

## IV Podkarpacka Konferencja: Zdrowe serce od najmłodszych lat

**Jak dbać o serce dziecka w dobie wyzwań współczesnego świata? Zapraszamy na IV Podkarpacką Konferencję poświęconą aktywności fizycznej i zbilansowanej diecie, która odbędzie się już 9 kwietnia 2026 roku w Rzeszowie.**

Profilaktyka chorób układu krążenia zaczyna się znacznie wcześniej, niż mogłoby się wydawać – już w dzieciństwie. W trosce o zdrowie przyszłych pokoleń, organizatorzy zapraszają na cykl wykładów eksperckich skupionych wokół tematu: „**Zdrowe serce od najmłodszych lat**”.

### O czym będziemy rozmawiać?

Podczas konferencji poruszone zostaną kluczowe aspekty wpływające na kondycję układu krwionośnego dzieci i młodzieży. Program obejmuje:

- **Czynniki ryzyka:** Analiza najczęstszych zagrożeń prowadzących do chorób serca.
- **Ruch to zdrowie:** Rola aktywności fizycznej w budowaniu silnego serca.
- **Zagrożenia współczesności:** Wpływ uzależnień na układ sercowo-naczyniowy.
- **Dieta dla serca:** Zasady zbilansowanego żywienia, które chronią organizm.

### Dla kogo jest to wydarzenie?

Konferencja ma charakter otwarty i jest skierowana do wszystkich osób, dla których zdrowie dzieci jest priorytetem:

- Rodziców i opiekunów,
- Pedagogów i nauczycieli,
- Specjalistów z zakresu pediatrii, dietetyki oraz wychowania fizycznego,
- Wszystkich osób zainteresowanych tematyką prozdrowotną.

---

### Szczegóły organizacyjne

- **Data:** 9 kwietnia 2026 r.

- **Godzina:** 09:00 - 13:00
  
- **Miejsce:** Uniwersytet Rzeszowski, aula „kula” A0, ul. Pigońia 1

## Jak wziąć udział?

Udział w wydarzeniu jest **bezpłatny**, jednak ze względu na ograniczoną liczbę miejsc obowiązuje rejestracja. O uczestnictwie decyduje kolejność zgłoszeń.

### Zapisy:

- **E-mail:** konferencja.wsse.rzeszow@sanepid.gov.pl (w treści należy podać imię i nazwisko)
  
- **Telefon:** 17 85 22 111 wew. 311

Więcej informacji można znaleźć na stronie: [www.gov.pl/web/wsse-rzeszow](http://www.gov.pl/web/wsse-rzeszow) .