



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Program szkolenia "Jak dbać o układ odpornościowy, czyli co lubi nasza odporność oraz jak oszukać czas?"				
Wymagania wstępne (w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych)				
brak wymagań				
Założenia i cel kształcenia				
Zapoznanie z tematyką i udzielenie praktycznych porad w zakresie zachowań prozdrowotnych, ze szczególnym naciskiem na tematykę ludzkiej odporności i długowieczności				
Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych				
Opisuje budowę i funkcje układu odpornościowego w zakresie wszystkich jego składowych tj. komórek odpornościowych, tkanek i narządów; Wykonuje działania profilaktyczne i edukacyjne związane ze wzmacnianiem odporności i stymulacją układu odpornościowego; Uznaje własne ograniczenia i dostrzega potrzebę komunikowania się ze specjalistami z zakresu immunologii				
Treści programowe	Liczba godzin szkoleniowych	Liczba godzin na pracę własną	Metody prowadzenia szkolenia	liczba punktów ECTS
Wprowadzenie do tematyki - czym jest odporność, jej typy i zadania w organizmie; Główne narządy i komórki układu odpornościowego	2		1 prezentacja, dysusja, analiza przypadków typu case study, zadania praktyczne	0,12
Jak odczytać wynik badania krwi (morfologia) w kontekście układu odpornościowego	1		2 prezentacja, dysusja, analiza przypadków typu case study, zadania praktyczne	0,12
Grasica - narząd który zanika z wiekiem i czy to dobra wiadomość?	1		3 prezentacja, dysusja, analiza przypadków typu case study, zadania praktyczne	0,16
3 filary odporności i ich stymulacja; Rola diety, aktywności fizycznej i regeneracji w kontekście odporności	1		1 prezentacja, dysusja, analiza przypadków typu case study, zadania praktyczne	0,08
Jak wzmocnić odporność w sezonie infekcyjnym i co zrobić latem by nie chorować zimą? Czy morsowanie to tylko moda?	1		1 prezentacja, dysusja, analiza przypadków typu case study, zadania praktyczne	0,08
Układ immunologiczny skóry i jelit	1		2 prezentacja, dysusja, analiza przypadków typu case study, zadania praktyczne	0,12
Czy układ immunologiczny się starzeje i jak opóźnić ten proces, czy każdy z nas może zostać statkiem?	1		3 prezentacja, dysusja, analiza przypadków typu case study, zadania praktyczne	0,16
SUMA				0,84
rodzaj (forma) oceny, rozumiane jako metoda weryfikacji efektów uczenia się				
Test				
Posiedzenie Komisji w dniu 03.02.2025				
1. Anna Mikosik - Roczyska 2. Martyna Brunka 3. Julia Dobrzycka				