

#CHOOSEHEALTH 2024



World Health
Organization

European Region





JEZTE ZDRAVĚ.



01

LEDEN

P	Ú	S	Č	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ŽIJTE AKTIVNĚ A MĚJTE DOSTATEK POHYBU.



02
ÚNOR

P	Ú	S	Č	P	S	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

NECHTE SE OČKOVAT.



03

BŘEZEN

P	Ú	S	Č	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NEKUŘTE ANI NEUŽÍVEJTE TABÁK V ŽÁDNÉ FORMĚ.



04

DUBEN

P	Ú	S	Č	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

NEPIJTE ALKOHOL NEBO OMEZTE SPOTŘEBU NA MINIMUM.



05
KVĚTEN

P	Ú	S	Č	P	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

PEČUJTE O SVÉ FYZICKÉ I DUŠEVNÍ ZDRAVÍ.



06
ČERVEN

P	Ú	S	Č	P	S	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DODRŽUJTE SPRÁVNOU HYGIENU.



07
ČERVENEC

P	Ú	S	Č	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NEPŘEKRAČUJTE RYCHLOST. NEPIJTE ALKOHOL, KDYŽ ŘÍDÍTE.



08
SRPEN

P	Ú	S	Č	P	S	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

PŘI ŘÍZENÍ NEZAPOMÍNEJTE NA BEZPEČNOSTNÍ PÁS A PŘI JÍZDĚ NA KOLE NA HELMU.



09
ZÁŘÍ

P	Ú	S	Č	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

PRAKTIKUJTE BEZPEČNÝ SEX.



10
ŘÍJEN

P	Ú	S	Č	P	S	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

KONTROLUJTE PRAVIDELNĚ SVŮJ ZDRAVOTNÍ STAV. CHOĎTE NA PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY.



11
LISTOPAD

P	Ú	S	Č	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

KOJENÍ JE PRO MIMINKA TOU NEJLEPŠÍ VÝŽIVOU.



12
PROSINEC

P	Ú	S	Č	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					