

Program Uniwersytetu Licealisty na rok akademicki 2021/2022

1. Zdrowie środowiskowe. Czy jakość środowiska może wpływać na nasze zdrowie?

Prowadzący dr. n. med. Monika Rusin

Czas trwania: 5 godz. (2 godz. wykład + 3 godz. ćwiczenia)

Szczegółowa tematyka:

Wykład:

- wprowadzenie do tematyki zdrowia środowiskowego,
- drogi narażenia na substancje toksyczne obecne w środowisku bytowania człowieka,
- sposoby ograniczenia narażenia na ksenobiotyki.

Ćwiczenia:

- obecność mikroplastiku w kosmetykach oraz przedmiotach codziennego użytku - doświadczenia
- badanie odczynu pH różnych roztworów, w szczególności cieczy spożywczych oraz stosowanych w gospodarstwie domowym, za pomocą różnych metod (pH-metru, papierków lakmusowych oraz wywaru z czerwonej kapusty)

2. Zdrowe żywienie na każdy dzień

Prowadzący: dr n. med. Justyna Nowak

Czas trwania 5 godz. (2 godz. wykład +3 godz. ćwiczenia)

Szczegółowa tematyka:

- Podstawy fizjologii żywienia.
- Omówienie zasad zdrowego żywienia w oparciu o Piramidę Zdrowego Żywienia oraz Talerz Zdrowego Żywienia.
- W części praktycznej planowanie poszczególnych posiłków z uwzględnieniem poszczególnych grup produktów mających znaczenie w racjonalnym żywieniu (ilość posiłków w ciągu dnia, zastosowanie produktów pełnoziarnistych, produktów mlecznych, warzyw i owoców, nasion roślin strączkowych i innych grup produktów).

3. Warsztaty kulinarne – zajęcia praktyczne z dietetyki

Prowadzący: dr n. med. Agnieszka Bielaszka, dr n. med. Agata Kiciak

Czas trwania: 4 godz. – ćwiczenia

Szczegółowa tematyka:

- zasady zdrowego odżywiania, ze szczególnym zwróceniem uwagi na zapobieganie spożywaniu nadmiernych ilości soli i cukru, poprzez stosowanie naturalnych zmienników.
- warsztaty kulinarne przeprowadzone będą w grupach w czasie których uczniowie: zapoznają się z przygotowaniem zdrowych napojów, oraz przekąsek, poznają nowoczesny sprzęt i urządzenia pracowni technologicznej.
- warsztaty kulinarne zakończy degustacja i ocena organoleptyczna przygotowanych potraw

4. Wykład: Narzędzia wspomagające podejmowanie decyzji w ochronie zdrowia

Warsztaty: Analiza interesariuszy w realizacji programów polityki zdrowotnej

Prowadzący: dr hab. Piotr Romaniuk, prof. SUM

Czas trwania: 5 godz. (1 godz. wykład +4 godz. warsztaty)

Szczegółowa tematyka:

- Wdrażanie działań z zakresu polityk publicznych, w tym polityki zdrowotnej i ochrony zdrowia, zawsze wiąże się z koniecznością uwzględnienia interesów różnych aktorów życia społecznego. Interesy te mogą dotyczyć zróżnicowanych obszarów: politycznego, ekonomicznego, finansowego, społecznego. Mogą także być względem siebie sprzeczne, skutkując zróżnicowaniem postaw zaangażowanych aktorów (interesariuszy) względem przygotowywanego działania czy projektu. Właściwe rozeznanie poszczególnych interesów oraz wynikających z nich postaw poszczególnych interesariuszy jest kluczowe z punktu widzenia budowania poparcia dla przygotowywanych działań, a w dalszej perspektywie - maksymalizacji szans powodzenia danego projektu.
- Warsztaty obejmować będą prezentację podstawowych metod i narzędzi służących wykonywaniu analizy interesariuszy, a także zajęcia praktyczne w formie gier symulacyjnych z bezpośrednim udziałem uczestników warsztatów, nadającą im atrakcyjną i angażującą formę.

5. Eksperymenty w kuchni. Mięśnie mąki - czym jest gluten i czy trzeba się go bać?

Kuchnia molekularna.

Prowadzący: mgr Gabriela Wanat-Kańtoch, dr n. o zdr. Sylwia Jaruga-Sękowska

Czas trwania: 6 godz. (1 wykład +5 ćwiczenia)

Szczegółowa tematyka

Wykład:

- Krótka charakterystyka glutenu. Czy musimy go eliminować z diety? Czy da się zastąpić gluten?

Ćwiczenia: Wykonanie następujących eksperymentów:

- wypłukiwanie glutenu z mąki i obserwacja właściwości glutenu
- Kawior owocowy (dodatek do żywności: agar-agar)
- Słodkie jajko sadzone (dodatek do żywności: alginian sodu, karagen)
- Banan w polewie czekoladowej (dodatek do żywności: karagen)
- Jogurtowe kulki - odwrotna sferyfikacja (dodatek do żywności: alginian sodu)
- Lody azotowe (ciekły azot)

6. Zaburzenia odżywiania... wczoraj i dziś

Prowadzący: dr n. o zdr. Mateusz Grajek

Czas trwania: 5 godz. (2 godz. seminarium + 3 godz. ćwiczeń)

Szczegółowa tematyka:

Seminarium:

1. Wprowadzenie do tematyki starych i nowych zaburzeń odżywiania (klasyfikacja i charakterystyka).
2. Profil psychologiczny osoby z zaburzeniami odżywiania.
3. Zapobieganie, rozpoznawanie i leczenie zaburzeń odżywiania.

Ćwiczenia:

1. Słów kilka o emocjach. Czy jedzenie może być emocjonalne?
1. Możliwości diagnostyczne w zaburzeniach odżywiania, czyli czym jest psychometria.
2. Psychodietetyka jako droga do korygowania błędów żywieniowych.
3. Siła motywacji i komunikacji - rozmowa kluczem do zrozumienia drugiego człowieka.

7. Substancje nieodżywcze w żywności.

Prowadzący: dr n. med. Anna Głogowska-Gruszka, mgr Marta Buczkowska

Czas zajęć: 5 godz. (2 godz. wykład + 3 godz. ćwiczeń)

Szczegółowa tematyka:

Wykład:

- Czym są substancje nieodżywcze? Jakie mają działanie? Krótka charakterystyka glikoalkaloidów, glikozydów cyjanogennych, szczawianów i substancji wolotwórczych.

Ćwiczenia:

- Oznaczanie rozpuszczalnych szczawianów obecnych w naparach popularnych używek (różne herbaty, kawy).

8. Zrozumieć epidemie

Prowadzący: dr n. med. Agata Wypych-Ślusarska

Czas zajęć: 5 godz. (2 godz. seminarium +3 godz. ćwiczenia)

Szczegółowa tematyka:

Podczas zajęć uczestnik pozna zakres i przedmiot epidemiologii, podstawowe pojęcia z zakresu epidemiologii chorób zakaźnych (w tym dochodzenie epidemiologiczne, epidemia, endemia, pandemia, przebieg epidemii) , miary częstości chorób. Przedstawiona zostanie krótko epidemiologia chorób wywołanych przez koronawirusy (SARS, MERS, COVID-19). Część teoretyczna zostanie uzupełniona o treści z zakresu epidemiologii społecznej w odniesieniu do obecnej pandemii – społeczne reakcje na pandemię, jak powstają mity na temat pandemii. W części praktycznej uczestnicy będą mogli zweryfikować niektóre mity dotyczące pandemii, dowiedzą się, jak interpretować dane epidemiologiczne dotyczące pandemii COVID-19 (m.in.

liczba zachorowań, liczba wykonanych testów) i gdzie szukać wiarygodnych i aktualnych informacji na temat pandemii.

9. Ergonomia korzystania z urządzeń cyfrowych

Prowadzący: dr n. o zdr. Aleksandra Kulik

Czas zajęć: 5 godz. (2 godz. seminarium + 3 godz. ćwiczeń)

Szczegółowa tematyka:

W ramach zajęć omówione zostaną kwestie dotyczące podstawowych zaleceń związanych z projektowaniem stanowiska komputerowego, zagrożenia związane z przyjmowaniem wymuszonej pozycji ciała (np. syndrom SMS-owej szyi), a także działania profilaktyczne mające na celu ograniczenie niekorzystnych skutków zdrowotnych podczas korzystania z urządzeń cyfrowych.

10. „Pracuj w ciszy, niech efekty zrobią hałas”

Prowadzący: dr n. med. Jolanta Malinowska-Borowska

Czas zajęć: 5 godz. (2 godz. seminarium +3 godz. ćwiczeń)

Szczegółowa tematyka:

- Czym jest hałas? Poznanie podstawowych wielkości i jednostek dotyczących hałasu.
- Zapoznanie z budową narządu słuchu oraz mechanizmem słyszenia.
- Zapoznanie z aparaturą pozwalającą na pomiar poziomu dźwięku. Pomiar hałasu z odległością (eksperyment)
- Poznanie metod diagnostycznych oceny ubytku słuchu. Badanie słuchu (eksperyment).
- Wpływ hałasu na zdrowie.
- Kształtowanie właściwych nawyków chroniących narząd słuchu przed hałasem.