

Univerzita 3. věku

Název studia: **ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL ČLOVĚKA**

Garant: **doc. MUDr. Dagmar Schneidrová, CSc.**

Délka studia: 3 ročníky (3x15 přednášek v letním semestru)

Počátek běhu studia: letní semestr 2022/23

Počet studentů: cca 50

Výše poplatků: 250 Kč/ semestr (ročník)

Termín konání: letní semestr každého akademického roku

Organizace studia:

Zájemci o studium se mohou průběžně hlásit do jednotlivých ročníků kurzu Zdravý životní styl člověka prostřednictvím elektronické přihlášky na webových stránkách fakulty. Po absolvování všech tří ročníků studia budou účastníci slavnostně promováni na Univerzitě Karlově a získají certifikát o absolvování kurzu.

Obsahové zaměření studia:

Studium je zaměřeno na obory hygiena, epidemiologie a preventivní lékařství. Cílem je seznámit posluchače s možnostmi a způsoby ochrany a podpory zdraví různých skupin populace. Výuka je zaměřena na studium zdraví člověka a jeho změn ve vztahu k životním podmírkám a životnímu stylu.

I. ročník (2022/23) – Hygiena a epidemiologie

- hygiena, faktory ovlivňující zdraví
- metody studia zdraví a nemoci (zdravotní stav, nemocnost, úmrtnost)
- epidemiologie a prevence infekčních onemocnění
- epidemiologie a prevence neinfekčních onemocnění
- životní styl a výchova ke zdraví
- globální problémy životního prostředí
- ochrana zdraví obyvatelstva usměrňováním stavu životního prostředí
- bydlení a vnitřní prostředí
- profesní poškození zdraví
- primární prevence chorob z povolání

II. ročník (2023/24) – Zdraví dětí a výživa

- výživa dětí a mládeže
- obezita u dětí
- rizika poškození dětí v rodině
- rizikové chování dětí
- principy správné výživy
- toxické látky ve výživě, trávy houbami
- alternativní výživa

- výživa seniorů

III. ročník (2024/25) – Zdraví seniorů

- problematika stárnutí, zdraví a kvality života
- pohybová aktivita ve stáří, adaptace organizmu na tělesnou zátěž
- prevence úrazů ve stáří
- očkování ve stáří
- cestování ve stáří
- násilí na seniorech
- kognitivní funkce ve stáří
- paliativní péče