



UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM
W KRAKOWIE

Wydział Nauk o Zdrowiu

**Oferta zajęć z zakresu zdrowia publicznego
w roku akademickim 2025/2026
dla uczniów szkół średnich**

W celu ustalenia terminu zajęć z uczniami prosimy uprzejmie o kontakt z:
dr Beatą Piórecką (beata.piorecka@uj.edu.pl) lub
Sekretariatem Instytutu Zdrowia Publicznego WNZ UJ CM (sekretariat@izp.cm-uj.krakow.pl).

Wersja z dn. 11.09.2025r.

Wersja 2.0m 12.05.2023r.			
Lp.	Informacje dotyczące wykładu		Krótki opis
Funkcjonowanie systemu opieki zdrowotnej			
1	Tytuł	Czy w Polsce może zabraknąć lekarzy i pielęgniarek?	Jakie są fakty i mity o brakach kadrowych w placówkach medycznych. Czy w Polsce naprawdę brakuje lekarzy i pielęgniarek? Jak wygląda sytuacja Polski na tle innych krajów Europy. Co mówią prognozy i czy będzie miał nas kto leczyć za 10 lat?
	Forma zajęć	Wykład interaktywny, czas trwania 45 min.	
	Prowadzący	Dr hab. Alicja Domagała, Prof. UJ	
2	Tytuł	Dlaczego tak trudna jest polityka zdrowotna oparta na dowodach naukowych?	Celem wykładu jest przedstawienie najważniejszych powodów, dla których tak trudno jest opierać polityki zdrowotne (a nawet i samą medycynę) wyłącznie na dowodach naukowych. Opowiem o tym, dlaczego nauka nie wygasa sporów politycznych i w jaki sposób bywa instrumentalizowana. Omówię historię „oszustwa czekoladowego” i paru innych przykładów fałszywych doniesień o wynikach badań. Przedstawię ogólne zasady procesu badawczego i publikacji naukowych, także najnowsze zmiany w standardach metody naukowej. Zaprezentuję też najnowsze badania nt. błędów poznawczych w odbiorze wiedzy naukowej i niektóre propozycje radzenia sobie z nimi. Wszystko po to by wywołać konstruktywną dyskusję o tym jak sensownie i skutecznie wykorzystywać wiedzę ekspercką w polityce i medycynie. Wykład ten będzie pomocny w identyfikowaniu w mediach masowych słabej jakości lub nawet fałszywych argumentów naukowych.
	Forma zajęć	Wykład interaktywny, czas trwania 45 min.	
	Prowadzący	Dr Michał Zabdyr-Jamróż	
3	Tytuł	Prawne gwarancje partnerstwa w relacji pacjent-lekarz	Zajęcia prowadzone w ramach dyskusji poświęconej prawom i obowiązkom pacjenta, w szczególności problematyce gody na leczenie licealistów jako osób powyżej 16 roku życia a także prawnym zasadom udzielania świadczeń medycznych i wykonywania zawodu lekarza. Prezentacja wybranych przepisów z omówieniem praktycznych przykładów i dyskusją z uczestnikami.
	Forma zajęć	Wykład interaktywny, czas trwania 45 min.	
	Prowadzący	Dr Paweł Lipowski	

4	Tytuł	Być czy nie być liderem?	Lider, przywódca, dyrektor, menedżer? Czy te pojęcia znaczą to samo? Czy warto być liderem? O tym będę chciał opowiedzieć słuchaczom – pokazując kim naprawdę są liderzy, co robią, jak się zachowują, jak zdobywają poparcie u ludzi, jak im przewodzą. Innymi słowy – podać wskazówki, jak można poprawić swoje umiejętności przywódcze.
	Forma zajęć	Wykład interaktywny, czas trwania 45 min.	
	Prowadzący	Dr Marcin Kautsch	
5	Tytuł	Czy zdrowie z nami migruje? O zdrowiu w świecie przemieszczających się ludzi	Coraz więcej ludzi na świecie się przemieszcza - jedni na krótko i dla przyjemności, inni dlatego, że są do tego zmuszeni. Co się dzieje ze zdrowiem ludzi migrujących? Jakie wyzwania stoją przed tymi, którzy wędrują i tymi, którzy ich goszczą, w zakresie prawa do zdrowia i do warunków sprzyjających zdrowiu?
	Forma zajęć	Wykład interaktywny, czas trwania 45 min.	
	Prowadzący	Dr Anna Szetela	
6	Tytuł	Biznes plan na życie (zawodowe), biznes plan na zdrowie (publiczne)	Czy jesteśmy w stanie w sposób racjonalny i przemyślany zaplanować swoją przyszłą drogę zawodową? Jaką wartość stanowi dla nas zdrowie? Czy nie warto pomyśleć o szerszym wymiarze i wielu czynnikach zdrowia ludzi, którzy nas otaczają - w naszej dzielnicy, mieście, czy nawet kraju? Dyscyplina zdrowia publicznego może stać się pasją na całe życie. To wszystko trzeba jednak zaplanować. Do tego może przydać się biznes plan na... życie i zdrowie.
	Forma zajęć	Wykład interaktywny, czas trwania 45 min.	
	Prowadzący	Dr Maciej Rogala	

Zdrowie populacji, promocja zdrowia i bezpieczeństwa

7	Tytuł	W jaki sposób się starzejemy i czy możemy cofnąć czas?	Jakie wyróżniamy rodzaje starzenia się organizmu i w jaki sposób możemy je zmierzyć? Czy można się zestarzeć za młodu? Jakie czynniki skracają nasze życie? W ramach wykładu odpowiemy na te pytania oraz dowiemy się jakie konsekwencje zdrowotne niosą ze sobą procesy starzenia. Omówimy także co możemy zrobić na co dzień, aby spowolnić a nawet cofnąć upływ czasu i poprawić stan naszego zdrowia.
	Forma zajęć	Wykład interaktywny, czas trwania 45 min.	
	Prowadzący	Dr hab. Magdalena Klimek	
8	Tytuł	Szczepienia przeciwko HPV – czyje życie zmieniały, czyje zmieniają, a czyjego już nigdy nie zmieniają?	W czerwcu 2023 wprowadzono w Polsce bezpłatny, powszechny program zalecanych szczepień przeciw HPV dla młodzieży. W wykładzie przedstawione zostanie w jaki sposób szczepionki, kojarzone z prewencją chorób zakaźnych mogą przyczynić się do ograniczenia występowania nowotworów: krótka historia wynalezienia szczepionki, korzyści dla zaszczepionych i syntetyczny poradnik jak funkcjonować w szczepionkowym chaosie informacyjnym.
	Forma zajęć	Wykład interaktywny, czas trwania 45 min.	
	Prowadzący	Dr hab. Magdalena Kozela, Prof. UJ	
9	Tytuł	Dlaczego zdrowie fizyczne człowieka jest takie marne?	Dlaczego chorujemy na raka, choroby serca, choroby zakaźne, cukrzycę? Dlaczego uwielbiamy tłuste, słodkie, niezdrowe jedzenie? Dlaczego poród u człowieka jest długi i trudny? Dlaczego się starzejemy? Odpowiedzi na te pytania i wyjaśnienia przyczyn niedoskonałości organizmu dostarczają nowe dziedziny nauki - medycyna ewolucyjna i ewolucyjne zdrowie publiczne. Wiedza oparta o teorię biologii ewolucyjnej pozwala na zrozumienie dlaczego człowiek jest podatny na choroby i przyczynia się do opracowania innowacyjnych metod leczenia.
	Forma zajęć	Wykład interaktywny, czas trwania 45 min.	
	Prowadzący	Dr hab. Andrzej Galbarczyk, Prof. UJ	

10	Tytuł	„Czym skorupka na początku nasiąknie...” czyli opowieść o tym jak ważny dla zdrowia jest początek naszego życia.	W czasie wykładu uczniowie dowiedzą się jakie znaczenie dla ich zdrowia miał okres ciąży, poród i pierwsze miesiące życia. Odpowiemy m.in. na pytania: Jakie znaczenie dla naszego zdrowia ma to, co robiła nasza mama, gdy my byliśmy w jej brzuchu? Jakie znaczenie dla naszego zdrowia, ma droga przyjscia na świat (poród drogami natury vs. cięcie cesarskie)? Jakie znaczenie dla naszego zdrowia ma dieta w pierwszych miesiącach życia, czyli o znaczeniu karmienia piersią? To cenna wiedza, dzięki której możemy lepiej zrozumieć swoje zdrowie. A w przyszłości może to zapoczątkować lepszym przygotowaniem do roli rodzica i podjęciem decyzji opartych na dowodach naukowych.
	Forma zajęć	Wykład interaktywny, czas trwania 45 min.	
	Prowadzący	Dr hab. Ilona Nenke, Prof. UJ	
11	Tytuł	Otyłość – dlaczego występuje często w społeczeństwie i jak kształtuje nasze zdrowie?	W ostatnich latach mówi się o epidemii otyłości, nie tylko osób dorosłych, ale też u dzieci. Jakie czynniki mogą oddziaływać na nasz bilans energetyczny i ryzyko otyłości? Czy otyłość to tylko sprawa wyglądu, czy też ma wpływ na nasze zdrowie fizyczne, psychiczne oraz społeczne? Czy można coś zrobić, aby zachować prawidłową masę ciała? Na te pytania postaram się odpowiedzieć w trakcie mojego wykładu dla młodzieży.
	Forma zajęć	Wykład interaktywny, czas trwania 45 min.	
	Prowadzący	Dr Urszula Stepaniak	
12	Tytuł	Migracje ludności – wybór czy przymus? Czy doświadczenie migracji może wpłynąć na nasze zdrowie?	Kim są migranci, osoby ubiegające się o azyl oraz uchodźcy? Skąd, dokąd i dlaczego migrują ludzie? Podczas wykładu uczniowie będą mieli okazję zapoznać się z najnowszymi statystykami dotyczącymi migracji na świecie oraz obalić niektóre mity związane z tym tematem. Odpowiemy sobie również na pytanie, czy doświadczenie migracji może mieć negatywny wpływ na zdrowie osoby migrującej. Ludzie migrują by szukać lepszego życia, ale czy zawsze je znajdują?
	Forma zajęć	Wykład interaktywny, czas trwania 45 min	
	Prowadzący	Dr Estera Wieczorek	
13	Tytuł	Konsekwencje zdrowotne odwodnienia dla dzieci i młodzieży	W organizmie dorosłego człowieka zawartość wody powinna być utrzymywana na stałym poziomie. Oznacza to, że każdego dnia ilość pobranej i wydalonej z organizmu wody powinna być taka sama. Odwodnienie definiowane jest jako zmniejszenie całkowitej zawartości wody w organizmie z powodu utraty płynów, zmniejszonego spożycia płynów lub kombinacji obu tych czynników. Wykazano, że odwodnienie organizmu może wpływać negatywnie na stan zdrowia, w tym również na pogorszenie funkcji poznawczych. Aktualnie zwraca się też uwagę na związki niedoboru pobrania płynów oraz zwiększonego pobrania sodu wraz z dietą, a występowaniem nadmiernej masy ciała wśród dzieci i młodzieży.
	Forma zajęć	Wykład interaktywny, czas trwania 45 min	
	Prowadzący	Dr Beata Piórecka	
14	Tytuł	Gorsze niż smog? Co wdychamy we własnym domu	W ostatnich latach wzrosła świadomość społeczeństwa polskiego na temat negatywnego wpływu zanieczyszczeń powietrza na zdrowie. Niestety wydaje się, że dotyczy to jedynie jakości powietrza na zewnątrz pomieszczeń. Tymczasem około 90% czasu spędzamy w pomieszczeniach zamkniętych, w tym we własnym domu. Wdychamy tam wiele substancji, które mogą być niezwykle szkodliwe dla naszego zdrowia, a często uwalniane są z przedmiotów i produktów codziennego użytku. O niektórych z tych zanieczyszczeń i ich źródłach traktuje ten wykład.
	Forma zajęć	Wykład interaktywny, czas trwania 45 min.	
	Prowadzący	Dr Bartosz Balcerzak	

15	Tytuł	E-papierosy i podgrzewacze tytoniu – czy naprawdę mniejsze zło?	Już od ponad 60 lat trwają prace nad urządzeniami, które mają być alternatywą dla tradycyjnych papierosów. Głównym argumentem za wprowadzaniem na rynek substytutów papierosów jest dążenie do ograniczenia skutków zdrowotnych wynikających z używania tradycyjnych wyrobów tytoniowych. Producenci e papierosów oraz podgrzewacze tytoniu przekonują, że ich produkty są mniej szkodliwe, a nawet „zdrowsze” niż tradycyjne papierosy. Czy tak jest w rzeczywistości? Czy e-papierosy i podgrzewacze tytoniu są faktycznie „mniejszym złem”?
	Forma zajęć	Wykład interaktywny, czas trwania 45 min.	
	Prowadzący	Dr Marcin Grysztar	
16	Tytuł	Oksytocyna – hormon narodzin i więzi	Czy można mieć w ciele „hormon miłości”? Tak! To właśnie oksytocyna – mała cząsteczka, która ma ogromne znaczenie. Najpierw odkryto ją ponad sto lat temu, kiedy naukowcy zauważyli, że pomaga przy porodzie i karmieniu piersią. Szybko okazało się, że to nie wszystko – oksytocyna sprawia, że ludzie (i zwierzęta!) potrafią się do siebie zbliżyć, ufać sobie i budować więzi. Na wykładzie opowiem Wam, jak ją odkryto, jak działa w porodzie i laktacji, ale też dlaczego odgrywa tak ważną rolę w naszych relacjach. Dowiedziecie się, co daje nam oksytocyna i jak możemy ją naturalnie „podkreślić” – np. przez bliskość, dotyk czy kontakt skóra do skóry. To będzie 45 minut o hormonie, który towarzyszy nam od pierwszych chwil życia i bez którego nie byłoby ani narodzin, ani... takiej bliskości, jaką znamy.
	Forma zajęć	Wykład interaktywny, czas trwania 45 min.	
	Prowadzący	Dr Anna Kotlińska	
17	Tytuł	Cyberprzemoc rówieśnicza. Skąd się bierze i jak się chronić?	Cyberprzemoc jest coraz bardziej powszechnym zjawiskiem, szczególnie często występującym wśród młodzieży. Doświadczanie, obserwowanie, jak również przejawianie cyberprzemocy negatywnie wpływa na funkcjonowanie społeczne, zdrowie psychiczne, dobrostan i jakość życia wszystkich jej uczestników. Jest czynnikiem ryzyka prób samobójczych, samookaleczeń, depresji, zaburzeń lękowych wśród nastolatków, które jej doświadczają. Dlaczego przemoc w cyberprzestrzeni nie zawsze jest uświadamiana przez jej sprawców, co mogą robić osoby doświadczające takiej przemocy w Internecie, a co osoby, które są jej świadkami. Jak można jej przeciwdziałać lub przynajmniej minimalizować jej negatywne konsekwencje. Na te pytania słuchacze powinni znaleźć odpowiedź lub wskazówki dotyczące możliwych działań prewencyjnych na poziomie indywidualnym, rówieśniczym i ze strony innych bliskich osób, a także w szkole i w placówkach ochrony zdrowia psychicznego.
	Forma zajęć	Wykład interaktywny, czas trwania 45 min.	
	Prowadzący	Dr Marta Malinowska-Cieślak	
18	Tytuł	Prohibicja napojów energetyzujących- czy jest potrzebna?	Od 1 stycznia 2024 r. weszła w życie „Ustawa o zmianie ustawy o zdrowiu publicznym i innych ustaw” ograniczająca dostęp do napojów energetyzujących dzieciom i młodzieży do 18. roku życia. Ustawa ta wprowadziła ograniczenie w dostępności do tych napojów przez małoletnich jednak nie zakazała ich spożycia. O tym czy wprowadzone prawo jest aż tak bardzo restrykcyjne w odniesieniu do innych krajów i czy faktycznie młodzież i młode osoby dorosłe powinny unikać picia napojów energetyzujących ze względu na własne zdrowie, odpowiemy podczas wykładu.
	Forma zajęć	Wykład interaktywny, czas trwania 45 min.	
	Prowadzący	Dr Ewa Błaszczuk-Bębenek	

19	Tytuł	„Zdrowa żywność” – co to właściwie znaczy?	Często terminem „zdrowa żywność”, używany jest w odniesieniu do żywności wytworzonej bez udziału środków ochrony roślin, nawozów mineralnych, regulatorów wzrostu roślin i biologicznie aktywnych dodatków paszowych. Jednak w ustawodawstwie pojęcie zdrowej żywności nie jest zdefiniowane, dodatkowo musielibyśmy także kwalifikować żywność do grupy „chorej czy niezdrowej”. Jaka więc powinna być żywność, którą spożywamy? Podczas wykładu postaramy się rozwiązać ten dylemat.
	Forma zajęć	Wykład interaktywny, czas trwania 45 min.	
	Prowadzący	Dr Ewa Błaszczuk-Bębenek	

Ekonomika zdrowia i finanse w ochronie

20	Tytuł	Czy jesteśmy w stanie mądrzej wydawać pieniądze na opiekę zdrowotną? Do czego jest nam potrzebna ocena technologii medycznych?	O tym, że opieka zdrowotna dużo kosztuje, dowiadujemy się najczęściej wówczas, kiedy zdarzy się nam, lub osobom nam bliskim zachorować, oraz płacić wtedy za potrzebne leki, badania lub zabiegi medyczne, bezpośrednio z własnej kieszeni lub konta bankowego. Znacznie słabsza jest wiedza o kosztach tych usług medycznych, które są pokrywane w pełni przez Narodowy Fundusz Zdrowia lub budżet państwa – a one przecież również mogą być wysokie, nieraz ekstremalnie wysokie. Opieka zdrowotna nie będzie już nigdy kosztować mniej – wyraźnie wskazują na to wszelkie prognozy. Potrzebne są nie tylko coraz większe budżety, lecz również mądre wydawanie tych pieniędzy, które są już dostępne. Dlaczego? W ostateczności, dosłownie na każdą złotówkę przeznaczaną na opiekę zdrowotną musi ciężko zapracować obywatel – a więc każdy z nas lub naszych rodzin. To, co nazywamy „oceną technologii medycznych” ma na celu pomagać w mądrzejszym i lepszym wydawaniu pieniędzy na opiekę zdrowotną. Warto więc dowiedzieć się czegoś o ocenie technologii medycznych.
	Forma zajęć	Wykład interaktywny, czas trwania 45 min.	
	Prowadzący	Dr Tomasz Bochenek	
21	Tytuł	Skąd biorą się pieniądze na zdrowie?	Czym różnią się publiczne i prywatne źródła finansowania ochrony zdrowia? Ile i z jakich źródeł wydajemy na zdrowie w Polsce? Za co w ochronie zdrowia płacimy z własnej kieszeni?
	Forma zajęć	Wykład interaktywny, czas trwania 45 min.	
	Prowadzący	Dr Marzena Tambor	