

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 dietytyki oraz etiologii 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 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.