

Seminář Aplikovaná biologie člověka

ABC

jednoletý volitelný předmět

Určení: studenti oktáv a 4. ročníků

Dotace: 2 hodiny týdně

Náplň: prohloubení a rozšíření vybraných témat učiva biologie s důrazem na biologii člověka, evoluční biologii, zdravý životní styl

Doporučení: Seminář je vhodný pro studenty, kteří se zajímají o biologii člověka, vědu, zdravý životní styl, fyzioterapii a fyziofitness.

Cíl: Seminář si klade za cíl rozvíjet tyto kompetence k učení, řešení problémů, komunikační, digitální.

Vzdělávací plán:

(témata mohou být vyučována jak v češtině, tak v angličtině – dle dohody či zájmu studentů)

EVERYDAY LIFE NEUROBIOLOGY: amygdala a agrese, limbický systém a emoce, prefrontální kůra a lidství

MOLEKULÁRNÍ BIOLOGIE: vliv genetiky na lidské chování, vliv zárodečného vývoje na lidské chování, evoluční pohled na lidskou společnost a vztahy

SLEEP: architektura a funkce spánku, disruptory spánku, zdravé návyky spánkové hygieny

ZÁKLADY ZDRAVOTNÍHO FITNESS A FUNKČNÍHO TRÉNINKU: core, kompenzační cvičení, trigger pointy, rollování, míčkování

VÝŽIVA: makro a mikroživiny, suplementy – míra prospěšnosti, vstřebatelnost, vhodné a nevhodné kombinace, vliv alkoholu a THC na mozek a celé tělo

STRESS: vliv na tělo, coping mechanismy

BIOHACKING: moderní trendy a jejich věrohodnost

HUMAN SEXUAL BEHAVIOUR: mužská a ženská sexualita – biologické a společenské hledisko, ženská cykličnost – praktické tipy pro ženy i muže, jakožto jejich partnery, kamarády a kolegy

GENDER HEALTH GAP: péče o vlastní zdraví – muži vs. ženy, trendy, výživa, sport – rozdílná prospěšnost jednotlivých směrů v závislosti na pohlaví a životní fázi

Vyučující: Mgr. Lucie Jestřábová