



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

Numer usługi 2024/07/12/167967/2219706

5 200,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

30,23 PLN brutto/h

30,23 PLN netto/h

UNIWERSYTET WSB
MERITO W TORUNIU
WYDZIAŁ STUDIÓW
STOSOWANYCH W
ŁODZI

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📚 Studia podyplomowe

🕒 172 h

📅 16.10.2024 do 31.07.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	<ul style="list-style-type: none">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>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.)

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 stulatką (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 kosmetyczne, analiza przypadków kosmetycznych (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 usługi brutto	5 200,00 PLN
Koszt usługi netto	5 200,00 PLN
Koszt godziny brutto	30,23 PLN
Koszt godziny netto	30,23 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Chachuła

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 łącznie 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.

Warunki uczestnictwa

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

Aby skorzystać z dofinansowania studiów podyplomowych:

1. Podpisać umowę wsparcia z regionalnym partnerem projektu
2. Przesłać formularz zgłoszeniowy za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych. Proszę pamiętać o **wpisaniu ID wsparcia** (nadanego podczas podpisywania umowy) w przeciwnym razie zapis na studia zostanie odrzucony;
3. Następnie samodzielnie dokonać zapisu na studia podyplomowe na uczelni poprzez formularz online: www.merito.pl/lodz-rekrutacja1

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.**
- Kadra naukowo-dydaktyczna obejmuje więcej osób prowadzących zajęcia niż jest zamieszczonych w karcie usługi

Warunki techniczne

Nową wiedzę i umiejętności zdobywasz, dzięki zajęciom realizowanym na platformie **MS Teams**. Z wykładowcami i uczestnikami studiów kontaktujesz się przez internet, w czasie rzeczywistym (synchronicznie). W zajęciach uczestniczysz w weekendy, zgodnie z ustalonym harmonogramem zjazdów.

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



Dorota Bukowska-Kmin

E-mail dorota.kmin@lodz.merito.pl

Telefon (+48) 539 149 882