

Plan kursu

Kurs Trener zdrowego starzenia

L.P	Zagadnienia Programowe	Liczba Godzin	zal/egz
Zajęcia teoretyczne			
1.	Zdrowe starzenie w praktyce i w świetle badań naukowych.	2	Z
2.	Promocja zdrowego trybu życia jako metoda prewencji chorób związanych z wiekiem.	2	Z
3.	Metody oceny stylu życia – ocena błędów żywieniowych, poziomu aktywności fizycznej, poziomu stresu, występowania problemów ze snem, wielkich problemów geriatrycznych.	2	Z
4.	Zasady projektowania i wdrażania kompleksowych strategii zdrowego starzenia.	2	Z
Razem:		8	
Zajęcia praktyczne			
1.	Diagnostyka (interpretacja testów funkcjonalnych, klinicznych, obrazowych; ocena stylu życia)	3	Z
2.	Aktywność fizyczna niezbędna dla zdrowego starzenia (zestawy ćwiczeń, treningi zdrowotne)	3	Z
3.	Zbilansowana dieta (podstawy konstruowania jadłospisów)	3	Z
4.	Techniki redukujące stres (treningi relaksacyjne, automasaż, koloroterapia i inne)	3	Z
Razem:		12	
Ogółem		20	