

# Uniwersytecki Tydzień Zdrowia i Sportu

**21-28.04.2017r.**

## **Organizatorzy:**

Samorząd Studentów Wydziału Medycznego UR

Samorząd Studentów Wydziału Wychowania Fizycznego UR

## **Współorganizatorzy:**

IFMSA Poland Oddział Rzeszów

Centrum Medyczne „Medyk”

## PIĄTEK 21.04.2017 **DZIEŃ OTWARCIA**

Konferencja: **Świadome jedzenie - mądre pokolenie.** Wpływ aspektów żywieniowych na zdrowie i wychowanie dzieci i młodzieży.

Konferencja odbędzie się w auli Uniwersytetu Rzeszowskiego przy ulicy Pigonia 1. w godzinach od 09:30 do 14:30.

Na konferencji zostaną przedstawione następujące zagadnienia:

**1. Perspektywy złego odżywiania – choroby dietozależne, choroby cywilizacyjne.**

Dr inż. Katarzyna Kowalcze, dietetyk kliniczny i psychodietetyk, adiunkt Katedry Dietetyki i Oceny Żywności Instytutu Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach oraz Wyższej Szkoły Inżynierii i Zdrowia w Warszawie.

**2. Aspekt psychologiczny jedzenia, Rola środowiska szkolnego w profilaktyce zaburzeń odżywiania – Magdalena Krupa, Dyrektor Generalna Ogólnopolskiego**



 **al. Tadeusza Rejtana 16c, pok. 004B**

 **17 872 10 95**

 **samorzad@urz.pl**

 **www.urz.pl**

Centrum Zaburzeń Odżywiania.

3. **Jak rozpocząć edukację żywieniowo-kulinarną w placówce oświatowej?** – Urszula Somow, dietetyk, Szkoła Na Widelcu.
4. **Szkoła niemarnowania jedzenia** – Dorota Rosińska-Jęczmienionka, Federacja Banków Żywności Oddział w Rzeszowie.
5. **Jak wprowadzać dobre nawyki?** – Zuzanna Antecka, psycholog, dietetyk
6. **Dwa przykłady dobrej praktyki** związanej z zdrowym żywieniem w szkole i przedszkolu – zaprezentowana przez Dyrektorów lub Nauczycie placówek jako punkty agendy.

### **WEEKEND REKREACYJNY** **Program YES!+**

PONIEDZIAŁEK 24.04.2017 **DZIEŃ DIAGNOSTYKI I ZDROWIA**

1. Pływacki Test Coopera 9:30 -16:00 - basen ROSiR
2. Badania diagnostyczne, 9:00-13:00, ul. Pigoń 1
  - Samobadanie piersi z certyfikatem
  - Glukoza, RR
  - Smoktolizer
  - Ekg
  - Porady kosmetologa
  - Porady fizjoterapeuty
  - Resuscytacja
  - Ortoptystka i badanie wzroku
  - Terapia manualna kręgosłupa ledzwiowego
  - Masaz
  - Plastry rehabilitacyjne - kinesiotaping
  - Badanie krzywizn kręgosłupa
  - - Pokazy pielęgnacji noworodków i niemowląt
  - - Pomiary miednicy
  - - Pokazy zestawu do badań cytologicznych
  - - Nauka odbierania porodu
  - - Pokazy zdjęć RTG
  - - Konkursy anatomiczne
  - -Nauka pierwszej pomocy oraz użytkowania sprzętu AED

- - Pokazy sprzętów ratowniczych
- - "Podróż" na desce ortopedycznej
- - pokazy kulinarne
- - degustacja dietetycznych przekąsek i koktajli
- - analiza składu masy ciała
- - profesjonalne porady dietetyczne
- - Zdrowie pod mikroskopem
- - serce masz tylko jedno!
- - prewencja nowotworu szyjki macicy i prostaty
- Używki
- optoJump
- FMS test gibkości
- Test czasu reakcji

**WTOREK 25.04.2017 DZIEŃ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

Rozgrywki na halach 10:00-15:00

1. Hala przy ul. Kasprowicza – turniej piłki nożnej
2. Hala przy ul. Hoffmanowej – turniej siatkówki

**ŚRODA 26.04.2017 DZIEŃ GIER ZESPOŁOWYCH**

1. Maraton fitness – 10:00, tereny przy akademikach na Cichej lub Klub pod Palmą
2. Wykład firmy Olimp Labs – 12:00
3. Mistrzostwa UR w wyciskaniu sztangi leżąc – 13:15
4. Mistrzostwa UR w armwrestlingu.- 14:00
5. Certyfikowane Warsztaty z pierwszej pomocy

**CZWARTEK 27.04.2017 DZIEŃ KULTURYSTYKI I FITNESSU**

1. Żywnienie w sporcie – warsztaty
2. Dietetyczne porady dla sportowców
3. 15:00-16:30 Pora Seniora – wykład „Samoświadomość a poprawa jakości zdrowia i życia”, bud. G4, sala-101
4. Kulturystyka i fitness – warsztaty

5. Sportowo-medyczna integracja Pod Palmą

PIĄTEK 28.04.2017

**ZAKOŃCZENIE UTZiS – DZIEŃ REKREACJI I TURYSTYKI**

Tereny przy akademikach na Cichej

1. Grill – Nysa Rzeszowska
2. Warsztaty rolkowe, Lisia Góra
3. Kajaki , badminton Lisia Góra

*\*Organizatorzy zastrzegają sobie możliwość zmiany harmonogramu*