

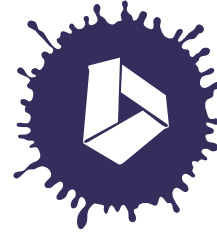
Poznański Festiwal
Nauki i Sztuki

Przyjdź. Zobacz.
Rozwijaj swoją pasję.



8-19/11/2021

PROGRAM



Poznański Festiwal Nauki i Sztuki



Ministerstwo
Edukacji i Nauki

Dofinansowano z programu
„Społeczna odpowiedzialność nauki”
Ministra Edukacji i Nauki

POZnań*

Dofinansowano ze środków budżetowych
Miasta Poznania

WWW.FESTIWAL.AMU.EDU.PL

WWW.FACEBOOK.COM/PFNiS

Organizatorzy:



UNIWERSYTET
PRZYRODNICZY
W POZNANIU



Uniwersytet Artystyczny
im. Magdaleny Abakanowicz
w Poznaniu

Patronat honorowy:



Patronat medialny:





DYREKTOR FESTIWALU







mgr Anna Młynarczyk
Sekcja Promocji | Centrum Marketingu
tel. 61 829 44 21
anna.mlynarczyk@amu.edu.pl

SIEDZIBA POZNAŃSKIEGO FESTIWALU NAUKI I SZTUKI

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu
Św. Marcin 78, 68-809 Poznań, pok. 233A
tel. 61 829 44 16
poznanfestiwal@amu.edu.pl
www.festiwal.amu.edu.pl
www.facebook.com/PFNiS

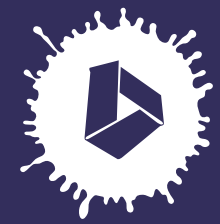
KOORDYNATORZY UCZELNI

-  Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu
mgr Lidia Majdecka
tel. 61 835 51 06
majdecka@awf.poznan.pl
-  Laboratorium Wyobraźni
Poznański Park Naukowo-Technologiczny Fundacji UAM
dr Joanna Kiersztein
tel. +48 735 981 666

-  Polska Akademia Nauk Oddział w Poznaniu
mgr Mariola Osiak
tel. 61 641 5005
maria.osiak@pan.pl
-  Uniwersytet Artystyczny im. Magdaleny Abakanowicz w Poznaniu
mgr Maciej Andrzejczak
maciej.andrzejczak@uap.edu.pl
-  Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu
mgr Joanna Stryzyk
tel. 61 856 92 89
festiwal@ue.poznan.pl
-  Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu
mgr Dominika Bazan
tel. 61 854 60 31
promocja@ump.edu.pl
-  Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu
mgr inż. Wojciech Borzyszkowski
tel. 61 846 67 84
wojciech.borzyszkowski@up.poznan.pl
-  Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu
Alicja Szala
tel. 61 829 44 16
alicja.szala.@st.amu.edu.pl



PROGRAM



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

AWF w Poznaniu
(wydarzenia online - nagrane wcześniej)
10 listopada 2021

Nazwa	Opis	Miejsce	Godzina	Limit	Wiek	Rejestracja
„Cognicise – ćwicz i myśl!”	<p>Główną ideą zajęć jest połączenie dwóch sfer: fizycznej oraz psychicznej (kognitywnej). W trakcie ćwiczeń uczestnicy wykonują zadania według tzw. wzorca Dual-Task Paradigm, czyli modelu podwójnego zadania. W ostatnich latach taki model ćwiczeń zyskuje na popularności, a badania naukowe potwierdzają jego skuteczność. W literaturze pojawiło się określenie COGNICISE, łączące w sobie słowa cognitive (ćwiczenia psychiczne) oraz exercise (ćwiczenia fizyczne). Osoby prowadzące opisywane zajęcia są zarówno ich praktykami jak i teoretykami – słowem, jest to ich pasja. Od wielu lat prowadzą tego typu zajęcia, głównie z seniorami. Jednocześnie przeprowadzają badania naukowe mające na celu dokładne określenie rodzaju zachodzących zmian oraz dobranie ćwiczeń tak, aby uzyskana poprawa nastąpiła możliwie szybko i w jak najwyższym stopniu. Stosują oni swój autorski program, będący połączeniem podstawowych ćwiczeń gimnastycznych, ćwiczeń typu Pilates, rytmiki metodą Dalcroze’a oraz muzykoterapii – wszystko to przy udziale muzyki oraz opisanego powyżej modelu podwójnego zdania, czyli cognicise. Dotychczasowe efekty ich pracy są bardzo obiecujące, a wyniki zostały opublikowane w renomowanych czasopiśmie naukowych.</p> <p>Prowadzący: dr Roman Celka oraz mgr Jan Adamczyk. Przygotowanie zajęć: dr Roman Celka, dr Małgorzata Stanoch, dr Dorota Szyszka, dr Wojciech Zieliński oraz mgr Jan Adamczyk</p>	https://bit.ly/AWF_Poznan_Cognicise	całodzienne	bez limitu	12+	
„Wróć do szkoły ze zdrowym i smacznym drugim śniadaniem”	<p>Warsztaty kulinarne dotyczące przygotowania wybranych drugich śniadań dla dzieci i młodzieży, podczas których omówiony został sposób przygotowania posiłków i ich wartość odżywcza. Prowadzące przekonują uczestników, że samodzielnie przygotowane śniadania są łatwe w wykonaniu i dostarczają ważnych składników odżywczych oraz – co najważniejsze – są bardzo smaczne. Drugie śniadanie jest niezbędne do prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży oraz wpływa na ich skupienie i szybkość przyswajania wiedzy podczas lekcji.</p> <p>Prowadzące: dr inż. Agnieszka Bilka, dr Anna Gogojewicz, dr Monika Radzimirska-Graczyk i mgr Natalia Popierz-Rydlowska</p>	https://bit.ly/AWF_Poznan_Drugie_sniadanie	całodzienne	bez limitu	Rodzice dzieci i młodzieży	

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU

Nazwa	Opis	Miejsce	Godzina	Limit	Wiek	Rejestracja
RozumieNIE	<p>Etiuda Konińskiego Teatru Tańca pt. „RozumieNIE” skupia się wokół popularności i pojmowania języka migowego. Kto może czuć się bardziej zagubiony – ten kto mówi językiem migowym, czy może ten kto jest odbiorcą, a tego języka nie rozumie? Etiuda „RozumieNIE” to działanie ruchowe zainspirowane gestami języka ruchowego i utrzymane w technikach tańca współczesnego. Poprzez zastosowanie improwizacji kształt etiudy nigdy nie będzie taki sam. „RozumieNIE” nie jest gotową odpowiedzią, lecz zachęca do wspólnej refleksji.</p> <p>Koniński Teatr Tańca: Katarzyna Łapaj, Weronika Skórzewska, Kinga Furmaniak, Agnieszka Łapaj-Lewandowska, Natalia Poprawska, Nina Józwiak oraz Maria Chrysostomou i Avgoustina Triarou Muzyka: Piotr Winiarski Reżyser światła: Rafał Piotrowski</p>	https://bit.ly/AWF_Poznan_RozumieNIE	całodzienne	bez limitu	bez ograniczeń	NIE
Za długie siedzenie to wykluczenie. Dbaj o swój kręgosłup, by pozostać zdrowym	<p>Wyniki badań naukowych wskazują, że aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ między innymi na nasze stawy. Te niepozorne ćwiczenia prezentowane w filmie mogą pomóc Wam w zmniejszeniu dolegliwości bólowych stawów kręgosłupa spowodowanych między innymi przez przebywanie w pozycji siedzącej przez kilka godzin dziennie np. przy komputerze oraz ułatwić wykonywanie codziennych czynności. Celem tych ćwiczeń jest wzmocnienie gorsetu mięśni głębokich, stabilizujących kręgosłup – „Core Stability”. Jeżeli chcecie świadomie zadbać o swoje zdrowie, obejrzyjcie proszę ten film, a potem wypróbujcie ćwiczenia. Nie powinny sprawiać Wam bólu, jeżeli tak by się działo należy je przerwać i skontaktować się z lekarzem albo fizjoterapeutą.</p> <p>Prowadząca: dr Ewa Kamińska</p>	https://bit.ly/AWF_Poznan_Zdrowy_kregoslup	całodzienne	bez limitu	10+ młodzież, osoby dorosłe, seniorzy	NIE

AWF w Poznaniu
(wydarzenia online - na żywo)
17 listopada 2021

Nazwa	Opis	Miejsce	Godzina	Limit	Wiek	Rejestracja
Rozwój kompetencji moralnych i społecznych poprzez zabawy i gry ruchowe	Zajęcia przeznaczone dla nauczycieli i trenerów (osoby zainteresowane tematyką) pokazujące, jak można rozwijać kompetencje moralne i społeczne z wykorzystaniem atrakcyjnych form ruchu, budując w odpowiedni sposób proces pedagogizacji podopiecznych. Prowadzący: doktorant Mateusz Ludwiczak	https://bit.ly/AWF_Poznan_Rozwoj_kompetencji_i_spoecznych	8.00-9.00	bez limitu	20+	NIE
Boccia nas łączy – boccia grą dla wszystkich. Wykorzystanie gry boccia w celach terapeutycznych, rekreacyjnych, sportowych, integrujących środowiska osób ze specjalnymi potrzebami i pełnosprawnych	Uczestnicy warsztatu zapoznają się z dyscypliną letnich igrzysk paraolimpijskich BOCCIA, przeznaczoną głównie dla osób ze schorzeniami narządu ruchu. Jest to gra zachęcająca do myślenia, taktycznego planowania rozgrywki i prób przewidywania zagrań przeciwnika. Boccia prężnie rozwija się nie tylko na świecie, ale także w Polsce. Zarówno jej wyczynowa jak i rekreacyjna forma uprawiania zyskuje sobie coraz więcej entuzjastów. Sport ten poza kształtowaniem sprawności fizycznej, daje osobom niepełnosprawnym możliwość integracyjnego działania w atmosferze tolerancji i poszanowania inności fizycznej, pozwala na wspólną rywalizację i zabawę niezależnie od wieku i poziomu sprawności. Warsztat realizowany online w czasie rzeczywistym z udziałem zaproszonych gości ("centrala" na sali sportowej AWF, ale połączenie online z kilkoma ośrodkami – wymienione powyżej – w których boccia jest w różnych formach wykorzystywana). W trakcie wykorzystanie prezentacji multimedialnej z filmami/zdjęciami oraz na koniec quiz dla śledzących zajęcia widzów (których w trakcie trwania warsztatu będziemy zachęcać do włączenia się do wspólnej zabawy). Warsztat ma charakter integracyjny, głównie dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością i pełnosprawnych. Prowadząca: dr Magdalena Koper Uczestnicy: studenci specjalności WF w szkołach specjalnych i integracyjnych (Kamil Skwaryło, Pola Jalowska, Piotr Kałużny), Mieczysław Nowak – Polski Związek Bocci, Armin Bezler – UKS BezBarrier przy OSW dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej im. Z. Tylewicza w Poznaniu, Aleksandra Jankiewicz-Warkocka – SP nr 4 w Swarzędzu, Ireneusz Klimek – AKS – ON „Krok za krokiem” w Zamościu	https://bit.ly/AWF_Poznan_Boccia_nas_laczy	9.00-10.30	bez limitu	bez ograniczeń	NIE

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU

Nazwa	Opis	Miejsce	Godzina	Limit	Wiek	Rejestracja
Kinesiotaping w rehabilitacji i sporcie	<p>Metoda Kinesio Taping® to technika rehabilitacyjna, która ma na celu ułatwienie naturalnego procesu gojenia organizmu, zapewniając jednocześnie wsparcie i stabilność mięśni i stawów bez ograniczania zakresu ruchów ciała, a także zapewnia uzupełnienie korzyści płynących ze stosowania terapii manualnej. Kinesio Taping® łagodzi ból i ułatwia drenaż limfatyczny poprzez mikroskopijne unoszenie skóry. Ten efekt zwiększa przestrzeń śródmiąższową, pozwalając na zmniejszenie stanu zapalnego dotkniętych obszarów. Udowodniono, że ma pozytywny fizjologiczny wpływ na skórę, układ limfatyczny i krwionośny, powięź, mięśnie, więzadła, ścięgna i stawy. Może być stosowany w połączeniu z wieloma innymi metodami leczenia i jest skuteczny podczas rehabilitacji i przewlekłej fazy urazu, a także jest stosowany jako środek zapobiegawczy.</p> <p>Prowadzący: dr Łukasz Michałowski</p>	https://bit.ly/AWF_Poznan_Kinesiotaping	11.00-12.00	bez limitu	10+	NIE
Harmonia ciała	<p>Warsztat taneczno-ruchowy rozwijający świadomość ciała i poczucie jego harmonii.</p> <p>Prowadząca: mgr Paulina Wycichowska</p>	https://bit.ly/AWF_Poznan_harmonia_ciala	11.00-12.00	bez limitu	młodzież 15+ i dorośli	NIE
Znaczenie zasad zdrowego żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych	<p>Prezentacja multimedialna dotycząca profilaktyki cukrzycy, otyłości oraz innych chorób cywilizacyjnych. Znajomość aktualnych zasad zdrowego żywienia, dobrze zbilansowana dieta w połączeniu z aktywnością fizyczną pełnią ważny element w profilaktyce nadwagi i otyłości. Celem naszej prezentacji będzie zwiększenie świadomości uczestników wydarzenia.</p> <p>Prowadzące: studentki z koła naukowego Dietetycy AWF Poznań – Paulina Pilarska oraz Małgorzata Matkowska</p>	https://bit.ly/AWF_Poznan_Zdrowe_zywienie	12.00-12.50	bez limitu	10+ uczniowie klas 4-8 szkoły podstawowej	NIE

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU

Nazwa	Opis	Miejsce	Godzina	Limit	Wiek	Rejestracja
Kalejdoskop taneczny	<p>Członkowie SKN Pracownia Nauk o Tańcu zapraszają na przegląd technik i gatunków tańca. To okazja, by zaznajomić się z charakterystyką różnych form i spróbować ich w praktyce. Podzielimy się też paroma ciekawostkami związanymi z ich pochodzeniem i sposobem wykonania. Zatańcz z nami!</p> <p>Prowadzący: mgr Paulina Wycichowska oraz studenci TKF ze Studenckiego Koła Naukowego Pracownia Nauk o Tańcu AWF Poznań – Karolina Wensierska, Kamil Podgórski, Milena Bialik</p>	https://bit.ly/AWF_Poznan_Kalejdoskop_taneczny	12.00-13.00	bez limitu	bez ograniczeń	NIE
Aktywność fizyczna młodzieży podczas lockdownu	<p>Aktywność fizyczna jest w naszym obecnym świecie zarówno bardzo popularna, jak i coraz bliższa człowiekowi w obliczu współczesnych chorób cywilizacyjnych. Jednak w czasie lockdownu podczas pandemii COVID-19 uprawianie sportu zostało zakazane i mocno ograniczone. Jak ludzie radzili sobie w obliczu takich obostrzeń? Przedstawione zostaną wyniki badań przeprowadzanych przez różne organizacje w czasie pandemii COVID-19.</p> <p>Prowadząca: Ewa Grus, studentka kierunku Turystyka i rekreacja. Badania przeprowadzone pod kierownictwem prof. Małgorzaty Bronikowskiej</p>	https://bit.ly/AWF_Poznan_Aktywnosc_fizyczna_mlodziemy	13.00-14.30	bez limitu	10+	NIE
Pamiątki kulinarne z podróży	<p>Podczas spotkania odpowiemy sobie na pytania: Dlaczego przywozimy pamiątki z podróży? Dlaczego szczególnie lubimy pamiątki kulinarne? Jak wybrać właściwą pamiątkę? oraz: Czy wiemy, co kulinarnego warto przywieźć z wybranych miejsc Polski i świata?</p> <p>Prowadząca: dr hab. Karolina Buczkowska-Gołąbek</p>		13.00-14.30	20 osób	10+ młodzież szkolna	https://bit.ly/AWF_Poznan_Pamiatki_kulinarne_REJESTRACJA