

Tytuł	Prowadzący	Opis	Dzień i godzina	Miejsce	Sala	Limit miejsc (limit osób na jeden cykl)	Wiek	Rejestracja
Warsztaty oddechowe dla dzieci	dr Dorota Dolecińska, Zakład Kinezyterapii i Fizjoterapii wieku Rozwojowego	Warsztaty oddechowe dla dzieci - Warsztaty dla dzieci i ich opiekunów zawierają elementy jogi, ćwiczeń oddechowych oraz ćwiczeń korygujących wadliwą postawę. Zapropionowane aktywności kształtują prawidłowy tor oddechowy, uczą koncentracji i świadomości oddechu, usprawniają aparat mowy i sprzyjają przyjmowaniu prawidłowej postawy, ale przede wszystkim zapewniają świetną zabawę.	9:00-10:00	Hala Dydaktyczno-Sportowa AWF Poznań	sala 201	20 osób	3+	email: festiwal@awf.poznan.pl
Bezpieczeństwo w wirtualnym świecie - aktywne warsztaty VR	dr Julia Ciążyńska, Zakład Nauk o Aktywności Fizycznej i Promocji Zdrowia	Studenckie Koło Naukowe Aktywność Fizyczna Człowieka, a Świat Technologii Cyfrowych wraz z opiekunem dr Julią Ciążyńską zaprasza na aktywne warsztaty z wykorzystaniem gogli wirtualnej rzeczywistości (VR). Tematem przewodnim jest bezpieczeństwo w wirtualnym świecie. Podczas warsztatów uczestnicy zdobędą wiedzę na temat bezpiecznego korzystania z gogli VR, w tym: • technik asekuracji, • tworzenia bezpiecznej przestrzeni do gry, • kontroli czasu trwania rozgrywki, • oraz wielu innych ciekawostek na temat wirtualnej i mieszanej rzeczywistości. Chętni będą mogli wziąć udział w różnorodnych aktywnościach fizycznych w wirtualnej rzeczywistości, takich jak pływanie kajakiem czy wspinaczka, z wykorzystaniem gogli Oculus Quest.	12:30-13:30 13:45-14:45 15:15-16:15 16:30-17:30	Budynek Główny AWF Poznań	sala 259 (segment B)	10 osób	16+	email: festiwal@awf.poznan.pl
Odpowiedzialność za swoje zdrowie - Test FMS	dr Łukasz Michałowski, Zakład Kinezyterapii i Fizjoterapii wieku Rozwojowego	Functional Movement Screen, czyli test FMS, jest metodą badania służącą do oceny funkcjonalnej w rehabilitacji i w sporcie.	9:00-9:45	Budynek Główny AWF Poznań	sala 152 (segment C)	20 osób	15+	email: festiwal@awf.poznan.pl
Warsztat: „Smartfona szyja”, czy to jest znanie dzisiejszych czasów...? Profilaktyka i postępowanie terapeutyczne.	dr Marta Flis-Masłowska, Zakład Kinezyterapii i Fizjoterapii wieku Rozwojowego	Ten krótki wykład / poradnik przygotowany w czasie nasilenia intensywności korzystania z komputera i Smartfona pomoże nam: Zrozumieć jakie są konsekwencje oraz efekty długiego wpatrywania się w ekran komórki dla mięśni karku i odcinka szyjnego kręgosłupa? Zdobyc podstawowe informacje dotyczące profilaktyki choroby przeciążeniowej i zapobiegania występowania dolegliwości mięśniowo-powięziowych. Odpowiedzieć na pytanie jak sobie radzić kiedy pojawi się ból odcinka szyjnego lub piersiowego kręgosłupa? Przedstawić ergonomię oraz propozycję fizjoprofilaktyki, mającą na celu zapobieganie występowania zmian przeciążeniowych odcinka szyjnego kręgosłupa.	9:00-9:45	Budynek Główny AWF Poznań	sala 154 (segment C)	20 osób	15+	email: festiwal@awf.poznan.pl
Co się dzieje z ciałem jak za długo siedzisz?	dr Ewa Kamińska, Zakład Kinezyterapii i Fizjoterapii wieku Rozwojowego	Brak aktywności fizycznej i nieprawidłowe nawyki ruchowe mogą stanowić przyczynę powstania zespołów posturalnych, które opisał dr Vladimir Janda tj. zespołu skrzyżowania górnego (ang. Upper Crossed Syndrome) i zespołu skrzyżowania dolnego (ang. Lower Crossed Syndrome). Zespoły te nie rozwijają się nagle, tylko w dłuższym okresie czasu. Mięśnie w jednej okolicy ciała stają się nadmiernie napięte, skrócone i przeciążone gdy w innej są rozciągnięte i osłabione. Prowadzi to do dysbalansu mięśniowego i stanowi przyczynę na początku dyskomfortu w tym rejonie, a potem nawet dolegliwości bólowych. Celem terapii jest przywrócenie równowagi mięśniowej.	9:00-9:45	Budynek Główny AWF Poznań	sala 152 (segment C)	20 osób	15+	email: festiwal@awf.poznan.pl
Żywność ma znaczenie	dr inż. Agnieszka Biłska, dr inż. Monika Radzimirka-Graczyk, dr Natalia Popierz-Rydlowska, Zakład Żywności i Żywnienia	Najmłodszy dowiedzą się o tym jakie znaczenie ma prawidłowe żywienie, zarówno dla zdrowia jak i dla planety. Będą mogli wziąć udział w różnych grach edukacyjnych a także wykonać swój własny projekt.	16:00-17:30	Budynek Dydaktyczny AWF Poznań	sala 14 Zakład Dietetyki	15 osób	8+	email: festiwal@awf.poznan.pl
Barwienie Próbek i Mikroskopia: odkrywanie Mikroświata	Piotr Zawistowski, Magdalena Piotr, Maja Krauze, Bartosz Wasicki, Kacper Podgórski, Zakład Neurobiologii	Zanurz się w świat mikroskopii podczas naszego interaktywnego wydarzenia! Uczestnicy opanują techniki przygotowania i barwienia tkanek, używając różnych próbek zwierzęcych i roślinnych. To praktyczne doświadczenie poprowadzi Cię przez proces przygotowywania szkiełek i barwienia próbek, a następnie obserwowania złożonych detali pod mikroskopem świetlnym. Idealne dla przyszłych naukowców i ciekawych odkrywców pragnących poznać ukryte struktury mikroświata!	12:30-13:15 14:00-14:45	Budynek Dydaktyczny AWF Poznań	sala 9/10 Zakładu Neurobiologii	12 osób	15+	email: festiwal@awf.poznan.pl

Dlaczego można dotknąć palcem czubka nosa z zamkniętymi oczami?	Piotr Zawistowski, Magdalena Piotr, Maja Krauze, Bartosz Wasicki, Kacper Podgorski, Zakład Neurobiologii	Wrzeczona mięśniowe są receptorami odpowiedzialnymi za lokalizację oraz kontrolę rozmieszczenia poszczególnych części ciała w przestrzeni. Dzięki temu można wykonywać złożone ruchy ciała bez kontroli wzroku. Po krótkim wprowadzeniu teoretycznym na warsztatach zostanie wykonana obserwacja mikroskopowa preparatów mięśni zawierających wrzeczona mięśniowe. Następnie uczestnicy i uczestniczki zmierzą precyzyjną kątową ruch dominującej ręki na platformie pomiarowej. Zaprezentowane zostaną modele mózgowia człowieka z możliwością ich samodzielnego analizowania.	15:00-15:45	Budynek Dydaktyczny AWF Poznań	sala 9/10 Zakładu Neurobiologii	12 osób	15+	email: festiwal@awf.poznan.pl
Warsztaty mikroskopowe: odpowiedzialność za zdrowie własne i naszych zwierząt - jak unikać inwazji pasożytniczych podczas aktywności ruchowej na terenach rekreacyjnych.	dr Wojciech Jarosz, dr Renata Fogt-Wyrwas, mgr Agnieszka Drzewiecka, Zakład Biologii Medycznej	Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się, jak dbać o zdrowie swoje i swoich zwierząt, unikając zagrożeń związanych z pasożytami. Pod mikroskopem zobaczą, jak wyglądają niebezpieczne mikroorganizmy oraz poznają skuteczne metody profilaktyki. Zajęcia skierowane są do wszystkich aktywnie spędzających czas na terenach rekreacyjnych.	11:00-12:00	Budynek Główny AWF Poznań	sala 256	24 osób	10+	email: festiwal@awf.poznan.pl
Zgrana Odpowiedzialność – warsztaty ruchowe	Pracownicy Zakładu Dydaktyki Aktywności Fizycznej oraz Studenci Koła Naukowego Zakładu Dydaktyki Aktywności Fizycznej	Jak odpowiedzialność wpływa na sukces drużyny? Sprawdź to w praktyce! Zapraszamy licealistów na warsztaty pełne ruchu, współpracy i dobrej zabawy. Uczestnicy wezmą udział w zabawach ruchowych i grach drużynowych, które wymagają wspólnego działania, podejmowania decyzji i wzajemnego wsparcia. To okazja, by doświadczyć, jak ważna jest odpowiedzialność za siebie i zespół.	9:00-11:00	Hala Gier Sportowych, Droga Dębińska 10	Hala Gier Sportowych, Droga Dębińska 10	26 osób	15+	email: festiwal@awf.poznan.pl
Praca trenera sportowego dzieci i młodzieży jako odpowiedzialna rola w wychowaniu do dorosłości	dr Szymon Galas, Zakład Przyrodniczych i Kulturowych Podstaw Turystyki i Rekreacji	Warsztaty przybliżą na konkretnych przykładach praktyczne tajniki pracy trenera sportowego dzieci i młodzieży w kontekście kształtowania autorytetu w tym zawodzie i wpływu na wszechstronny rozwój nie tylko w zakresie sprawności fizycznej, lecz także w kształtowaniu charakteru i postaw życiowych przydatnych w dorosłym życiu.	12:00-12:45	Budynek Dydaktyczny AWF Poznań	sala 201	50 osób	bez ograniczeń	email: festiwal@awf.poznan.pl
Cognicise, czyli ćwicz i myśl, Seniorze!	dr Roman Celka, dr Jan Adamczyk, Pracownia Gimnastyki	Zajęcia skierowane do seniorów w wieku powyżej 65 lat, podczas których będzie można zapoznać się oraz spróbować swoich sił w nowatorskiej formie ćwiczeń – cognicise. Metoda ta opiera się głównie na wielozadaniowości, czyli jednoczesnym angażowaniu sfery motorycznej oraz psychicznej. Uczestnicy muszą utrzymywać pełne skupienie reagując ruchem na zmiany bodźców zarówno słuchowych oraz wzrokowych. Zajęcia odbywają się przy akompaniamencie pianina. Zajęcia skierowane są do osób nigdy wcześniej nie ćwiczących tą metodą.	14:00-15:00	Pracownia Gimnastyki, ul. św. Rocha 9A	sala 104	16 osób	seniorzy	email: festiwal@awf.poznan.pl
Warsztat tańca kreatywnego: "O dialogowaniu: odpowiedzi odpowiedzialne"	dr Paulina Wycichowska, Zakład Tańca	Zajęcia ruchowo-taneczne z elementami języka Ruchu - Laban/Bartenieff Movement System - eksplorujące temat dialogu i świadomego, odpowiedzialnego podejścia do niego za pomocą ekspresji ciała.	16:00-17:00	sala taneczna Droga Dębińska 7 lub sala gimnastyczna 201	sala taneczna Droga Dębińska 7 lub sala gimnastyczna 201	18 osób	bez ograniczeń	email: festiwal@awf.poznan.pl
Warsztat ruchowo-taneczny: "Odpowiedzialność: przestrzeń w ruchu - świadomość i zaufanie"	Warsztat ruchowo-taneczny: "Odpowiedzialność: przestrzeń w ruchu - świadomość i zaufanie"	Warsztat rozwijający świadomość własnego ciała i przestrzeni uczestniczących, a także budowania zaufania do siebie oraz do innych osób.	15:00-16:00	sala taneczna Droga Dębińska 7 lub sala gimnastyczna 201	sala taneczna Droga Dębińska 7 lub sala gimnastyczna 201	10 osób	bez ograniczeń	email: festiwal@awf.poznan.pl