

Wydarzenie edukacyjno-profilaktyczne organizowane przez Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu w ramach prowadzonej przez uczelnię kampanii #nabieraMYodwagi dotyczącej profilaktyki i leczenia otyłości wśród dzieci i młodzieży.

Kiedy: 23 października, **godz. 09.00–13.00**

Gdzie: Centrum Naukowej Informacji Medycznej, kampus Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, ul. Marcinkowskiego 2–6

300 uczniów z nauczycielami

PLAN WYDARZENIA

CZĘŚĆ I

godz. 9.00 – 9.20

Ciało i głowa w dobrej formie

dr Adrian Weber z Katedry Indywidualnych i Zespołowych Aktywności Fizycznych Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Spotkanie z trenerem przygotowania fizycznego, rozmowa o budowaniu odporności psychicznej i fizycznej, motywacji, dbaniu o siebie i zdrowych nawykach + mądry ruch dopasowany do wieku i możliwości.

godz. 9.25 – 9.45

Co emocje mają do jedzenia?

prof. Błażej Misiak z Katedry i Kliniki Psychiatrii Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu

Rozmowa ze specjalistą o tym dlaczego stres, samotność i trudne emocje sprawiają, że jedzenie staje się sposobem na ich ucieszenie - albo odwrotnie: że znika apetyt? Skąd wiemy, czy naprawdę jesteśmy głodni, czy po prostu jest nam źle? Jak rozpoznać u siebie takie mechanizmy, co można z nimi zrobić samemu i kiedy warto poszukać pomocy?

godz. 09.45 – 10.00

Przerwa na aktywności edukacyjne w strefie open space (kombinezon symulujący otyłość, fantom do nauki resuscytacji osoby z chorobą otyłościową, konsultacje stomatologiczne, analiza składu ciała, zdrowa śniadaniówka, quiz #nabieraMYodwagi).

CZĘŚĆ II

godz. 10.00 – 10.20

Ozempic na odchudzanie? Leki stosowane w leczeniu otyłości – kiedy pomagają, a kiedy mogą zaszkodzić

dr hab. Joanna Pieczyńska, prof. UMW z Katedry i Zakładu Dietetyki i Bromatologii Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu

Temat poświęcony popularnym metodom odchudzania oraz informacjom, z którymi młodzi ludzie spotykają się w internecie i mediach społecznościowych. Rozmowa o zaburzeniach odżywiania i lekach

stosowanych w leczeniu otyłości – czym są, kiedy mają zastosowanie i dlaczego nie powinny być traktowane jako prosty sposób na szybką utratę masy ciała.

godz. 10.25 – 10.45

Dieta a trądzik – czy wszystko zależy od tego, co jemy?

dr hab. Danuta Nowicka z Zakładu Dermatologii Estetycznej i Medycyny Regeneracyjnej Skóry Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu

Rozmowa z dermatologiem o wpływie sposobu odżywiania na kondycję skóry, obalimy popularne mity dotyczące diety i trądziku.

Godz. 10.45 – 11. 00

Przerwa na aktywności edukacyjne w strefie open space (kombinezon symulujący otyłość, fantom do nauki resuscytacji osoby z chorobą otyłościową, konsultacje stomatologiczne, analiza składu ciała, zdrowa śniadaniówka, quiz #nabieraMYodwagi).

CZĘŚĆ III

godz. 11.00 – 11.20

Twoje zęby wysyłają sygnały

prof. Marzena Dominiak, inicjatorka kampanii #nabieraMYodwagi, prorektor Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu

Rozmowa o tym, jak sposób odżywiania i ogólny stan zdrowia mogą wpływać stan jamy ustnej i zębów. Jak pochoptego eliminowania z diety wartościowych produktów pod wpływem informacji znalezionych w internecie wpływa na stan uzębienia.

godz. 11.25 – 11.45

Wojna diet i siła algorytmów – czego młody organizm naprawdę potrzebuje?

prof. Joanna Wyka/dr. inż. Michaela Godyla-Jabłoński/dr Paweł Serek z Katedry Żywienia Człowieka Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu

Spojrzenie na popularne modele żywienia – m.in. dietę ketogeniczną, wegetariańską czy carnivore. Eksperci wyjaśniają, czego naprawdę potrzebuje rozwijający się organizm i jak odróżnić wiedzę naukową od modnych diet i trendów z mediów społecznościowych.

Godz. 11.45 – 12.00 - Przerwa na aktywności edukacyjne w strefie open space (kombinezon symulujący otyłość, fantom do nauki resuscytacji osoby z chorobą otyłościową, konsultacje stomatologiczne, analiza składu ciała, zdrowa śniadaniówka, quiz #nabieraMYodwagi).

CZĘŚĆ IV

godz.12.00 – 12.45

Fakt czy chwyt? – interaktywny teleturniej edukacyjny

Teatr Układ Formalny

Uczestnicy zmierzają się z pytaniami i zadaniami dotyczącymi wpływu e-papierosów oraz napojów energetycznych na zdrowie. W formule drużynowej rywalizacji będą obalać popularne mity, analizować przekazy reklamowe i sprawdzać, jak świadomie podejmować codzienne decyzje.