

3. lékařská fakulta UK

Univerzita 3. věku

Zdraví a jeho ochrana a podpora

Cílem tříletého studia je seznámit posluchače s aktuálními poznatky z oblasti ochrany a podpory zdraví ve vztahu k životnímu prostředí a životnímu stylu. Se svými znalostmi a zkušenostmi se podělí odborníci z oborů hygiena, epidemiologie a preventivní lékařství.

Organizace studia:

Zájemci o studium se mohou přihlašovat průběžně do jednotlivých ročníků. Po absolvování všech tří ročníků budou posluchači slavnostně promováni na Univerzitě Karlově a získají osvědčení o absolvování tohoto studijního programu.

Nový 3letý cyklus otevírán v akad. roce:	2025/26
Zahájení:	letní semestr, 24.2.2026
Den výuky:	úterý (15:15-16:45)
Délka programu:	3 semestry v průběhu 3 ročníků
Rozsah:	90 hodin (3x15 přednášek v letním semestru)
Poplatek:	500 Kč /semestr/akademický rok
Podmínky přijímání zájemců:	maturita, starobní nebo invalidní důchod, věk 60+
Podmínky absolvování programu:	80 % účast na přednáškách
Certifikace:	osvědčení o absolvování 3letého kurzu U3V
Garant programu:	doc. MUDr. Dagmar Schneidrová, CSc.
Pracoviště zajišťující program:	Ústav hygieny, 3. LF UK
Místo konání:	Ruská 87, 100 00 Praha 10
Kontaktní osoba:	Tereza Tesaříková
Email:	tereza.tesarikova@lf3.cuni.cz
Telefon:	267 102 620
Termín podání elektronické přihlášky:	od 19. 5. 2025 do 30. 11. 2025
	elektronická přihláška
	https://www.lf3.cuni.cz/3LF-195.html

Obsah studia:

I. ročník (2025/26) – Hygiena a epidemiologie

- hygiena, faktory ovlivňující zdraví
- výskyt a prevence infekčních onemocnění (očkování)
- výskyt a prevence neinfekčních onemocnění (diabetes, nádory a další)
- životní styl, podpora zdraví a výchova ke zdraví
- globální problémy životního prostředí a jejich vliv na zdraví
- znečištění ovzduší, pitné vody a jejich vliv na zdraví
- bydlení a vnitřní prostředí
- vliv pracovních podmínek a profesní poškození zdraví

II. ročník (2026/27) – Výživa a zdraví dětí

- principy správné výživy, jídelníček ve vyšším věku
- mýty ve výživě, extrémní diety, alternativní výživa
- nákazy a otravy z jídla a hub
- podpora správné výživy u dětí
- poruchy růstu a vývoje dětí
- obezita a poruchy příjmu potravy u dětí a jejich prevence
- podpora duševního zdraví u dětí a mládeže
- užívání návykových látek a novodobé závislosti u dětí a mládeže

III. ročník (2027/28) – Zdraví seniorů

- stárnutí, zdraví a kvalita života
- pohybová aktivita ve vyšším věku
- poruchy duševního zdraví a závislosti u seniorů
- prevence aterosklerózy, kardiovaskulárních a nádorových onemocnění
- obezita a metabolický syndrom u seniorů
- prevence úrazů u seniorů
- očkování u seniorů
- paliativní péče a priority v závěru života
- zdravotnická problematika cestování ve vyšším věku