

Na długo zapamiętam dzień 25 maja tego roku, ponieważ po raz pierwszy w swoim życiu wystąpiłam w roli wykładowcy – edukatora zdrowia. Prowadzenie wykładu pt. „Oddech: dowiedz się więcej, wspomagaj, ćwicz, zapobiegaj zagrożeniom” było dla mnie niezwykle ważnym i ekscytującym przeżyciem, ponieważ uczestniczyli w nim dość licznie, zarówno Studenci jak i Nauczyciele akademicki. Może będzie to zaskoczeniem dla Czytelników, ale muszę przyznać, że do wykładu przygotowywałam się prawie 3 miesiące. A początek był związany z zajęciami z dydaktyki fizjoterapii, gdzie wpadłam na pomysł przygotowania prezentacji w ramach pracy własnej. Na zajęciach poznałam elementy dydaktyki (metody, cele, treści, zasady, formy, zadania oceniające i inne), a nabyte kompetencje wykorzystałam do przygotowania wykładu (prezentacji multimedialnej). Z wyborem tematu nie miałam problemu, ponieważ zagadnieniem oddechu interesowałam się już dużo wcześniej. Pierwszą wersję wykładu nt. oddechu zaprezentowałam przed swoją grupą studencką w ramach zajęć. W komentarzach Prowadzącej usłyszałam pozytywne uwagi merytoryczne, do których Koleżanki i Koledzy dołączyli kilka pochwał oraz własnych uwag i przemyśleń - było to bardzo miłe przeżycie.

Ponieważ należę do Studenckiego Koła Naukowego „Promocja zdrowia”, jego opiekunka dr Zofia Kubińska, prowadząca również zajęcia z dydaktyki fizjoterapii zaproponowała mi „dopracowanie” pierwszej wersji mojego wykładu i wygłoszenie go na szerszym forum. Jego ważnym atutem, zachęcającym do kontynuacji, była aktualność tematu obejmująca również sposoby łagodzenia objawów i powikłań infekcji COVID-19 w układzie oddechowym, przede wszystkim stanów duszności będących niewydolnością oddechową. Propozycję przyjął z zadowoleniem i przystąpiłam do pracy, jej efekty przekazałam do recenzji. Po uwzględnieniu sugestii Recenzenta uznałam, że jestem gotowa do prezentacji.

Wykład otwarty prowadziłam na platformie TM, dla wszystkich chętnych z naszego środowiska uczelnianego, co było dla mnie dużym wyzwaniem. Osoby zainteresowane tematem dowiedziały się, jakie są sposoby oddychania, który z nich jest prawidłowy – zdrowotnie. Słuchaczy nauczyłam wielu ćwiczeń oddechowych, dzięki którym można złagodzić stany duszności następnie zachęciłam do dbałości, o jakość powietrza w miejscu zamieszkania przy pomocy sprawdzonych działań. W części końcowej zaproponowałam, aby uczestnicy dokonali autooceny nabytych wiadomości, okazało się, że niektóre z nich wymagają powtórzeń i utrwalenia. Bardzo mnie ucieszyła dyskusja po wykładzie, w której uczestniczyli przede wszystkim Nauczyciele akademicki. Uznałam ją za przejaw zainteresowania i potrzebę kontynuowania (zglobiania) podjętego tematu. Chociaż oddech to czynność naturalna i spontaniczna, jej charakterystyka jest ogólnie znana, to okazało się, że temat jest bardzo rozwojowy i kryje w sobie jeszcze wiele cennych i interesujących wiadomości.

Dziękuję Wszystkim, którzy umożliwili mi udział w tym wydarzeniu, a Koleżanki i Kolegów zachęcam do podjęcia wyzwania, ponieważ - WARTO PRZEŻYĆ TAKĄ PRZYGODĘ!

Spotkanie na kanale Ogólny

Przejmij kontrolę

Oddech, oddychanie życiowa funkcja układu oddechowego

Nie ma życia człowieka bez oddychania. Podczas narodzin rozpoczynamy je pierwszym oddechem, a kończymy ostatnim tchnieniem przed śmiercią. Oddychania nikt nas nie uczy, rodzimy się z tą umiejętnością fizjologiczną. Pojemność oddechowa, czyli ilość powietrza wymieniana podczas wdechu i wydechu to ok. 500 ml., poj. życiowa 4-4,5 l. Oddychamy (średnio, nastolatek 16 oddechów/min., osoba dorosła 12/min.)

Jednak bywa, że nasz cykl oddechowy może zostać zaburzony i być objawem problemów zdrowotnych, niewydolności oddechowej, ujawniającej chorobę.



3 z 29

Małgorzata Stefaniuk

+41

AM

MW

Małgorzata Stefaniuk

Joanna Baj-Korpak

Agata Poczarska-Głos

Zofia Kubińska

KZ

Wpisz tu wyszukiwane słowa

Facebook - Goo...

sojusz - Discord

Microsoft Teams