



Uniwersytet WSB
Merito w Toruniu



Profilaktyka zdrowia - holistyczne podejście w zakresie diety, sportu i psychologii

Numer usługi 2024/07/09/5058/2215433

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📖 Studia podyplomowe

🕒 172 h

📅 16.10.2024 do 30.06.2025

5 200,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

30,23 PLN brutto/h

30,23 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	<p>Oferta dedykowana wszystkim, którzy pragną zmiany w podejściu do swojego zdrowia. Program dedykowany zarówno dla absolwentów kierunków o zdrowiu, menadżerów zarządzających w branży biomed, jak również osób zainteresowanych wprowadzeniem zasad zrównoważonego dbania o zdrowie, pragnących zrozumieć mechanizmy zjawisk biomedycznych.</p> <p>Studia skierowane są do osób pragnących zwiększyć swoją atrakcyjność na rynku pracy poprzez nabycie unikalnej wiedzy, kompetencji i umiejętności praktycznych z zakresu poradnictwa zdrowotnego.</p>
Minimalna liczba uczestników	15
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	15-10-2024
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	172
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	art. 163 ust. 1 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 742, z późn. zm.)
Zakres uprawnień	Studia podyplomowe

Cel

Cel edukacyjny

Głównym celem studiów jest holistyczne wyjaśnienie zagadnień dotyczących zdrowia, na temat których krąży wiele niesprawdzonych teorii, równocześnie wyjaśniając dane zagadnienie. Założeniem jest przekazanie kompleksowej i opartej o praktykę wiedzy dotyczącej biologicznej strony naszego życia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zdobycie wiedzy oraz umiejętności dotyczących zdrowego stylu życia, obejmujące aspekty diety, aktywności fizycznej i psychologii.	nowoczesnymi technologiami. Egzamin końcowy	Test teoretyczny
	Projekt zaliczeniowy	Prezentacja

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Świadectwo studiów podyplomowych zawiera program kierunku wraz ze zrealizowanymi godzinami i punktami ECTS. Absolwent uzyskuje zaświadczenie potwierdzające zdobyte efekty kształcenia.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Świadectwo ukończenia studiów podyplomowych jest wydawane na podstawie uzyskania pozytywnej oceny końcowej zgodnie z Regulaminem Studiów Podyplomowych.

Studia kończą się zaliczeniem na ocenę określonym w karcie kierunku.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Świadectwo ukończenia studiów podyplomowych jest potwierdzeniem uzyskania pozytywnego wyniku z egzaminu końcowego.

Program

Program zajęć na kierunku **Profilaktyka zdrowia - holistyczne podejście w zakresie diety, sportu i psychologii:**

Medyczne aspekty zdrowia

- Podstawy anatomii i fizjologii (10 godz.)
- Podstawy immunologii, zapalenia (8 godz.)
- Profilaktyka zdrowia i badania okresowe, genetyczne oraz środowiskowe przyczyny chorób (14 godz.)

- Rola mikrobiomu w zdrowiu i chorobie (4 godz.)

Choroby cywilizacyjne - od mechanizmu do terapii

- Choroby cywilizacyjne – badania, profilaktyka, leczenie (16 godz.)
- Choroby o podłożu alergicznym, diagnostyka alergii i leczenie (4 godz.)
- Wybrane choroby na tle psychicznym i psychologicznym, stres (6 godz.)

Starzenie się

- Fizjopatologia procesów starzenia się, jak zostać stulatkiem (4 godz.)
- Układ odpornościowy a wpływ czasu (4 godz.)

Podstawy dietetyki

- Fizjologia odżywiania się i jego zaburzenia (6 godz.)
- Diety alternatywne (4 godz.)
- Żywność, suplementy, leki (4 godz.)
- Poradnictwo dietetyczne, psychodietetyka (8 godz.)

Aktywność fizyczna i sporty ekstremalne

- Podstawy fizjologii układu ruchu (4 godz.)
- Poradnictwo sportowe, komponowanie planów treningowych, dieta (12 godz.)
- Sporty ekstremalne i wyzwania sportowe (8 godz.)

Podstawy kosmetologii

- Naturalna kosmetologia pielęgnacyjna i estetyczna (6 godz.)
- Techniki i zabiegi przeciwstarzeniowe skóry (6 godz.)
- Poradnictwo kosmetologiczne, analiza przypadków kosmetologicznych (8 godz.)

Ergonomia postawy ciała

- Wady postawy i układu ruchu – profilaktyka, badania, leczenie (6 godz.)
- Ergonomia pozycji ciała w pracy i w domu oraz ergonomia snu (6 godz.)
- Poradnictwo fizjoterapeutyczne (8 godz.)
- Higiena wzroku, praca z ekranem (4 godz.)
- Praca z oddechem, joga i techniki relaksacyjne (4 godz.)

PROJEKT

- Seminarium projektowe (8 godz.)

Liczba godzin: 172 (minimum 30 punktów ECTS)

Liczba semestrów: 2

Zajęcia odbywają się w dniach: sobota, niedziela.

Godziny zajęć podane w harmonogramie są godzinami zegarowymi wraz z 30 minutową przerwą, zaś ilość godzin programowych jest podana w godzinach dydaktycznych.

Zajęcia prowadzone są w formie wykładów, które uzupełniane są ćwiczeniami, warsztatami oraz rozwiązywaniem przykładów praktycznych.

Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia studiów podyplomowych zgodnie z przepisami określonymi przez Ministerstwo Edukacji i Nauki.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
-------------------------	-----------------------	---------------------	---------------------	---------------

Brak wyników.

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	30,23 PLN
Koszt osobogodziny netto	30,23 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Mikosik-Roczyńska

Naukowiec, wykładowca, doradca merytoryczny w zakresie bioinnowacji

Doktor nauk medycznych w zakresie immunologii i biologii komórki. Jej zainteresowania naukowe to: patofizjologia, immunologia, gerontologia. Posiada ponad 10-letnie doświadczenie w pracy naukowo-badawczej oraz dydaktycznej łączone z zaangażowaniem zawodowym w innowacyjnych spółkach biomedycznych kraju.

Autorka licznych publikacji oraz wystąpień na konferencjach, wielokrotnie nagradzana w kraju i za granicą. Główny wykonawca wielu projektów naukowych, w tym realizowanych w ramach międzynarodowych konsorcjów. Koordynowała m.in. kilkuletni projekt naukowy w Palermo dotyczący immunologii osób długowiecznych Polski i Włoch. W badaniach własnych zajmowała się też procesami komórek patologicznych (w tym nowotworowych), funkcjonowaniem komórek układu odpornościowego oraz wpływem substancji naturalnego pochodzenia (np. ekstraktów z alg czy roślin) na układ odpornościowy człowieka.

Certyfikowany Project Manager (PRINCE2 FOUNDATION Certificate in Project Management), twórca szkoleń e-learningowych i raportów na temat ochrony zdrowia oraz konsultant naukowy do spraw bioinnowacji i technologii.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy studiów podyplomowych otrzymują dodatkowe materiały na zajęciach oraz po, które są zamieszczane na platformie MS Teams.

Podczas zjazdu każdy uczestnik programu otrzymuje komplet materiałów dydaktycznych na platformie MS Teams. Materiały te przygotowują wykładowcy, dostosowując je do specyfiki prowadzonego tematu.

Uczestnicy studiów pracują na platformie MS Teams, to platforma komunikacyjna Uczelni WSB Merito, stworzona w celu ograniczenia formalności oraz ułatwienia przepływu informacji między uczestnikami a uczelnią. Za jej pomocą przez całą dobę i z każdego miejsca na świecie uczestnicy mają dostęp do:

- harmonogramu zajęć,
- materiałów dydaktycznych,
- informacji dotyczących zmian w planach zajęć, ogłoszeń i aktualności.

UWAGA! Studia realizujemy także w Toruniu - jeśli interesuje Cię ta lokalizacja - skontaktuj się z nami

Warunki uczestnictwa

Uczestnikiem studiów podyplomowych na Uniwersytecie WSB Merito w Toruniu może zostać każda osoba w wykształceniu wyższym (licencjackim, inżynierskim lub magisterskim). O przyjęciu na studia decyduje kolejność zgłoszeń.

Informacje dodatkowe

- Szczegółowy harmonogram usługi może ulec zmianie w postaci realizowanych przedmiotów w danym dniu i osób prowadzących. **Zmianie nie ulegają godziny usługi.**
- **Harmonogram zjazdów zostanie upubliczniony na stronach Uczelni**
- **Godziny zajęć podane w harmonogramie są godzinami zegarowymi, zaś ilość godzin programowych jest podana w godzinach dydaktycznych.**

Jeśli nie udało Ci się wyszukać odpowiedniego kierunku studiów podyplomowych w Bazie Usług Rozwojowych, proszę skontaktuj się ze mną, abyśmy mogli wspólnie znaleźć najlepsze rozwiązanie.

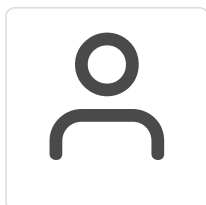
Kinga Kołodziej, tel: (+48) 692 816 344, e-mail: kinga.kolodziej@torun.merito.pl

Warunki techniczne

Techniczne wymagania do zajęć:

- komputer (z wbudowanymi lub podłączonymi głośnikami i mikrofonem),
- dostęp do Internetu,
- słuchawki (opcjonalnie),
- jeśli chcesz aby Cię widziano, możesz użyć kamery umieszczonej w laptopie/komputerze.

Kontakt



Kinga Kołodziej

E-mail kinga.kolodziej@torun.merito.pl

Telefon (+48) 692 816 344