

**Nowoczesne strategie budowania zdrowia, odporności i sprawności psychofizycznej**

---

**MODUŁ 1: REZERWA ZDROWOTNA ORGANIZMU – NOWOCZESNE ROZUMIENIE ZDROWIA, ODPORNOŚCI I ADAPTACJI - 33h**

1. Organizm w równowadze i przeciążeniu – homeostaza, adaptacja i odporność
2. Współczesne uwarunkowania zdrowia i choroby. Nowe determinanty, dezinformacja i decyzje zdrowotne
3. Strategie przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym i nowotworowym

**MODUŁ 2: BIOLOGICZNE I PSYCHOFIZYCZNE UWARUNKOWANIA ODPORNOŚCI ORGANIZMU – 71h**

4. Ruch jako lek: sprawność funkcjonalna i biologiczna odporność organizmu
5. Rezerwa poznawcza, neuroplastyczność i zdrowie mózgu
6. Metabolizm, energia i żywienie wspierające odporność organizmu
7. Mózg pod presją – neurobiologia stresu, regeneracja i odporność psychiczna
8. Sen, światło i rytmy dobowe – chronobiologia regeneracji i zdrowia metabolicznego
9. Zdrowie seksualne jako element dobrostanu, jakości życia i odporności psychofizycznej

**MODUŁ 3: JAK ZMIENIAĆ ZDROWIE? KOMUNIKACJA, MOTYWACJA I TECHNOLOGIE WSPIERAJĄCE SPRAWCZOŚĆ ZDROWOTNĄ– 42h**

10. Jak ludzie zmieniają zachowania? Psychologia zmiany i komunikacja zdrowotna
11. Dialog motywujący w praktyce klinicznej i edukacyjnej
12. AI, wearables i cyfrowe narzędzia wspierania zdrowia – od hype’u do EBM

**MODUŁ 4 : CAMP – 19h**

13. CAMP: Człowiek pod obciążeniem – Laboratorium rezerwy zdrowotnej, stresu i regeneracji
14. EGZAMIN

Studia trwają dwa semestry i obejmują łącznie **165 godz. zajęć dydaktycznych**, w tym **86 godz. zajęć kształtujących umiejętności praktyczne**. Wszystkie bloki tematyczne kończą się zaliczeniem, a studia egzaminem końcowym.