

# Kampania dla mieszkańców Opola: "Łyk wody. Łyk supermocy"

Komunikaty

Miasto

08.07.2026 g. 11:14



**Czy jeden prosty nawyk może poprawić koncentrację, wspierać pracę serca, pomagać organizmowi podczas upałów i wpływać na nasze samopoczucie? Odpowiedź brzmi: tak. Tym nawykiem jest regularne picie wody. Właśnie dlatego Centrum Zdrowia w Opolu, Miasto Opole, Wodociągi i Kanalizacja w Opolu (WiK), Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie oraz Miejski Zakład Komunikacyjny rozpoczynają wspólną kampanię edukacyjno-profilaktyczną „Łyk wody. Łyk supermocy.”**

Jej celem jest zachęcenie mieszkańców do regularnego nawadniania organizmu oraz budowanie świadomości, jak ogromny wpływ na zdrowie ma odpowiednia ilość wypijanej wody – szczególnie w okresie letnich upałów.

– Jednym z najważniejszych elementów profilaktyki, w tym okresie, ale i przez cały rok, jest właściwe nawadnianie organizmu – zaznacza prezes zarządu Centrum Zdrowia w Opolu, dr Tomasz Halski.

– Jako medycy doskonale wiemy, jakie znaczenie ma woda w naszym organizmie dla właściwego jego funkcjonowania – dodaje dr n. med. Jowita Halupczok-Żyła, Dyrektor ds. Innowacji i Rozwoju Centrum Zdrowia oraz lekarz endokrynolog.

### **Zdrowie zaczyna się od prostych nawyków**

Choć woda stanowi około 60 procent masy ciała dorosłego człowieka, wielu z nas wciąż pije jej zbyt mało. Tymczasem nawet niewielkie odwodnienie może powodować zmęczenie, bóle głowy, problemy z koncentracją czy obniżenie sprawności fizycznej. W czasie wysokich temperatur ryzyko odwodnienia znacząco wzrasta, zwłaszcza u dzieci i osób starszych.

– Musimy pamiętać, że uczucie pragnienia jest ostatnim alarmem, że tej wody musimy się napić – podkreśla lek. Martyna Klimek. – Pocimy się dużo, spada ciśnienie, jesteśmy bardziej skłonni do omdleń. Pijmy nie tylko wtedy, kiedy chce nam się pić, ale przez cały dzień pamiętajmy o nawodnieniu.

Regularne nawadnianie wspiera prawidłową pracę mózgu, układu krążenia i nerek, pomaga regulować temperaturę ciała oraz wpływa na ogólne samopoczucie. To jeden z najprostszych sposobów dbania o zdrowie – dostępny dla każdego.

## **Woda - naturalna supermoc**

Hasło kampanii „Łyk wody. Łyk supermocy.” nawiązuje do codziennych korzyści płynących z odpowiedniego nawodnienia. Nie chodzi o nadzwyczajne możliwości, ale o coś znacznie ważniejszego – energię do działania, lepszą koncentrację, sprawność organizmu i dobre samopoczucie.

Każdy z nas ma swoją codzienną „supermoc”. Dla jednych będzie to aktywność fizyczna, dla innych możliwość spędzania czasu z wnukami, efektywna nauka, bezpieczna praca czy realizowanie swoich pasji. O każdą z nich warto zadbać, zaczynając od prostych, zdrowych nawyków.

## **Opolska woda - dobry wybór na co dzień**

Partnerem kampanii są Wodociągi i Kanalizacja w Opolu, które każdego dnia dostarczają mieszkańcom wodę spełniającą rygorystyczne normy jakości. Jest ona regularnie kontrolowana i bezpieczna do spożycia.

Wybierając wodę z kranu, mieszkańcy nie tylko dbają o odpowiednie nawodnienie organizmu, ale również wspierają ochronę środowiska poprzez ograniczenie zużycia plastikowych opakowań.

## **Wspólna odpowiedzialność za zdrowie**

Kampania będzie realizowana przez całe lato. W jej ramach zaplanowano działania edukacyjne skierowane do dzieci, młodzieży, osób dorosłych i seniorów. W programie znajdą się spotkania z ekspertami, wydarzenia plenerowe, materiały edukacyjne oraz aktywności w mediach społecznościowych.

Mieszkańcy będą mogli również włączyć się do akcji #ŁykSupermocy, pokazując, czym jest ich codzienna supermoc i zachęcając innych do regularnego picia wody.

Bo zdrowie nie zawsze wymaga wielkich zmian. Czasem wystarczy jeden prosty krok.



## ŁYK WODY ★ ŁYK SUPERMOCY

**Pij wodę regularnie. Odkryj swoją codzienną supermoc.**

Organizm potrzebuje wody do:



PRACY MÓZGU  
I KONCENTRACJI



PRAWIDŁOWEGO  
FUNKCJONOWANIA  
SERCA



REGULACJI  
TEMPERATURY  
CIAŁA



PRACY NEREK  
I USUWANIA  
TOKSYN



UTRZYMANIA  
SPRAWNOŚCI  
I ENERGII

### W PROGRAMIE KAMPANII:

#### **AKADEMIA SUPERMOCY**

Otwarte spotkanie ze specjalistami o zdrowiu, nawadnianiu organizmu i profilaktyce podczas upałów.

#### **DZIEŃ OTWARTY ZDROWIA I WODY** Dzień otwarty w Laboratorium WiK Opole.

 **SUPERŁYK CHALLENGE**  
Wyzwanie dla mieszkańców Opola promujące codzienne picie wody (konkurs z nagrodami).

**WODA TO ZDROWY WYBÓR W KAŻDYM WIEKU**



Dane kontaktowe

[Urząd Miasta Opola](#)

Tagi

centrum zdrowia w opolu