● Hodnocení zdravotního stavu – celkový cholesterol, cukr, krevní tlak, puls, BMI, celkový tuk
- Zjištění krevní skupiny – včetně zdravotního hodnocení (Mgr. Pavla Moudrá)

WORKSHOPY

Time management – Ing. Alena Čarvašová, Ph.D.

JU - Kariérní centrum

Dovedete úspěšně kloubit vzdělání, práci, setkávání s rodinou i přáteli a máte dostatek prostoru pro vlastní koníčky? Jste po většinu času spokojeni s tím, co zvládáte? Ano? V tom případě zdravě řídíte svůj čas a je pro vás účast na našem workshopu zbytečná. Při workshopu "time management" budou účastníkům představeny nástroje pro efektivní řízení času, zamyslí se nad tím, co by šlo dělat časově vyváženěji a jaké jsou jejich životní priority. Přijdou na kloub tomu, proč někdo chodí včas a jiný pozdě, proč se na někoho neřízeně valí povinnosti, zatímco jiný systematicky řeší a zvládá mnohem více úkolů. Každý účastník dostane příležitost osvojit si techniky, které mu pomohou stát se pánem či paní vlastního času. Spokojenost s rozvržením života je základem zdraví, pojďme na ni společně s Kariérním centrem JU zapracovat.

- * 9.00 – 10.30
- * 12.00 – 13.30
- * 14.30 – 16.00

Manažerská rozcvička - PhDr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., DiS.

PF JU - Katedra pedagogiky

Interaktivní lekce „Manažerská rozcvička“ představuje krátkou a praktickou sestavu jednoduchých cviků inspirovaných systémem Jóga v denním životě, která je vhodná pro každodenní využití v pracovním režimu. V kontextu tématu „spánek a pohyb – základ zdraví“ si účastníci vyzkouší, jak lze během dne efektivně uvolnit nahromaděné napětí, podpořit regeneraci organismu a přispět ke kvalitnějšímu spánku.

- * 15.00 – 15.30 (pro studenty)
- * 16.00 – 16.30 (pro zaměstnance)

MOŽNOSTI PÉČE O PSYCHICKÉ ZDRAVÍ

Stanoviště Vysokoškolské poradny Jihočeské univerzity nabídne přehled a základní orientaci v různých formách odborné psychické podpory a péče o duševní zdraví. Studenti se mohou seznámit s rozdíly mezi jednotlivými profesemi (např. psycholog, klinický psycholog, psychoterapeut, psychiatr) i s typy služeb a forem pomoci, jako je krizová intervence, poradenství pro pozůstalé či různé formy psychoterapie (individuální, skupinová, párová, rodinná či arteterapie).

Součástí budou také informace, jak postupovat při vyhledávání psychologické či psychoterapeutické podpory, jaké faktory je vhodné při výběru odborníka zohlednit a jak rozpoznat kvalitní a eticky poskytovanou odbornou péči. Cílem je přispět k lepší informovanosti studentů o možnostech odborné podpory v oblasti duševního zdraví.

10.00 – 11.00 přítomny poradkyně Mgr. et. Mgr. Petra Hořejšová, Ph. D., a Mgr. Veronika Plachá, Ph. D.