

Noc biologów 2026: Biologia pełna sygnałów – odkryj, jak mówi życie

Podczas jubileuszowej XV edycji Nocy Biologów, która odbyła się 16 stycznia 2026 roku pod hasłem „BIOLOGIA PEŁNA SYGNAŁÓW – ODKRYJ, JAK MÓWI ŻYCIE”, studentki drugiego roku studiów magisterskich kierunku dietetyka: Wiktoria Ożarowska i Katarzyna Snoch, pod nadzorem dr Kamili Sobaś, przeprowadziły warsztaty edukacyjne pt. „Sygnały głodu i sytości - kto tu naprawdę rządzi?”.

Celem warsztatów było uświadomienie uczestnikom różnic między fizjologicznymi sygnałami głodu, sytości i pragnienia a impulsami do jedzenia wynikającymi z emocji lub bodźców zmysłowych. W części teoretycznej omówiono mechanizmy regulujące odczuwanie głodu i sytości oraz sposób, w jaki organizm komunikuje swoje rzeczywiste potrzeby. Następnie uczestnicy wzięli udział w interaktywnej grze, podczas której analizowali konkretne sygnały, takie jak suchość w ustach, burczenie w brzuchu czy ochota na słodkie wywołana zapachem. Ćwiczenia te pozwoliły nauczyć się rozróżniania impulsów płynących z ciała od tych wywołanych emocjami i zmysłami, promując uważne i świadome podejście do jedzenia.

W ramach tego samego wydarzenia odbyły się również warsztaty prowadzone przez studentów drugiego roku studiów stacjonarnych kierunku dietetyka pt. „Antyoksydanty w akcji - biologiczne sygnały obrony komórek”. Zajęcia te koncentrowały się na roli antyoksydantów jako kluczowych elementów systemu obronnego komórek przed stresem oksydacyjnym.

Całe wydarzenie spotkało się z dużym zainteresowaniem uczestników i stanowiło doskonały przykład wartościowej inicjatywy popularyzującej nauki biologiczne i żywieniowe. W organizację Nocy Biologów zaangażowani byli także studenci i wykładowcy wielu innych kierunków, co pozwoliło zaprezentować biologię z różnych perspektyw i podkreślić jej interdyscyplinarny charakter. Dzięki temu uczestnicy mogli poszerzyć swoją wiedzę oraz zobaczyć, jak różne dziedziny nauki wspólnie przyczyniają się do lepszego zrozumienia funkcjonowania organizmu i świata przyrody.



