

KAŻDY Z AWFu CI POWIE, ŻE PIGUŁY DBAJĄ O ZDROWIE

Centrum Dydaktyczne Wydziału Rehabilitacji AWF

19.05.2023 r. g. 9:00-15:00

9:00 - 10:15

1. Zyskaj moc ratowania życia - nauka udzielania pierwszej pomocy
2. Wykonaj pomiary by zyskać Oscary - podstawowe pomiary: BMI, ciśnienie tętnicze, tętno, glikemia, wskaźnik WHR i wiele innych
3. TAK dla piersi, NIE dla raka - nauka wykonywania samobadania piersi, profilaktyka
4. Fitness team - ćwiczenia całego ciała na świeżym powietrzu
5. Quiz wiedzy o zdrowiu - konkurs
6. Sprawdź swój wzrok - badanie pola widzenia, ostrości wzroku, odruchów źrenic na światło
7. Poradź się - informacje o aktualnych programach zdrowotnych finansowanych ze środków publicznych oraz szczepieniach ochronnych
8. Profilaktyka nowotworów jądra - nauka prawidłowego wykonywania badania, profilaktyka
9. Wyhoduj witaminy - stanowisko z sadzonkami oraz zdrowymi sałatkami
10. Dr Izabela Winnicka - poradnictwo alergologiczne (g. 10:00-10:45)

10:15-12:00

1. Zyskaj moc ratowania życia - nauka udzielania pierwszej pomocy
2. Wykonaj pomiary by zyskać Oscary - podstawowe pomiary: BMI, ciśnienie tętnicze, tętno, glikemia, wskaźnik WHR i wiele innych
3. TAK dla piersi, NIE dla raka - nauka wykonywania samobadania piersi, profilaktyka
4. Fitness team - ćwiczenia całego ciała na świeżym powietrzu
5. Wyskacz kalorie - Just Dance
6. 5 sekund do zdrowia - quiz wiedzy o zdrowiu
7. Pomigajmy - nauka podstawowych zwrotów w języku migowym

12:00 - 13:45

1. Wolne ciacho - informacje o diecie bezglutenowej i dla diabetyków
2. Zaprzyjaźnij się ze swoim cyklem - informacje o cyklu miesięczkowym
3. Testosteron - a komu to potrzebne? - informacje o testosteronie i sterydach
4. Wykonaj pomiary by zyskać Oscary - podstawowe pomiary: BMI, ciśnienie tętnicze, tętno, glikemia, wskaźnik WHR i wiele innych
5. Choroby weneryczne to nie temat TABU- informacje o chorobach wenerycznych, profilaktyka
6. Twoje zdrowie w Twoich rękach - nauka prawidłowej higieny rąk

13:45 - 15:00

1. Śpi jak zawodowiec- informacje o higienie snu
2. Nie daj się skrócić - informacje o podstawach bandażowania
3. Obrońmy się sami - informacje o podstawach samoobrony oraz trening z trenerem
4. Grzybobranie - test na refleks
5. Wykonaj pomiary by zyskać Oscary - podstawowe pomiary: BMI, ciśnienie tętnicze, tętno, glikemia, wskaźnik WHR i wiele innych
6. Wytańcz sobie zdrowie - zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu
7. Lepiej zapobiegać niż leczyć - informacje o chorobach cywilizacyjnych
8. Wsparcie psychologiczne - informacje

ODZWIEDŹ NAS I ZGARNIJ ATRAKCYJNE NAGRODY!