

Prednáška

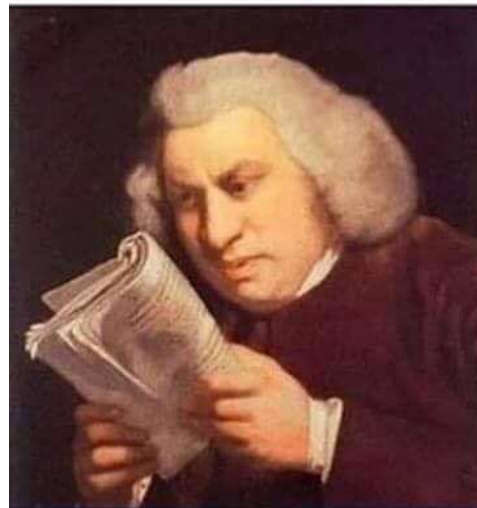
In every phenomenon the beginning remains
always the most notable moment.

In my end is my new beginning.

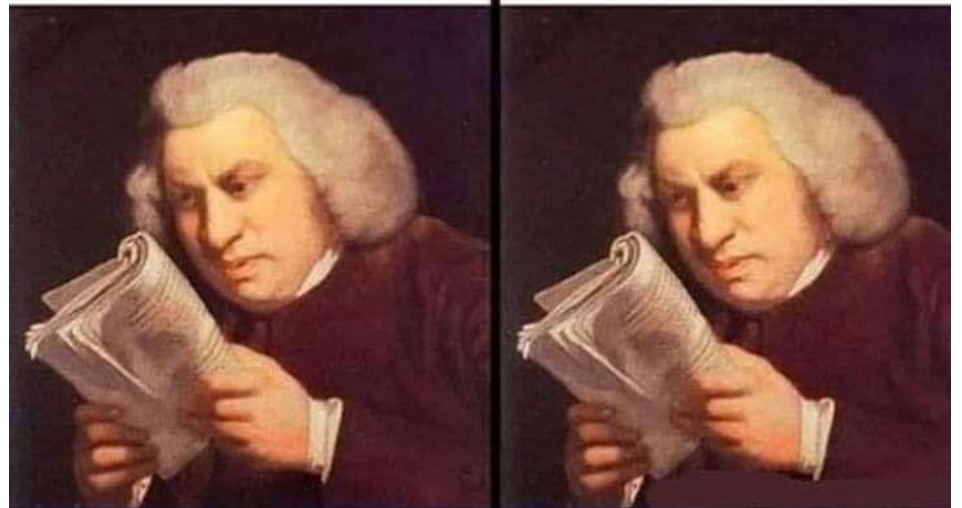
Thomas Carlyle, Mary Queen of Scots

Dušan Meško
JLF UK Martin
040225

The first time you
read about
the Krebs cycle



The 1000th time you
read about
the Krebs cycle



Koľko je chýb na slajde?

Nález z **prospektívnych** vedeckých **ŠTÚDIÍ** týkajúcich sa **diabetu**, fyzickej aktivity a kondície presvedčivo **demonštrovali** skutočnosť, že *fyzická* aktivita ako súčasť životného štýlu, je **spojená** s redukciou rizika **srdcovocievnych** ochorení a **úmrtí** na ne a celkovej **úmrtnosti** pacientov s 2. typom diabetu. Pravidelné športovanie a aktívny životný štýl majú dokázané protektívne a **preventívne** účinky pred vznikom alebo **zhoršovaním** mnohých tzv. **spoločenských** ochorení. Správny manažment liečby **glukózovej** intolerancie, alebo **rozvinutého** diabetu *môže* **pomôcť** pacientom začať, **pokračovať** v **cvičení**, prípadne súťažiť bezpečne majú **kontrolu** pred rozvojom dlhodobých komplikácií diabetu.

Stručná charakteristika diabetes mellitus 1. a 2. typu aj vo vzťahu k športovému tréningu

Všeobecne **športovanie** zvyšuje účinok *endogénneho* i exogénneho **inzulínu**, zvyšuje citlivosť tkanív na inzulín (znížením **inzulínovej** rezistencie), zlepšuje glukózovú **toleranciu** a podporuje znižovanie **hmotnosti** tela a **zvyšovanie** podielu svalstva ako aktívnej **telesnej** hmoty.

Diabetes mellitus 1. typu

Cvičenie pacientov zvyšuje *flexibilitu*, svalovú silu, pocit zdravia. Prítomné sú **prevažne** všeobecne priaznivé účinky **športovania** na jednotlivé orgány a systémy. Potrebné je **monitorovať** podávanie **inzulínu** a príjem **potravy** (najmä **sacharidov**) na manažovanie **športového** tréningu. **Ohrozenie** hypoglykémiou, alebo *hyperglykémiou* s ketoacidózou je počas *fyzickej* aktivity častejšie.

Diabetes mellitus 2. typu

Cvičenie je všeobecne a špecificky **účinnnejšie** v porovnaní s 1. typom diabetu. **Podporuje** redukciiu **hmotnosti** tela, zvyšuje **senzitivitu** tkanív na inzulín. Potrebné je **sledovanie** pravidelnosti liekovej liečby (perorálne antidiabetiká) a príjmu *potravy* na prevenciu hypoglykémie.

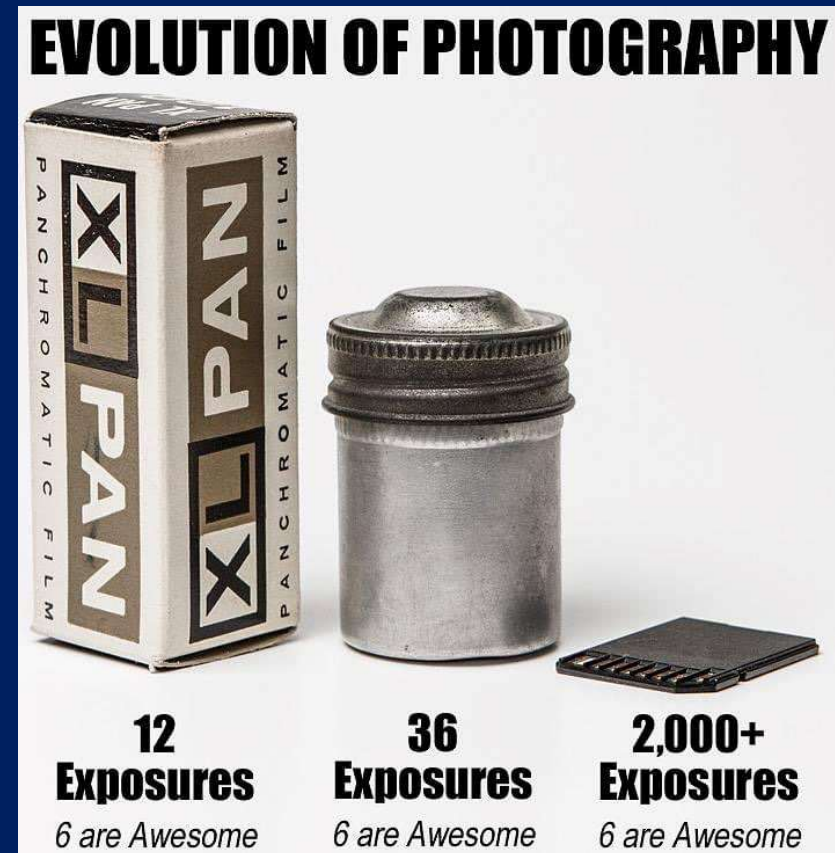
Výšetrenie diabetika pred zaradením do tréningového programu

Efektívna starostlivosť o **aktívnych** pacientov s diabetom začína ich **cieleným** a podrobným lekársnym **vyšetrením** pred **zaradením** do športovania. Liečebný efekt môže priniesť len *individuálne* zostavená a **predpísaná** športová **aktivita**. Ak je **diabetes** metabolicky *kompensovaný*, v detskom, **dospievajúcom** a skorom **dospelom** veku nie sú špeciálne kontraindikácie pre športovanie.

- Každý učiteľ má svoj „unikátny“ štýl prednášania,
každý študent má svoj „unikátny“ štýl vnímania a učenia sa

(nielen) študenti môžu preferovať

- ** verbálne informácie
- ** textové informácie
- ** vizuálne informácie
- ** online kurzy
- ** mnemonics
- ** mind-mapping
- ** demonštrácie
- ** zvukové informácie
- ** ich kombinácie
- ** kazuistiky
- ** ...



Prednáška - všeobecne

Realita a ne/výhody

- prednášajúci prezentuje ucelene **klúčové princípy**, koncepty a poznatky k príslušnej téme
- v ich **počte** za celé štúdium je potenciálna informačná sila a náboj (? prednášok ponúka **6 rokov štúdia?**) cca **700+ (?)**
- daná téma, jedinečná forma, obsah, metóda, kontext...
- náhľad na to, cca čo sa môže očakávať od študentov na **skúške**.

Prednáška - všeobecne

Prednáška: klasická, **kazuistická z literatúry**, historická, **problémovo orientovaná**, sekvenčná, **komparatívna**, brainstormingová, **AI asistovaná**, fake-based (antivaxer prednáša tému vakcinácia), **prednáška pripravená na základe vlastných skúseností zo zahraničia (štúdium, prax, kongresy)**, simulátorová prednáška, **kazuistická - manekíni na prednáške (reálny študent, pacient)**, epizodická (TV seriál), **online z Harvardu (alumni)**, ...

Prednáška podľa poslucháčov: pregraduálni študenti, **doktorandi**, VR habilitanti, **VR inauguranti**, **laická**, pre kvalifikované médiá, **pre nekvalifikované médiá**, špičkové vedecko-odborné podujatia... Podľa toho príslušný štýl komunikácie

Prednášky: prezenčné, **online**, hybridné

Špecifiká online prednášky

Časovanie – rytmus prednášky – pravidlo pozornosti 10-15 minút

Prednášky: informujú, motivujú, vzdelávajú, inšpirujú...

First aid (2-3 min)
(Attention Reset Button)

- Krátky príbeh
- Príslušný humor
- Q&A
- Minikvíz
- Citáty odborníkov
- Poll (feed-back)
- Zmeniť niečo (vizuál, písmo, pozíciu, hocičo)
- Minirozcvička
- Vzájomná diskusia
- Mikroprestávka
- ...

Odkazy/zdroje

Výnimky z uvádzania odkazov sú:

- pre vlastné použitie/prezentácie;
- pre použitie vnútri vedeckých tímov;
- pre klasické účely prezenčnej výučby a vzdelávanie (ale **pozor** na online výučbu)...**všeobecne sa odporúča uvádzať odkazy aj pri prezenčnej výučbe (pedagogické pôsobenie na študentov).**

Internetová asistencia

<https://emedicine.medscape.com/article/350175-overview> AIM Imaging

<https://emedicine.medscape.com/article/1910735-overview> Acute Coronary Sy

<https://chatgpt.com/c/67a11b00-5d04-800e-b3a6-3248518c6820> Acute coronary syndrome

Skôr ako začnete s prípravou



- jeden kvalitný obrázok povie viac než tisíc slov
- vizuálny vnem zostáva v pamäti oveľa dlhšie ako hovorené slovo
- multimediálna projekcia = silná zbraň, ale aj „neriadená strela“
- diapozitív $\neq$ umelecké dielo
- menej (textu, obrázkov, grafov, údajov...) je zvyčajne viac
- prednášajúci má prednášať a vysvetľovať, nemá to za neho robiť diapozitív

Your slides are not the point—you are.

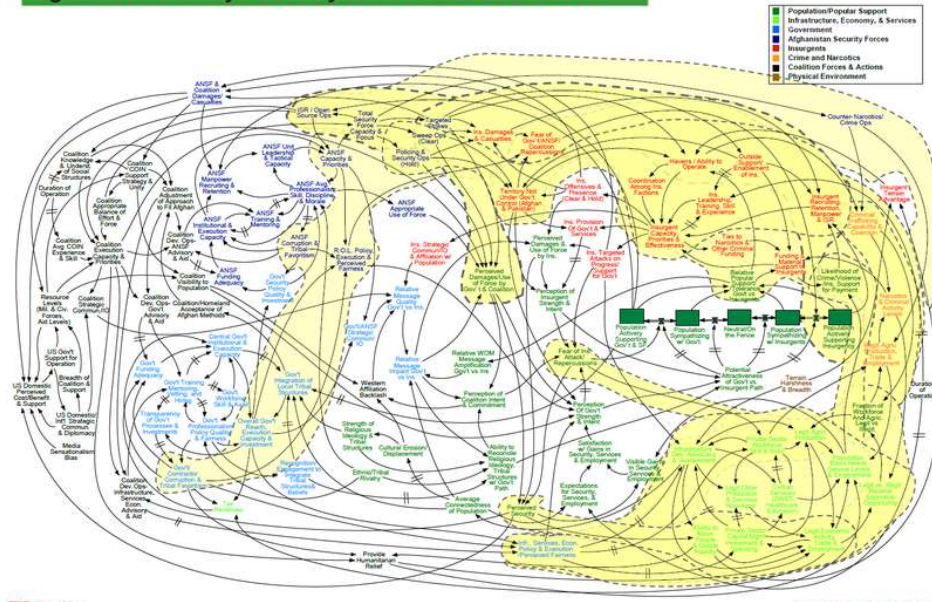
Black

Visual data is processed 60 000 times faster in your brain than text.



Pozor!

Afghanistan Stability / COIN Dynamics – DEVELOPMENT

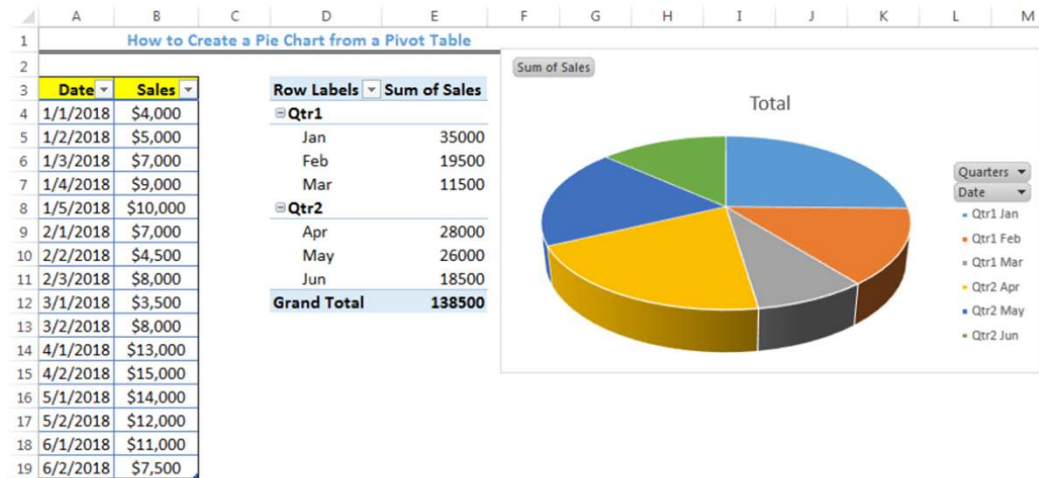
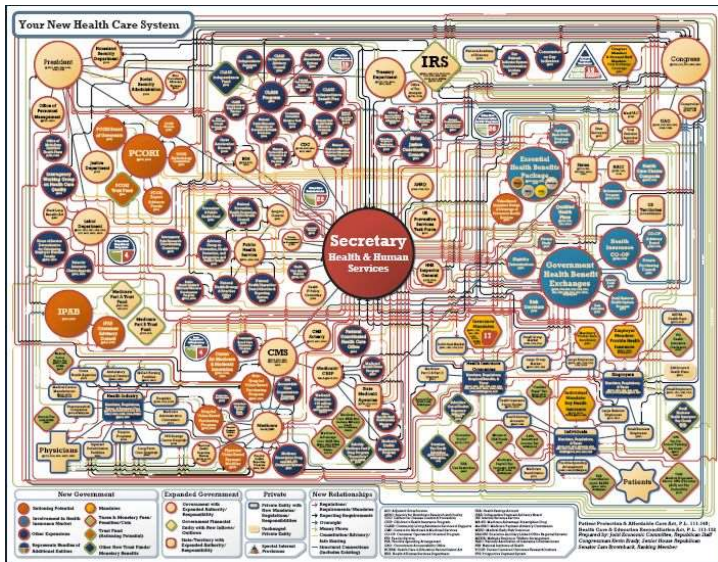
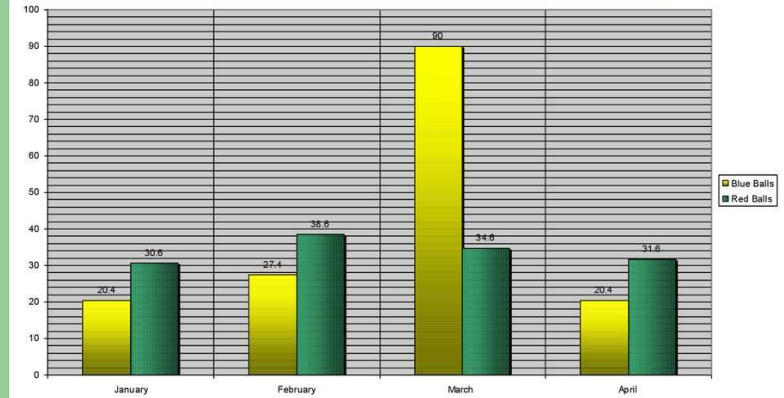


PA Consulting
© PA Knowledge Limited 2009

Page 28

WORKING DRAFT

Graphs - Bad





Ďakujem vám za pozornosť
a prajem príjemný zvyšok dňa

mesko1@uniba.sk

Prezentujete vždy svoju
odbornosť a profesionalitu

Just simple... with your imperfections, better
than yesterday.

