Uniwersytet Gdański

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	WCH - Podstawy długowieczności, PG_00132881		
Kierunek studiów	Kryminologia (O)		
Data rozpoczęcia studiów	październik 2025 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu	2025/2026
Poziom kształcenia	I stopnia - licencjackie	Grupa zajęć	
Forma studiów	stacjonarne	Sposób realizacji	na odległość (e-learning)
Rok studiów	1	Język wykładowy	polski Język polski
Semestr studiów	1	Liczba punktów ECTS	2.0
Profil kształcenia	ogólnoakademicki	Forma zaliczenia	zaliczenie

Jednostka prowadząca	Rektor -> Wydział Chemii -> Katedra Technologii Środowiska -> Pracownia Analityki i Nanodiagnostyki Biochemicznej	
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Odpowiedzialny za przedmiot	prof. dr hab. Adam Lesner
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu	

Formy zajęć

Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	RAZEM
Liczba godzin zajęć	30.0	0.0	0.0	0.0	0.0	30

W tym liczba godzin zajęć na odległość: 30.0

Aktywność studenta i liczba godzin pracy

Aktywność studenta	Udział w zajęciach dydaktycznych, objętych planem studiów	Udział w konsultacjach	Praca własna studenta	RAZEM
Liczba godzin pracy studenta	30	0.0	20.0	50

Cel przedmiotu	Zapoznanie słuchaczy z procesami odpowiedzialnymi za proces starzenia oraz omówienia zagrożeń z tym związanych. Prezentacja przykładowych strategii opóźniania procesów degradacyjnych poprzez prawidłowe nawyki żywieniowe, profilaktykę oraz inne aspekty w tym samokontrolę i profilaktykę.

Efekty uczenia się przedmiotu

Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu
	1. Potrafi określić czynniki wpływające na długość życia człowieka 2. Potrafi zdefiniować podstawowe pojęcia z zakresu dietetyki oraz etiologi chorób cywilizacyjnych 3. Określa i rozróżnia niezbędne dla zdrowia rodzaje aktywności fizycznej i dietę prozdrowotną.	

Treści przedmiotu	Proces starzenia, jego regulacja na poziomie komórek tkanek i organizmów. Przykłady organizmów długowiecznych. Metody opóźniające procesy starzenia- przegląd wybranych przykładów. Piramida żywieniowa. Żywność terapeutyczna.
Wymagania wstępne i dodatkowe	

Sposoby i kryteria oceniania osiąganych efektów uczenia się

Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
prezentacja wybranych zagadnień	51.0%	100.0%

Zalecana lista lektur

Podstawowa lista lektur	Roger B Mcdonald Biologia starzenia PWN Warszawa 2022, wybrane rozdziały
Uzupełniająca lista lektur	wybrane artykuły z tematyki wykładu

	Adresy eZasobów	
Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania	1. Prezentacja ppt samodzielnie przygotowana i wygłoszona przez studentkę/studenta na temat wybranych zagadnień poruszanych na wykładzie.	
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy	

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.