

Univerzita třetího věku UTB ve Zlíně

NÁVRH KURZŮ U3V 2018/2019

Zimní semestr:

Název cyklu: **Psychologie, fyziologie a životní styl středního a vyššího věku**
(jednosemestrální kurz v zimním semestru 2018)

Forma: Přednášky a diskuse

Garant cyklu: PhDr. Anna Krátká, Ph.D., proděkanka FHS UTB

Vyučující (externí): PhDr. Jiří Hřebíček

Semestr: Zimní

Termín: Sudý čtvrtek 14.00-16.00 (2 vyučovací hodiny)

Počet účastníků: min. 30, max. počet omezen kapacitou posluchárny

Anotace:

Cílem kurzu je seznámit posluchače s moderními a aktuálními aspekty psychologie, fyziologie a biogenetiky životního stylu ve věku začínajícím 50. rokem života. Seznání se s aktuálními vědeckými novinkami stárnutí organismu a psychiky a především o aktuálních možnostech prevence civilizačních chorob spojených s věkem po 50 roku, s komunikačními problémy mezigeneračních situací a střetů a s velmi zajímavými možnostmi prodloužení aktivního a kvalitního života z pohledu aktuálních vědeckých poznatků z oblasti psychologie, fyziologie a biogenetiky.

Obsah přednášek:

1. Úvodní seminář - organizace celého kurzu, zadání požadavků (seminární práce atd.).
Vymezení jednotlivých věd v souvislosti s kalendářním a biologickým věkem.
Rozdíl mezi kalendářním a biologickým věkem. Kolik nám je skutečně let – test biologického věku.
2. Souvislosti mezi psychikou a zdravím. Jak ovlivňuje psychika zdraví a zdraví psychiku.
3. Souvislosti mezi psychikou a vztahy. Jak funguje komunikace a jaké děláme komunikační chyby v osobních i mezigeneračních vztazích. Jak ovlivňují vztahy psychiku.
4. Souvislosti mezi psychikou a stravou.
5. Mikrobiom - nejnovější poznatky o současné prioritě č. 1 ve vědeckém poznání.
6. Aktuální vědecké novinky v oblasti psychologie, biogenetiky a fyziologie.
7. Jaké možnosti má člověk preventivně a korektivně ovlivnit vývoj nejdiskutovanějších chorob: diabetes, cévních chorob, infarktu a mozkové mrtvice, onkologických onemocnění, chorob trávicího traktu, alergií a poruch psychiky (demence a Alzheimerova choroba)
8. Závěrečný seminář – reflexe celého kurzu, vyhodnocení seminárních prací.

Ukončení: Seminární práce

Výuka: 2 hod. 1x za 2 týdny (2 h. přednášky + diskuse)

Učebna: posluchárna vybavená technikou (PC, projektor)

Letní semestr:

Název cyklu: **Antropologie jídla a stravování**
(jednosemestrální kurz – v letním semestru 2019)

Garant cyklu: doc. Mgr. Martina Cichá, Ph.D.
Vyučující: doc. Mgr. Martina Cichá, Ph.D.
Semestr: Letní
Termín: Sudý čtvrtek 14.00-16.00 (2 vyučovací hodiny)
Počet účastníků: min. 30, max. počet omezen kapacitou

Anotace:

Cílem tohoto kurzu je nabídnout posluchačům základní poznatky z dnes velmi moderní antropologické subdisciplíny, která v těsné vazbě na sociologii jídla a stravování, zkoumá funkci stravy a činností spojených s přípravou jídla, stejně tak stravování a stolování - z pohledu historického i současného. Účastníci kurzu se dozvědí řadu informací o jídle a stravování v různých – vybraných společnostech / kulturách, které nám jsou více či méně vzdálené. Budou seznámeni se specifiky výběru a přípravy jídla a způsobem stravování i v rámci jednoho společensko-kulturního / národního prostoru ve vztahu k vybraným etnickým, národnostním, náboženským a jiným socio-kulturně-demografickým skupinám. Jedním z cílů kurzu je pochopení jídla a stravování coby kultury samé o sobě, kterou si osvojujeme v průběhu socializace, v souvislosti s naším životním cyklem, stylem života a jejich proměnami. Opomenuty nebudou ani širší společenské souvislosti konzumace jídla, včetně paradoxů, které lze na příkladech současné civilizace spatřovat.

Obsah přednášek:

1. Úvodní seminář - organizace celého kurzu, zadání požadavků (seminární práce atd.).
Úvod do antropologie jídla a stravování;
2. Co ve skutečnosti jedli a pili naši předci? Jídlo a stravovací zvyklosti Sámů, Tuarégů a Hmongů - v historické perspektivě;
3. Pravidla kašrutu v teorii a praxi zbožných židů;
4. Pestrobarevné proměny francouzské kuchyně;
5. Sociokulturní souvislosti výživy na Slezsku a Valašsku;
6. Jídlo jako lék;
7. Paradoxy současné civilizace v kontextu antropologie jídla a stravování;
8. Závěrečný seminář – reflexe celého kurzu, vyhodnocení seminárních prací, závěrečný test a jeho vyhodnocení.

Ukončení: Seminární práce a závěrečný test (v duchu myšlenky „škola hrou“)
Výuka: 2 hod., zpravidla 1x za 2 týdny (přednášky, diskuse)
Učebna: posluchárna s dataprojektorem a přístupem k internetu, s možností promítání videa, včetně zvuku