

# DRZWI OTWARTE AWF

## 26.03.2025

### WYKŁADY

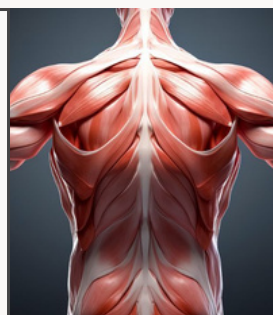
#### **CZY MOŻNA WYBIEGAĆ STRES? NEUROBIOLOGIA BIEGANIA**

Wykład poprowadzi dr Joanna Ostapiuk-Karolczuk  
doktor nauk biologicznych, psycholog, wykładowca



#### **OPAKOWANIE W KTÓRYM ŻYJĘ TAJEMNICE UKŁADU POWIĘZIOWEGO**

Wykład poprowadzi dr n. med. Małgorzata Chochowska  
doktor nauk medycznych, fizjoterapeuta, wykładowca



#### **STUDENCKI BACKSTAGE PRAWDZIWA HISTORIA AKADEMICKIEGO ŻYCIA**

Zapraszamy na spotkanie ze studentami AWF, którzy zabiorą Was za kulisy uczelnianego życia. Jeśli zastanawiacie się, co robić po maturze, jaki kierunek wybrać, jak wygląda studencka codzienność, Anita i Remigiusz podzielą się swoimi doświadczeniami i odpowiedzą na wszystkie pytania.

Anita Kaczperska i Remigiusz Baranek



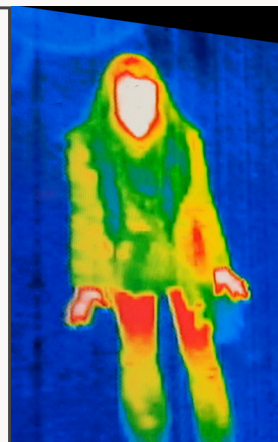
Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu  
Filia w Gorzowie Wielkopolskim

# WARSZTATY

## **CIEPŁO, ZIMNO, PARZY! ODKRYWAMY ŚWIAT PODCZERWIENI**

Przyjdź, bo „to będzie gorąco” – i to dosłownie! Na warsztatach, gdzie zobaczysz świat... w trochę innej wersji. Kamera termowizyjna pozwala na precyzyjne obrazowanie promieniowania podczerwonego, umożliwiając obserwację różnic cieplnych, które są niewidoczne gołym okiem. Zamiast zwykłych zdjęć, zrobimy „fotki” temperaturze! Będziemy odkrywać swój wewnętrzny indywidualny blask i nadamy koloru zwykłemu pomieszczeniu.

dr Wojciech Gruszka



## **MIKROŚWIAT KRASNOLUDKÓW WEŹ LUPE I POPATRZ**

Podczas spotkania uczestnicy dowiedzą się, czym są porosty, jaką mają budowę i strukturę. Dlaczego często mówi się o tym, że porosty tworzą świat krasnoludków. Uczestnicy oprócz wykładu-prezentacji, będą mogli przyrzeć się tym organizmom za pomocą lupy i mikroskopu.

dr Piotr Grochowski



## **CZY WARTO PIĆ KAWĘ? KOFEINA A ZDROWIE**

Badania naukowe dowodzą, że regularne picie kawy w umiarkowanej ilości wpływa na spowolnienie łagodnych zaburzeń poznawczych, jak również może przynosić korzystne efekty w kontekście występowania wielu chorób przewlekłych. Czy to oznacza, że dzięki kawie zachowamy umysł ostry jak brzytwa, a organizm będzie funkcjonował jak nowy samochód?

dr Marta Molska, dr inż. Kinga Mruczyk, dr Angelika Cisek-Woźniak



## **WSZECHOBECNY CUKIER - CZYM GO ZASTĄPIĆ?**

Czy wiesz, ile cukru kryje się w codziennych produktach? Podczas warsztatu przyjrzymy się jego zawartości w popularnych przekąskach, a także poszukamy zdrowszych zamienników. Będziemy testować różne alternatywy, sprawdzając ich smak i właściwości. Na zakończenie wspólnie spróbujemy marchewkowych babeczek!

mgr inż. Hanna Dziewiecka, mgr Justyna Cichoń-Woźniak



## WEHIKUŁ CZASU

Czym jest starość i starzenie się organizmu? Jakie mamy wyobrażenia i co wiemy na ten temat? Uczestnicy warsztatu doświadczą ograniczeń fizycznych, z jakimi borykają się seniorzy każdego dnia. Warsztat z wykorzystaniem kombinezonu starości umożliwi doświadczenie świata z perspektywy osoby w wieku około siedemdziesięciu lat, wypróbujemy także okulary symulujące wady wzroku.

dr Dorota Pilecka i Studenckie Koło Naukowe



## CO NAPAWA NAS OPTYZYZMEM? WARSZTAT UMIEJĘTNOŚCI PSYCHOSPOŁECZNYCH

Optyzyzm, poczucie własnej wartości i samoakceptacja to fundamenty dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego. Podczas warsztatu przyjrzymy się temu, co kształtuje nasze nastawienie do życia, jak budować pozytywną samoocenę oraz, w jaki sposób wzmacniać w sobie optyzyzm.

dr Mariola Radzińska



## ŚLADAMI PRZESZŁOŚCI - GRA TERENOWA QR

Poznajcie naszą historię! Czekają na Was wiele zagadek i łamigłówek logicznych podczas odkrywania punktów z kodami QR na terenie kampusu AWF. Skanujcie, czytajcie uważnie, a na pewno odpowiecie na wszystkie pytania w końcowym quizie.

mgr Emilia Mioduszevska i mgr Agnieszka Namińska



## TAŚMY W RUCHU! CZYM JEST KINESIOTAPING?

Jeśli chcesz dowiedzieć się, dlaczego fizjoterapeuci oklejają ciało kolorowymi plastrami, czy kształt i kolor plastra mają znaczenie, czy plastry mogą zastąpić ćwiczenia - ten warsztat jest dla Ciebie. Podczas spotkania będziesz mógł pod nadzorem fizjoterapeuty samodzielnie wykonać aplikację kinesiotalpingu.

dr Anita Kulik



## ĆWICZENIA W ODCIĄŻENIU TRADYCYJNIE CZY NOWOCZEŚNIE?

Podczas warsztatu dowiesz się, jak fizjoterapeuta może wykorzystać sprzęt do ćwiczeń pacjentów, nie obciążając własnego kręgosłupa. W czasie warsztatu przedstawimy możliwości wykorzystania sprzętu (Uniwersalny System Usprawniania Leczniczego oraz Redcord - Therapy Master do ćwiczeń kinezyterapii w odciażeniu).

dr Magdalena Górska-Doś, dr n. med. Janusz Doś

