

OFERTA WYKŁADÓW I WARSZTATÓW DLA SZKÓŁ PARTNERSKICH

OFERTA WYKŁADÓW I WARSZTATÓW DLA SZKÓŁ PARTNERSKICH				
WYKŁADY				
LP.	Temat	Krótki opis (2-3 zdania)	Prowadzący	Grupa docelowa (uczeń, nauczyciel, rodzic)
1.	Czy skład ciała jest ważny?	Zapoznanie z istotą składu ciała i wybranymi metodami które pozwalają na jego poznanie. Praktyczne zastosowanie wiedzy dotyczącej składu ciała.	Ewa Nowacka-Chiari	Starsi uczniowie, nauczyciele, rodzice
2.	Żywnienie młodego sportowca	Podstawy żywienia podczas uprawiania sportów, komponowanie i rozkład posiłków	Mgr inż. Agnieszka Kłysz	uczeń/ rodzic
3.	Zakrzywiony obraz- sport a zaburzenia odżywiania	Zaburzenia odżywiania dotyczą coraz większego odsetka młodzieży a sport i koncentracja na sylwetce mogą negatywnie wpłynąć na postrzeganie siebie.	Mgr inż. Agnieszka Kłysz	uczeń/ nauczyciel/ rodzic
4.	Dieta fit – hit, czy kit?	Analiza popularnych diet fitness. Czy są skuteczne i bezpieczne dla sportowców? Jakie nawyki żywieniowe sprzyjają osiąganiu najlepszych wyników?	Dr Justyna Korycka-Korwek	uczeń/ nauczyciel/ rodzic
5.	Food Power – energia i zdrowie z żywności	Jakie produkty najlepiej wspierają energię, regenerację i wytrzymałość sportowca? Praktyczne porady dla aktywnych.	Dr Justyna Korycka-Korwek	uczeń/ nauczyciel/ rodzic
6.	Suplementacja – fakty i mity	Czy suplementy są potrzebne młodym sportowcom? Które mogą pomóc, a które nawet zaszkodzić?	Dr Justyna Korycka-Korwek	uczeń/ nauczyciel/ rodzic
7.	Prozdrowotne działanie substancji bioaktywnych – czyli jak i co jeść aby pozytywnie wpływać na swoje zdrowie (czas 20-25 minut)	Prozdrowotne działanie substancji zawartych w żywności. Jak łączyć produkty spożywcze aby przynieść organizmowi największe korzyści zdrowotne (prawidłową regenerację organizmu, lepszy sen, prawidłowy wzrost i rozwój intelektualny)	Dr Anna Gawrońska	Uczeń
8.	Energia – skąd ją pozyskujemy, do czego i w jaki sposób ją wykorzystujemy (czas 25-45 minut – mogą dostosować do potrzeb)	Skąd pozyskujemy energię, jak ją wykorzystujemy, jak obliczamy wydatki energetyczne, co dzieje się z nadmiarem energii w organizmie	dr inż. Bogna Latacz + dr Gawrońska (transport)	Mogę dostosować wykład do każdej z tych grup (zależy jakie są potrzeby)

9.	Kontroluj masę ciała bezpiecznie i zdrowo (czas 25-45 minut – mogę dostosować do potrzeb)	Czynniki szczególnie istotne w rozwoju otyłości, jak przeciwdziałać gromadzeniu nadmiernej tkanki tłuszczowej	dr inż. Bogna Latacz	Mogę dostosować wykład do każdej z tych grup
10.	Naturalna ochrona organizmu – antyoksydacyjna tarcza (czas 25-45 minut – mogę dostosować do potrzeb)	Rola antyoksydacyjnych składników żywności w ochronie organizmu przed chorobami, uszkodzeniami, starzeniem się	dr inż. Bogna Latacz	Mogę dostosować wykład do każdej z tych grup
11.	Super witamina C (czas 25-45 minut – mogę dostosować do potrzeb)	Wielokierunkowa rola witaminy C, jej zastosowanie w profilaktyce chorób, źródła pozyskiwania	dr inż. Bogna Latacz	Mogę dostosować wykład do każdej z tych grup
12.	Czego jeszcze nie wiemy o witaminie D? (czas 25-45 minut – mogę dostosować do potrzeb)	Witamina D – źródła i drogi pozyskiwania, rola w aktywności fizycznej i profilaktyce chorób	dr inż. Bogna Latacz	Mogę dostosować wykład do każdej z tych grup
13.	133 lata koszykówki – od kosza na brzoskwinie do globalnego fenomenu	Ciekawostki historyczne dotyczące zielonogórskiej koszykówki.	dr Damian Worchacz	
14.	Barwy żywności – dlaczego żywność jest kolorowa?	Na wykładzie zostaną przedstawione związki barwne zawarte w żywności	Agnieszka Maj	Uczniowie – szkoła podstawowa, średnia, rodzice (jednocześnie jedna grupa wiekowa uczniów)
15.	Enzymy i ich rola w pożywieniu	Na wykładzie zostanie przedstawiona klasyfikacja enzymów i wybrane enzymy występujące w żywności	Agnieszka Maj	Uczniowie – szkoła średnia
16.	Mowa, gesty, mimika twarzy – kluczowa przy komunikacji	To w jaki sposób się komunikujemy ma wpływ na to jak odbieramy informację. Proces komunikacji w skład którego wchodzi mowa, gesty i mimika twarzy znacząco wpływa na odbiór informacji.	dr Grzegorz Hryniewicz	Uczeń, nauczyciel, rodzic
17.	Tatuaże więzienne - komunikacja inna niż wszystkie	Opis sposobów komunikowania w środowisku subkulturowym	Dr hab. Mirosław Kowalski, prof. UZ	uczeń

18.	Sztuczna inteligencja - początek końca.....	Charakterystyka szans i zagrożeń dla ludzi, które wynikają z rozwoju sztucznej inteligencji	Dr hab. Mirosław Kowalski, prof. UZ	Uczeń, nauczyciel, rodzice
WARSZTATY				
LP.	Temat	Krótki opis (2-3 zdania)	Prowadzący	Grupa docelowa (uczeń, nauczyciel, rodzic)
1.	Poznaj swój skład ciała	Warsztaty pozwolą na wykonanie indywidualnych analiz oraz ich interpretację	Ewa Nowacka-Chiari i studenci III roku WF-SP	Starsi uczniowie, nauczyciele, rodzice
2.	Obliczanie swojego zapotrzebowania, PPM, CPM i makroskładników, układanie rozkładu posiłków w ciągu dnia	Celem jest nauka przeliczania i dostosowywania żywienia pod swoje indywidualne potrzeby. Jak to zrobić żeby było bezpiecznie dla zdrowia	Mgr inż. Agnieszka Kłysz	uczeń
3.	Analiza składu produktów – jak czytać etykiety?	Praktyczne ćwiczenia w analizowaniu składów produktów spożywczych, rozpoznawanie ukrytych cukrów, tłuszczów trans i sztucznych dodatków	Dr Justyna Korycka-Korwek	uczeń
4.	Jedz jak mistrz – praktyczne komponowanie posiłków sportowca	Zajęcia praktyczne, podczas których uczniowie nauczą się przygotowywać zdrowe, szybkie i pełnowartościowe posiłki dostosowane do ich aktywności fizycznej.	Dr Justyna Korycka-Korwek	uczeń
5.	Ćwiczenia mobilizujące i stabilizujące ciało.	Przekrój ćwiczeń zwiększających zakres w stawach. Ćwiczenia kształtujące równowagę w różnych pozycjach. Stabilizacja ciała- mięśnie głębokie.	Martyna Dalecka	Uczeń
6.	Zadbaj o swój kręgosłup.	Ćwiczenia wspierające siedzący tryb życia. Wpływ korzystania z elektroniki (smartfony, TV, komputery) na postawę ciała człowieka.	Martyna Dalecka	Rodzic
7.	Ciekawy WF to nowoczesny WF.	Wykorzystanie różnych przyborów i metod podczas organizacji lekcji wychowania fizycznego w klasach 4-8 SP, 1-4 LO.	Martyna Dalecka	Nauczyciel
8.	Olimpijskie podnoszenie ciężarów (Rwanie i Podrzut) jako narzędzie kształtujące moc – jedną z najważniejszych zdolności motorycznych w sporcie.	Dwubój olimpijski znajdzie zastosowanie praktycznie w każdej dyscyplinie, w której kluczowa jest produkcja siły w jak najkrótszym czasie. To znaczy, że będzie przydatne gdziekolwiek potrzebna jest moc, dynamika, skoczność, szybkość, zmiany kierunku, itp. (gry zespołowe).	dr Dawid Krystek	Nauczyciele, uczniowie (Zespół Szkół Mistrzostwa Sportowego, klasy licealne).

		Warsztaty z technik i zastosowania dwuboju, jako treningu poprawiającego szybkość produkcji mocy, szybkość siłową, moc eksplozywną, siłę maksymalną oraz wyskok dosiężny – czynniki poprawiające wydajność w każdym sporcie.		
9.	Badanie aktywności enzymów	Zajęcia laboratoryjne, którego uczestnicy przeprowadzą badanie aktywności enzymów	Agnieszka Maj	Uczniowie – szkoła średnia, zajęcia w Kalsku
10.	O czym mówi etykieta produktu spożywczego?	Zajęcia teoretyczno-praktyczne o informacjach zawartych na etykietach towarów: składniki, tabela wartości odżywczych, Nutri-Score, opakowanie	Agnieszka Maj	Uczniowie – szkoła podstawowa, średnia, rodzice (jednocześnie jedna grupa wiekowa)
11.	Emisja i higiena głosu	Głos jest podstawowym narzędziem pracy nauczyciela. Brak wiedzy na temat funkcjonowania aparatu mowy może doprowadzić do jego utraty.	dr Grzegorz Hryniewicz	Nauczyciel
12.				