

Merytoryczny zakres programu

Wykłady i zajęcia warsztatowe (60 godz.)

1. **Zdrowie i sens życia – dyskusja filozoficzna** (prof. Paweł Łuków; 2 godz. wykładów)
2. **Historia wielkich problemów zdrowotnych i wyzwania w zdrowiu w XXI wieku** (prof. Witold Zatoński, mgr Mateusz Zatoński; 4 godz. wykładów);
3. **Co szkodzi zdrowiu? Główne czynniki ryzyka zdrowotnego** (prof. Janusz Szymborski, 4 godz. wykładów)
4. **Ewolucja a zdrowie człowieka** (dr Marcin Ryszkiewicz; 2 godz. wykładów)
5. **Ile kosztuje utrata zdrowia? Ile możemy zyskać na jego poprawie?** (dr Aleksandra Czerw, 2 godz. wykładów)
6. **Czym jest promocja zdrowia? Co muszę wiedzieć, aby poprawić swoje zdrowie?** (prof. Janusz Szymborski, 3 godz. wykładów);
7. **Kulturowy wymiar zdrowia** (dr hab. Adam Czyżewski, mgr Elżbieta Czyżewska, 3 godz. wykładów i 2 godz. zajęć warsztatowych)
8. **Zdrowotne i społeczne problemy wieku starszego - sprzężenia zwrotne** (prof. Piotr Pruszczyk, dr Jakub Gierczyński; 4 godz. wykładów)
9. **Jak zbierać siły do walki z chorobą? Porady psychologa** (prof. Tadeusz Parnowski, 2 godz. wykładów)
10. **Opieka nad osobami niepełnosprawnymi i niesamodzielnymi** (dr Rafał Krajewski, dr Karolina Pietruk, mgr Rafał Bakalarczyk; 4 godz. zajęć warsztatowych)
11. **Prawo i polityka zdrowotna wobec ludzi w starszym wieku – zalecenia WHO, sytuacja w UE i Polsce** (prof. Bolesław Samoliński, dr Paulina Miśkiewicz; 2 godz. wykładów);
12. **Promocja zdrowia w praktyce** (uczestnicząc w wymienionych niżej wybranych programach prewencji chorób i promocji zdrowia słuchacze ISPZS nauczą się jak tworzyć, oceniać i wdrażać w życie programy promujące zdrowie wśród osób starszych).
Fizjoprofilaktyka i motoryka zdrowotna w wieku starszym (dr Leszek Kluba, 4 godz. zajęć warsztatowych)
Pielęgnacja urody (mgr Dorota Kamińska, 2 godz. zajęć warsztatowych)
Promocja zdrowego żywienia seniorów (dr Maja Błaszczyszyn, 4 godz. zajęć warsztatowych)
Jak zapobiec wypadkom czyli jak bezpiecznie dożyć późnej starości? (dr Leszek Kluba; 2 godz. zajęć warsztatowych);
Jak przestać palić tytoń i ograniczyć picie alkoholu? (dr Jacek Moskalewicz, mgr Krzysztof Przewoźniak, 4 godz. zajęć warsztatowych);
Jak radzić sobie z depresją? Problematyka zdrowia psychicznego seniorów (prof. Tadeusz Parnowski, 2 godz. zajęć warsztatowych);
Sport dla wszystkich w edukacji zdrowotnej seniorów (dr hab. Elżbieta Biernat, 2 godz. zajęć warsztatowych);
13. **Życie seksualne seniorów czyli jak czerpać radość z życia** (prof. Zbigniew Lech Starowicz, 2 godz. wykładów);
14. **Jak zostać rzecznikiem i promotorem zdrowia?** (mgr Krzysztof Przewoźniak, 4 godz. zajęć warsztatowych).