



**WYDZIAŁ NAUK  
O ZDROWIU**



**UNIWERSYTET  
OPOLSKI**

# **II Piknik Zdrowia**

**Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Opolskiego**

**15.05.2023 r. godz. 09:00 - 16:00**

Pod patronatem  
Prorektor ds. Collegium Medicum - dr hab. Ranaty Szyguły, prof. UO  
Dziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu UO - dr Marty Sobery



Wydział Nauk o Zdrowiu UO  
ul. Katowicka 68, 45-060 Opole



WYDZIAŁ NAUK  
O ZDROWIU



UNIWERSYTET  
OPOLSKI

## Harmonogram II Pikniku Zdrowia WNoZ

kierunki: Dietetyka, Fizjoterapia, Kosmetologia

**09:00-16:00** - OKSYBRAZJA I MASAŻ RELAKSACYJNY - dr Karolina Chilicka- Hebel wraz ze studentami (Sala 032)

**09:00-14:00** - MASAŻ TWARZY - mgr Joanna Małachowska wraz ze studentami (Sala 031)

**11:00-13:00** - KOSMETYKI BEZ TAJEMNIC - dr Krystyna Małecka (Sala 015)

**14:00-16:00** - TRICHOSKOPIA SKÓRY GŁOWY - mgr Agnieszka Zamojska (Sala 032)

**12:00-14:00** - NATI- ANALIZER, BADANIE SKÓRY - mgr Lidia Wesołowska (Sala 032)

**09:00-16:00** - BADANIE ZNAMION BARWNIKOWYCH - prof. dr hab. n. med. Joanna Maj (Sala 006), *maksymalnie 30 osób* - **BRAK WOLNYCH MIEJSC**

**11:00-11:45** - POKAZ POLE ART - mgr Anna Łotecka-Dabbachi (Sala gimnastyczna, 037)

**09:00-16:00** - AKADEMIA MAKIJAŻU FIRMY LARENS - mgr Agnieszka Koznarska-Buczowska wraz ze studentami (Sala 005)

**09:00-16:00** - MALOWANIE TWARZY DZIECI, BROKATOWE TATUAŻE - mgr Agnieszka Koznarska-Buczowska wraz ze studentami (Sala 005)

**09:00-16:00** - KOSMOCEUTYKI FIRMY LARENS „KOBIETA ŚWIADOMIE ZADBANA” PIELEGNACJA SKÓRY TWARZY I SUPLEMENTACJA - mgr Agnieszka Koznarska-Buczowska (Sala 031/032)



**WYDZIAŁ NAUK  
O ZDROWIU**



**UNIwersytet  
OPOLSKI**

## **Harmonogram II Pikniku Zdrowia WNoZ** kierunki: **Dietetyka, Fizjoterapia, Kosmetologia**

**10:00-13:00** - GRY I ZABAWY DLA DZIECI - dr Wojciech Wolański  
wraz ze studentami (Sala gimnastyczna, 037)

**13:30-14:30** - ĆWICZENIA DLA AMAZONEK/PACJENTEK ONKOLOGICZNYCH  
- dr Wojciech Wolański wraz ze studentami (Sala gimnastyczna, 037)

**09:00-10:00 oraz 14:30-15:30** - GIMNASTYKA DLA SENIORA - dr Wojciech  
Wolański wraz ze studentami (Sala gimnastyczna, 037)

**11:30-14:45** - ANALIZA SKŁADU CIAŁA - dr Przemysław Domaszewski  
wraz ze studentami (Sala 504) - *Maksymalnie 10 osób na godzinę*  
*Wszelkie pytania oraz Zapisy pod numer telefonu: 570 060 387*

**10:30-11:30** - ZABURZENIA ODŻYWIANIA - Z CZYM TO SIĘ JE -  
Kaja Żylak (Aula B1)

**12:00-13:00** - SUPLEMENTY A ZDROWIE - dr Przemysław  
Domaszewski (Aula B1)

**13:30-14:30** - DIETA ROŚLINNA W CHOROBYCH NEREK -  
Anna Mojak (Aula B1)

**10:00-13:00** - GRY I ZABAWY DLA DZIECI - dr Wojciech Wolański  
wraz ze studentami (Sala gimnastyczna, 037)

**09:45-11:15 oraz 11:30-13:00** - WYKORZYSTANIE RÓŻNEGO  
RODZAJU SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO I FORM LECZNICZYCH  
W USPRAWNIANIU PACJENTÓW - mgr Beata Fras-Łabanc (Sala 012)



WYDZIAŁ NAUK  
O ZDROWIU



UNIwersytet  
OPOLSKI

## Harmonogram II Pikniku Zdrowia WNoZ

kierunki: Dietetyka, Fizjoterapia, Kosmetologia

**11:30-12:15** - TECHNIKI AKTYWIZUJĄCE I WSPOMAGAJĄCE PRACĘ MIĘŚNI ODDECHOWYCH. ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE STABILIZACJĘ CENTRALNĄ U DZIECI Z OBNIŻONYM NAPIĘCIEM W OSI GŁOWA -T  
- mgr Martyna Francecka (Sala A0)

**11:15-11:45 oraz 13:15-13:45** - EKSPRESOWE WARSZTATY NORDIC WALKING - mgr Iwona Dobrowolska (wejście do budynku WNoZ UO od strony Sali 045)

**10:00-11:15, 11:45-13:00, 13:30-14:45 oraz 15:15-16:30**

TEORIA I PRAKTYKA INTEGRACJI STRUKTURALNEJ - *prowadzący zajęć będzie objaśniał założenia teoretyczne i prezentował 1 sesję integracji strukturalnej podczas zajęć ze studentami* - dr Grzegorz Jędrzejewski wraz ze studentami (sala 030)

**14:30-16:00** - TAŚMY OPOROWE A KOREKTA POSTAWY CIAŁA U DZIECI W WIEKU SZKOLNYM - mgr Beata Fras-Łabanc, dr Joanna Rajfur wraz ze studentami (Sala 012)



**WYDZIAŁ NAUK  
O ZDROWIU**



**UNIwersytet  
Opolski**

# **Harmonogram II Pikniku Zdrowia WNoZ**

**kierunki: Pielęgniarstwo, Położnictwo**

**09:00-16:00 - Hol Auli A1/A2**

- 1) "POZNAJMY SZPITAL I ODDZIAŁ DZIECIĘCY" - Spotkanie z dziećmi w wieku przedszkolnym 5-6 lat, oraz młodszym szkolnym 7 lat. Zajęcia będą miały na celu przedstawienie dzieciom i ich rodzicom co dzieje się z dzieckiem w chwili przyjęcia do szpitala, co będzie się działo z dzieckiem w czasie pobytu w szpitalu (ważenie, mierzenie, pomiar temperatury, oglądanie gardła, osłuchiwanie, badanie palpacyjne brzucha, pobieranie moczu do badania, bandażowanie, a nawet pobieranie krwi do badania z palca i z żyły i zakładanie venflonu (mgr Ewa Ledwoń).**
- 2) ORGANIZACJA MINITURNIEJU DEDYKOWANEGO DO DZIECI 5-6, 7 LAT. TELETURNIEJ DLA DZIECI - SŁOWNE ROZWIĄZYWANIE ZAGADEK (mgr Barbara Sanany).**
- 3) PROFILAKTYKA RAKA PIERSI (mgr Sylwia Wójcik, mgr Marta Pieniążek - Opolskie Centrum Onkologii)**
- 4) POMIARY PARAMETRÓW ŻYCIOWYCH (mgr Ewa Ledwoń)**
- 5) PIERWSZA POMOC W PIGUŁCE - BLS +AED (dr Marta Gawlik)**



WYDZIAŁ NAUK  
O ZDROWIU



UNIWERSYTET  
OPOLSKI

## Harmonogram II Pikniku Zdrowia WNoZ

kierunki: Pielęgniarstwo, Położnictwo

**09:00-11:00** - PIELĘGNACJA NOWORODKA, WSZYSTKO CO MUSISZ WIEDZIEĆ - mgr Marzena Brzozowska, Centrum Zdrowia w Opolu wraz ze studentami (CSM6) - *na stanowisku przedstawimy najnowsze wytyczne dot. pielęgnacji noworodka, a także przeprowadzimy instruktaż w jaki sposób prawidłowo nosić noworodka wspierając jego napięcie mięśniowe. Udzielimy informacji na temat wspierania rozwoju dziecka już od pierwszych dni.*

**11:00-12:00** - JOGA W CIĄŻY - mgr Marzena Brzozowska, studentka położnictwa Paulina Badowska (Sala 029) - *w sali przeprowadzimy zajęcia jogi dla ciężarnych z przyczyn technicznych **konieczne są zapisy poprzez adres e-mail: [polozna.marzenabrzozowska@gmail.com](mailto:polozna.marzenabrzozowska@gmail.com)** Grupa liczy maks. 10 uczestników – w razie zainteresowania większej ilości osób możliwa realizacja dla kolejnych grup.*

**11:00-13:00** - PROFILAKTYKA RAKA SZYJKI MACICY - mgr Zuzanna Łazar-Chylińska wraz ze studentami (CSM6) - *na stanowisku przedstawimy metody badań cytologicznych oraz zakres przygotowania do badania. Opowiemy do kogo możemy się zgłosić na badanie oraz od jakiego wieku należy badać się regularnie. Dla zainteresowanych tematem informacje na temat profilaktyki będą umieszczone na plakacie.*

**13:00-15:00** - SAMOBADANIE PIERSI - mgr Marzena Brzozowska, mgr Zuzanna Łazar-Chylińska wraz ze studentami (CSM6) - *przedstawimy schemat poprawnego wykonywania samobadania piersi. Omówimy, kiedy należy udać się do specjalisty oraz w jaki sposób przebiega diagnostyka w kierunku raka piersi. Dla zainteresowanych tematem informacje na temat profilaktyki będą umieszczone na plakacie.*



WYDZIAŁ NAUK  
O ZDROWIU



UNIwersytet  
OPOLSKI

## Harmonogram II Pikniku Zdrowia WNoZ

kierunki: Pielęgniarstwo, Położnictwo

**10:00-14:00** - BADANIE PRENATALNE, WSZYSTKO CO MUSISZ WIEDZIEĆ

Maciej Piłśniak - Femmina Opolskie Centrum Badań Prenatalnych (Sala 029) - *przedstawimy na czym polegają badania prenatalne, w jakim celu oraz czasie wykonujemy badanie. Dla zainteresowanych tematem informacje na temat badań będzie można pozyskać w formie ulotki.*

Nasz wydział wspierać będzie również firma [PHARMABEST](#), [GEODON RICHTER](#) oraz [VERCO](#) przekazując wiedzę z zakresu probiotykoterapii, antykoncepcji oraz higieny intymnej

Wszelkie pytania dotyczące II Pikniku Zdrowia prosimy kierować pod numer telefonu: **570 060 387**

*Organizatorzy Pikniku zastrzegają, że harmonogram może ulec zmianie*