

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 Pigoń 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*