

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	WCH - Podstawy długowieczności, PG_00132881						
Kierunek studiów	Projektowanie gier historycznych						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2024 r.		Rok akademicki realizacji przedmiotu				
Poziom kształcenia	I stopnia - licencjackie		Grupa zajęć		Grupa zajęć obowiązkowych z zakresu kierunku studiów Grupa zajęć fakultatywnych		
Forma studiów	stacjonarne		Sposób realizacji		na odległość (e-learning)		
Rok studiów	3		Język wykładowy		polski polski		
Semestr studiów	5		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
		Wiedza (Student zna i rozumie): • Główne biologiczne i komórkowe teorie starzenia się oraz mechanizmy warunkujące długowieczność (longevity) • Wpływ czynników epigenetycznych, diety, snu, rytmu dobowego i aktywności fizycznej na długość życia w zdrowiu (healthspan) • Różnice między wiekiem chronologicznym a biologicznym oraz nowoczesne biomarkery starzenia . Umiejętności (Student potrafi): • Krytycznie analizować literaturę naukową i odróżniać metody longevity oparte na dowodach (EBM) od pseudonaukowych trendów • Samodzielnie zaprojektować spersonalizowany, długofalowy plan optymalizacji zdrowia (zdrowego starzenia się) na podstawie analizy wskaźników biomedycznych. Kompetencje społeczne (Student jest gotów do): • Świadomego, odpowiedzialnego i autonomicznego podejmowania decyzji dotyczących zarządzania własnym zdrowiem i stylem życia	[SU2] prezentacja/projekt/referat/raport [SK2] prezentacja/projekt/referat/raport
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 osiągniętych 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.