

OFERTA DYDAKTYCZNA NA ROK 2023/2024

1. Nazwa przedmiotu	
Zajęcia PZJN do wyboru „lifestyle”	
2. Nazwisko wykładowcy (wykładowców)	
Drs. Saskia Teulings, mgr Sandra Szpic	
3. Forma zajęć	<i>ćwiczenia</i>
4. Grupa	II/III BA
5. Liczba godzin	30
6. Semestr	Letni
7. Liczba punktów ECTS	3.00
8. Max. liczba studentów	<i>30</i>
9. Opis	

Zajęcia specjalizacyjne "Lifestyle" oferują wszechstronne spojrzenie na różnorodne aspekty życia, które wpływają na zdrowy tryb życia i dobre samopoczucie. Podczas tych zajęć, wspólnie z mgr Sandry Szpic i drs. Saskii Teulings, studenci eksplorują różnorodne obszary dotyczące stylu życia i zdrowia poszerzając swój zasób terminologiczny w zakresie tego tematu oraz usprawniając umiejętności komunikacji.

Kurs obejmuje następujące tematy:

- **rodzaje stylu życia:** Zrozumienie wpływu różnych czynników na tworzenie zdrowego, zrównoważonego stylu życia oraz jego wpływ na ogólne samopoczucie.
- **aspekty żywieniowe:** Analiza technik przygotowywania zdrowych posiłków, rozmowy o różnych typach diet, promowanie zdrowego odżywiania.
- **kwestie związane z wagą i dietami:** Omówienie aspektów związanych z przybieraniem na wadze, odchudzaniem i różnorodnością diet.
- **zdrowie psychiczne i aktywność fizyczna:** Badanie związku między depresją oraz innymi problemami psychologicznymi a korzyściami wynikającymi z aktywności fizycznej i uprawiania sportu.
- **rozwój osobisty i podróże:** Omówienie możliwości podróżowania w sposób ekonomiczny, przyjazny dla zdrowia oraz odkrywanie nowych miejsc.
- **rozpraszacze oraz ich wpływ:** w jakim stopniu wpływają na nas socjale i programy, które oglądamy
- **medycyna alternatywna:** Zajęcia na temat różnych podejść i terapii alternatywnych w kontekście zdrowia i samopoczucia.
- **pasjonujące zainteresowania:** Badanie różnorodnych, niekonwencjonalnych hobby i ich wpływu na jakość życia.
- **innowacje technologiczne i wpływ sztucznej Inteligencji:** Dyskusja na temat najnowszych wynalazków technologicznych, w tym ich wpływu na nasze codzienne życie oraz zdrowie.
- **relacje i rozwój duchowy:** Omówienie znaczenia relacji międzyludzkich, a także możliwości rozwoju duchowego i znaczenia religii dla zdrowego życia psychicznego.

Te zajęcia pozwalają studentom zgłębić różnorodne obszary, które wpływają na zdrowy styl życia, równowagę psychiczną i fizyczną oraz rozwój osobisty. Poprzez analizę autentycznych materiałów i dyskusje, studenci poszerzają swoją wiedzę oraz umiejętności językowe w obszarze promocji zdrowia i życia optymalnego.

10. Warunki zaliczenia

Ocenianie ciągłe, testy ze słownictwa, zadania domowe, projekt końcowy

11. Informacje dodatkowe

-