

PROJEKTOVÝ DEN 31. 3. 2026

## DEN ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU A DUŠEVNÍ POHODY

Číslo besedy	Název besedy	Besedující host	Koordinátor
1.	Nejdůležitější každodenní návyky pro dlouhodobé zdraví	<b>Mgr. Bc. František Knobloch</b> - Molekulární biolog	Mgr. Petr Mecner
2.	Doplňky stravy pro sportovce a workshop kondičního tréninku	<b>Petra Helmová</b> - Majitelka Fitnesscentra a účastnice MS v kulturistice	Mgr. Lukáš Bešta
3.	Pohyb v každodenním životě	<b>BSc. Magdaléna Fialová</b> - Sportovní fyzioterapeutka	Mgr. Jitka Tremlová
4.	Organizace času a trávení volného času	<b>Ing. Roman Čiviš</b> - Konzultant a kouč	Mgr. Olga Byrtusová
5.	Zvládání stresu a zátěže	<b>Doc. Mgr. Dana Buršíková, Ph.D.</b> - Katedra psychologie Fakulty pedagogické ZČU Plzeň	PaedDr. Ladislava Drnková
6.	Jak pečovat o duševní zdraví	<b>PhDr. Andrea Štětková, Ph.D.</b> - Katedra psychologie Fakulty pedagogické ZČU Plzeň	Mgr. Blanka Pitulová

7.	<b>Nescrolluj a spi, aneb jak usínat s čistou hlavou</b>	<b>MUDr. Jana Vyskočilová</b> - Hlavní lékařka spánkové laboratoře EUC Kliniky Plzeň	Mgr. Jitka Jarošíková
8.	<b>Digitální wellbeing a problematika sociálních sítí</b>	<b>Bc. Dominik Mareš, DiS., Bc. Tereza Horvátová</b> - Centrum adiktologické prevence Plzeň	Mgr. Pavel Hladký
9.	<b>Nejčastější závislosti teenagerů (kouření, alkohol, hazard, kratom, energetické nápoje...)</b>	<b>Kristýna Karpíšková</b> - Spolek Ulice Plzeň	Mgr. Jiří Morava
10.	<b>Rizika sázkařského světa</b>	<b>Ing. Anna Martinková</b> - Unie Lidí se Zkušeností se Závislostí, Praha	Mgr. Daniel Kadlec
11.	<b>Mýty a fakta ve výživě</b>	<b>Mgr. Lucie Fialová</b> - Výživová poradkyně a pedagožka GJV	Ing. Markéta Kovandová
12.	<b>Úzkosti, sebepoškozování, poruchy příjmu potravy</b>	<b>Mgr. Hana Kusáková</b> - klinická psycholožka	Mgr. Simona Vlčková
13.	<b>Civilizační choroby a jejich prevence</b>	<b>Prof. MUDr. Dana Müllerová, Ph.D.</b> - vedoucí Ústavu hygieny a preventivní medicíny LF UK Plzeň	Mgr. Miloslava Svatoňová