

W dniu 2 lutego 2018 r. część cywilna klasy 1b wraz z opiekunami: p. Anną Dobrzycką i p. Agnieszką Opalską uczestniczyła w spotkaniu edukacyjnym oraz zajęciach warsztatowych na temat witaminy D i tego, co każdy z nas powinien o niej wiedzieć.

Zostaliśmy zaproszeni na Krakowską Akademię im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, gdzie około godziny 10 zaczęliśmy od wykładów prowadzonych przez specjalistów różnych dziedzin medycyny. Na początku dowiedzieliśmy się, czym właściwie jest witamina D oraz uzyskaliśmy podstawowe informacje na jej temat: skąd ją zdobyć, ile i w jaki sposób powinniśmy dostarczać jej naszemu organizmowi oraz kiedy najbardziej zwrócić na to uwagę. Następnie wykładowcy przedstawili nam objawy jej niedoboru oraz skutki, które okazały się bardzo groźne (przykładami są choroby serca, stwardnienie rozsiane, astma oraz niektóre nowotwory). Odpowiedzieli oni również na pytania, które każdy miał w głowie - przykładowo dotyczące szkodliwości solarium czy ekspozycji na słońcu. W trakcie części teoretycznej zorganizowano 15-minutową przerwę na poczęstunek w postaci kawy, herbaty oraz zdrowych, bogatych w witaminy kanapek.

Po posiłku podzielono nas na grupy, w których wyruszyliśmy na część warsztatową. Zaczęła się ona od przeprowadzenia przez panią doktor habilitowaną doświadczenia, które ukazywało napromieniowanie boczniaka i wykrywanie w nim witaminy D. Ostatnim etapem naszego wyjazdu były zajęcia, na których stworzyliśmy od podstaw swoje własne kremy używając tylko naturalnych składników, o przeróżnym działaniu.

Zmęczeni, ale usatysfakcjonowani wróciliśmy do Skały około godziny 14 wraz z certyfikatami uczestnictwa właśnie w tych zajęciach i wykładach.

Podsumowując każdy z uczestników był bardzo zadowolony z całego dnia, a wspólnie rozmawiając za największy plus uznaliśmy sposób przekazywania informacji i to, że wszystkie

były zrozumiałe i przydatne, a tym samym łatwe do zapamiętania.

Fotorelacja: Spotkanie edukacyjne nt.: "Witamina D – co należy o niej wiedzieć"

Film: na fb uczelni Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego

Zdjęcia:

