

Opis warsztatu dla Uczniów Szkół Średnich

<u>Temat warsztatu</u>	Bioimpedancja elektryczna, czyli o tym jak poprawić wyniki w nauce zmieniając skład ciała
<u>Miejsce</u>	Budynek Wydziału Farmaceutycznego, ul. Jurasza 2, sala 231
<u>Katedra, w której warsztat jest organizowany</u> <u>Czas trwania warsztatu</u> <u>Imię i nazwisko prowadzącego</u> <u>Opis</u>	Katedra Toksykologii i Bromatologii 45 minut dr Beata Sperkowska  Warsztat skierowany jest do młodych entuzjastów faktów naukowych na temat funkcjonowania ludzkiego organizmu, planujących w przyszłości edukację na kierunkach medycznych. W części teoretycznej zajęć uczestnicy dowiedzą się czym jest bioimpedancja elektryczna, jakie są warunki pomiaru i dlaczego jest to metoda precyzyjna i dokładna. Z kolei w części doświadczalnej uczniowie będą mieli okazję: 1. Wykonać pomiary antropometryczne polegające na zmierzeniu obwodów kluczowych parametrów branych pod uwagę przy ocenie stanu odżywienia (obwód talii, bioder, prawego i lewego przedramienia, ramienia, uda i podudzia oraz klatki piersiowej). 2. Ponadto, w ramach zgłębiania parametrów zdrowia, wykonać samodzielnie pomiary ciśnienia krwi i tętna. 3. Sprawdzić saturację krwi. 4. Kluczowym elementem warsztatu będzie udział w badaniu komponentów swojego ciała metodą bioimpedancji elektrycznej. Po zakończonej analizie każdy uczestnik warsztatu otrzyma wydruk z badania informujący o posiadanej dopuszczalnej ilości tkanki tłuszczowej, wisceralnej, mięśniowej a także masy kostnej oraz zawartości wody w organizmie. W raporcie ponadto znajdą się informacje na temat podstawowej przemiany energii, stanowiącej podstawę do ułożenia optymalnej diety, tak aby organizm mógł otrzymać wszystkie makro- i mikroelementy w odpowiedniej ilości do prawidłowego funkcjonowania ciała i umysłu. Będzie to również okazja do sprawdzenia, czy wiek biologiczny jest równy metabolicznemu.

<u>Korzyści z odbycia warsztatu</u>	Uczniowie zapoznają się z nowoczesną techniką badania składu ciała, jaką jest bioimpedancja elektryczna. Na podstawie wygenerowanego raportu pomiarów, badani nie tylko będą mieli okazję zapoznać się z rzeczywistą zawartością poszczególnych komponentów swojego ciała, ale również uzyskają informacje na temat realizacji norm w tym zakresie. Podczas omawiania wyników prowadzący zajęcia wyjaśnią, jak poszczególne parametry składu ciała wpływają na proces nauki. Dlaczego utrata wody na poziomie zaledwie 1-2% pogorsza wyniki w nauce, czy też jak na zdolność przyswajania informacji wpływa ilość tkanki tłuszczowej.
<u>Maksymalna ilość uczestników</u>	10 osób