

## **Έναρξη προγράμματος διαδικτυακής τηλεκπαίδευσης του EYZHN**

Το πρόγραμμα EYZHN παρεμβαίνει, μέσω συγκεκριμένων δράσεων, στην καθημερινότητα του σχολείου και της ελληνικής οικογένειας, παρέχοντας διαρκή συμβουλευτική ενημέρωση και εκπαίδευση σε θέματα διατροφής και σωματικής δραστηριότητας, με απώτερο στόχο τη διασφάλιση της υγιούς ανάπτυξης των παιδιών και των εφήβων.

**Στο πλαίσιο αυτό, το EYZHN εγκαινιάζει το σχολικό έτος 2014-2015 ένα πρόγραμμα διαδικτυακής τηλεκπαίδευσης (e-learning), το οποίο απαρτίζεται από μια σειρά διαλέξεων στα γνωστικά αντικείμενα της διατροφής, της σωματικής δραστηριότητας και της ανάπτυξης των παιδιών και των εφήβων, καθώς και σε ευρύτερα θέματα που αφορούν τη διατροφή του ανθρώπου. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε όλους τους εκπαιδευτικούς που ενδιαφέρονται.**

Στόχος του προγράμματος είναι η επιμόρφωση και ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών σε θέματα διατροφής, σωματικής δραστηριότητας και υγείας, με σύγχρονες μεθόδους τηλεκπαίδευσης. Απώτερος σκοπός είναι οι εκπαιδευτικοί να αξιοποιήσουν αυτές τις γνώσεις και δεξιότητες, έτσι ώστε να συμβάλλουν στη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών και των συνηθειών σωματικής δραστηριότητας των μαθητών τους, να προωθήσουν την υγιή σωματική και πνευματική τους ανάπτυξη και τελικά να προάγουν την υγεία τους.

**Το πρόγραμμα διεξάγεται μέσω του διαδικτύου χωρίς κόστος, ενώ η επιτυχής παρακολούθηση των περιεχόμενων θεματικών ενοτήτων εξασφαλίζει τη χορήγηση σχετικού πιστοποιητικού επιμόρφωσης.**

Η ημερομηνία έναρξης του προγράμματος είναι η **30-03-2015** και οι εγγραφές θα πραγματοποιηθούν μέσω της ιστοσελίδας του προγράμματος EYZHN, **από 16-03-2015 έως και 27-03-2015.**

Περισσότερες πληροφορίες για το περιεχόμενο και τον τρόπο διεξαγωγής του προγράμματος διαδικτυακής τηλεκπαίδευσης μπορείτε να βρείτε [εδώ](#), καθώς και στο φυλλάδιο που επισυνάπτεται.



## Πρόγραμμα Διαδικτυακής Τηλεκπαίδευσης (e-learning)

Το πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ παρεμβαίνει, μέσω συγκεκριμένων δράσεων, στην καθημερινότητα τόσο του σχολείου και της ελληνικής οικογένειας όσο και του συνόλου της κοινωνίας γενικότερα, παρέχοντας διαρκή συμβουλευτική ενημέρωση σε θέματα διατροφής και σωματικής δραστηριότητας.

Απώτερος στόχος είναι η διασφάλιση της υγιούς ανάπτυξης των παιδιών και των εφήβων και την προώθηση ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής.



Στο πλαίσιο αυτό, το ΕΥΖΗΝ εγκαινιάζει ένα πρόγραμμα διαδικτυακής τηλεεκπαίδευσης (e-learning), το οποίο απαρτίζεται από μια σειρά διαλέξεων στα γνωστικά αντικείμενα της διατροφής, της σωματικής δραστηριότητας και της ανάπτυξης των παιδιών και των εφήβων, καθώς και σε ευρύτερα θέματα που αφορούν τη διατροφή του ανθρώπου.

είσοδος στην πλατφόρμα

**e-learning**



**Εκπαιδευτικοί**



**Γονείς**



**Μαθητές**

Το ΕΥΖΗΝ εγκαινιάζει το σχολικό έτος 2014-2015 το πρόγραμμα διαδικτυακής τηλεκπαίδευσης (e-learning) για όλους τους εκπαιδευτικούς που ενδιαφέρονται, ενώ σχεδιάζεται και η δημιουργία αντίστοιχων διαλέξεων για γονείς και μαθητές.

# e-LEARNING

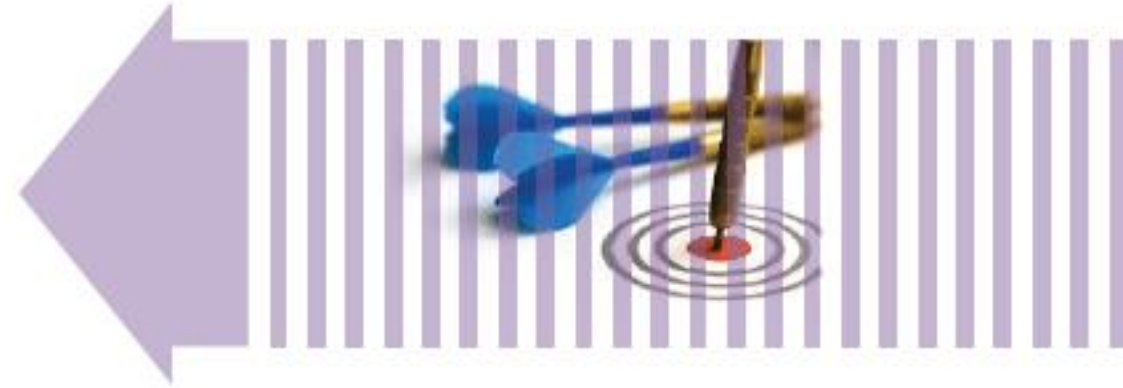


Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να συμβάλλουν στην εκπαίδευση των μαθητών σε θέματα ισορροπημένης διατροφής και άσκησης προσφέροντας γνώσεις, αλλά λειτουργώντας παράλληλα και ως πρότυπα υγιεινών συμπεριφορών στο σχολικό περιβάλλον.

Για τον λόγο αυτό, το πρώτο e-learning που σχεδιάστηκε από το πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ, απευθύνεται στους εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων, καθώς και στους Σχολικούς Συμβούλους.

## Στόχος

Στόχος του προγράμματος είναι η επιμόρφωση των εκπαιδευτικών σε θέματα διατροφής, σωματικής δραστηριότητας και υγείας, με σύγχρονες μεθόδους τηλεεκπαίδευσης.



Απώτερος σκοπός είναι οι εκπαιδευτικοί να συμβάλλουν στη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών και των συνηθειών σωματικής δραστηριότητας των μαθητών τους, να προωθήσουν την υγιή σωματική τους ανάπτυξη και την πνευματική τους απόδοση και τελικά να προάγουν την υγεία τους.

## Τρόπος Διεξαγωγής του Προγράμματος

- ◆ Το πρόγραμμα διεξάγεται μέσω του διαδικτύου, προσφέροντας τη δυνατότητα αυτόνομης παρακολούθησης των διαλέξεων, χωρίς να είναι απαραίτητη η φυσική παρουσία του συμμετέχοντος σε κάποιο συγκεκριμένο χώρο και για κάποιο συγκεκριμένο χρόνο.
- ◆ Οι διαλέξεις του προγράμματος έχουν τη μορφή παρουσιάσεων μέσω βίντεο και για κάθε διάλεξη υπάρχουν συνοδευτικές σημειώσεις σε μορφή pdf. Οι διαλέξεις του προγράμματος διατίθενται σταδιακά. Η επιτυχής ολοκλήρωση της εξέτασης της μιας διάλεξης είναι απαραίτητη προκειμένου να είναι δυνατή η παρακολούθηση της επόμενης.



Τα προαπαιτούμενα για την παρακολούθηση του προγράμματος από τους ενδιαφερόμενους είναι:

- ◆ **Η πρόσβαση στο διαδίκτυο**
- ◆ **Η κατοχή προσωπικού e-mail και**
- ◆ **Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών.**







# Α' Θεματική Ενότητα

- **Διάλεξη 5: Ασφάλεια και επισήμανση τροφίμων**

Παρουσιάζονται τα κυριότερα θέματα που αφορούν την ασφάλεια των τροφίμων και γίνεται λόγος για την επισήμανση των τροφίμων, με αναφορά στις σημαντικότερες πληροφορίες που αναγράφονται στις ετικέτες αυτών.

- **Διάλεξη 6: Διαταραχές θρέψης**

Θέμα της συγκεκριμένης διάλεξης αποτελούν οι διαταραχές της κατάστασης θρέψης στις σύγχρονες κοινωνίες. Επεξηγούνται οι έννοιες που σχετίζονται με την κατάσταση θρέψης και παρουσιάζονται δεδομένα για την έκταση, την αιτιολογία και τις επιπτώσεις των δύο κύριων μορφών κακής θρέψης.

- **Διάλεξη 7: Τρόφιμα με προστιθέμενη αξία για την υγεία**

Η παρούσα διάλεξη αφορά τα τρόφιμα με προστιθέμενη αξία για την υγεία και τον ρόλο τους στη διατροφή του σύγχρονου ανθρώπου, ενώ εξετάζονται αναλυτικά τα διάφορα είδη καινοτόμων τροφίμων και οι επιδράσεις της κατανάλωσής τους στην υγεία.

- **Διάλεξη 8: Διατροφικά πρότυπα και Μεσογειακή διαίτα**

Περιγράφονται τα επικρατέστερα διατροφικά πρότυπα και αναφέρεται η επίδραση αυτών σε διάφορα χρόνια νοσήματα, με ιδιαίτερη έμφαση στο πρότυπο της Μεσογειακής διαίτας.





# Διατροφή και σωματική δραστηριότητα στην παιδική ηλικία

- **Διάλεξη 1: Παιδική και εφηβική ηλικία: σωματική ανάπτυξη και κάλυψη διατροφικών αναγκών**

Παρουσιάζεται η αξιολόγηση της σωματικής ανάπτυξης, οι διατροφικές απαιτήσεις των παιδιών και των εφήβων, καθώς και οι συστάσεις για σωματική δραστηριότητα.

- **Διάλεξη 2: Συχνότερες διατροφικές ανησυχίες στην εφηβεία**

Παρουσιάζονται τα κύρια χαρακτηριστικά των διατροφικών συνηθειών των εφήβων και γίνεται αναφορά σε κάποιες επικίνδυνες διατροφικές πρακτικές που εφαρμόζουν συχνά οι έφηβοι.

- **Διάλεξη 3: Διατροφή και σωματική δραστηριότητα στο σχολείο**

Γίνεται αναφορά στα γεύματα που καταναλώνονται στο σχολείο, στο σχολικό κυλικείο, καθώς και στο πώς μπορεί να ενισχυθεί η σωματική δραστηριότητα στο σχολείο.

- **Διάλεξη 4: Ενυδάτωση και θερμορρύθμιση**

Γίνεται αναφορά στην αξία της ενυδάτωσης για την υγεία και για την αθλητική απόδοση και παρουσιάζονται οι Διεθνείς Συστάσεις για την κατανάλωση υγρών με στόχο τη βέλτιστη αθλητική απόδοση.



## Β' Θεματική Ενότητα

- **Διάλεξη 5: Ενεργειακά συστήματα και διατροφή για νεαρούς αθλητές**

Αναφέρονται οι μηχανισμοί με τους οποίους ο οργανισμός παράγει ενέργεια, καθώς και οι ειδικές διατροφικές απαιτήσεις για έναν αθλητή υψηλού επιπέδου.

- **Διάλεξη 6: Ειδικά θέματα υγείας στην παιδική ηλικία**

Παρουσιάζονται ορισμένα από τα σημαντικότερα νοσήματα της παιδικής ηλικίας: ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1, η κοιλιοκάκη, οι τροφικές αλλεργίες, το άσθμα και η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας.

- **Διάλεξη 7: Διαταραχές λήψης τροφής**

Περιγράφονται οι σημαντικότερες διαταραχές λήψης τροφής που εμφανίζονται κατά την παιδική και εφηβική ηλικία: η ψυχογενής ανορεξία, η ψυχογενής βουλιμία, η διαταραχή αδηφαγίας, η πίκια, η διαταραχή μηρυκασμού και η αποφευκτική-περιοριστική διαταραχή πρόσληψης τροφής.

- **Διάλεξη 8: Παιδική παχυσαρκία**

Αναφέρονται οι μέθοδοι εκτίμησης της παιδικής παχυσαρκίας, παρατίθενται τα επιδημιολογικά στοιχεία και δίνεται έμφαση στην αιτιολογία της.





## Χρονική Διάρκεια

- Ο ελάχιστος χρόνος παρακολούθησης της κάθε ενότητας ορίζεται στους τρεις (3) μήνες, ενώ ο συνολικός απαιτούμενος “χρόνος διδασκαλίας” εκτιμάται στις εκατόν δέκα πέντε (115) ώρες, αναλυτικότερα σε πενήντα πέντε (55) ώρες για την ενότητα Α και σε εξήντα (60) ώρες για την ενότητα Β.
- Η εκτίμηση του απαιτούμενου “χρόνου διδασκαλίας” αποσκοπεί στη διευκόλυνση των ενδιαφερομένων αναφορικά με τον υπολογισμό του χρόνου ενασχόλησής τους με το εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Υπολογίστηκε από τον συνολικό αριθμό των διαλέξεων του προγράμματος, οι οποίες είναι είκοσι τρεις (23), επί την αναγωγή των απαιτούμενων ωρών διδασκαλίας του σε ώρες δια ζώσης διάλεξης, ανά διδακτική ενότητα, οι οποίες εκτιμώνται σε περίπου πέντε (5) ώρες.
- Τα παραπάνω βασίζονται σε κατ’ εκτίμηση στοιχεία. Όπως είναι ευνόητο, ο τελικός χρόνος ενασχόλησης κάθε εκπαιδευμένου καθορίζεται/εξαρτάται από υποκειμενικά στοιχεία, όπως για παράδειγμα το προηγούμενο γνωστικό του επίπεδο, η προσωπική ικανότητα αφομοίωσης καθώς και ο διαθέσιμος χρόνος του.

**Το πρόγραμμα προσφέρεται χωρίς κόστος.**

## Αξιολόγηση και Χορήγηση Πιστοποιητικών

Η αξιολόγηση των συμμετεχόντων βασίζεται στην επιτυχή ολοκλήρωση της εξέτασης στο τέλος της κάθε διάλεξης. Η εξέταση περιλαμβάνει δεκαπέντε (15) ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, προκειμένου να μπορέσει ο συμμετέχων να παρακολουθήσει την επόμενη διάλεξη.



**Η επιτυχής ολοκλήρωση των ενότητων που περιλαμβάνει το συγκεκριμένο πρόγραμμα εξασφαλίζει τη χορήγηση σχετικών πιστοποιητικών επιμόρφωσης (ένα πιστοποιητικό για κάθε ενότητα).**



## Επιστημονική Ομάδα

### Επιστημονική Ευθύνη Προγράμματος:

Συντώσης Λάμπρος, Ph.D, Καθηγητής Διατροφής & Διαιτολογίας στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

### Επιστημονική Ομάδα Εκτέλεσης Έργου:

Παναγιωτάκος Δημοσθένης, Ph.D, Καθηγητής Βιοστατιστικής & Επιδημιολογίας της Διατροφής στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Ψαρρά Γλυκερία, Ph.D, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Τάμπαλης Κωνσταντίνος, Ph.D, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής - Επιδημιολόγος

### Συγγραφική Ομάδα:

Αποστόλου Αριστείδης, MSc, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

Αρναούτης Ιωάννης, Ph.D, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

Γεωργούλης Μιχαήλ, MSc, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Μπαθρέλλου Ειρήνη, Ph.D, , Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Μπέλλου Έλενα, Ph.D, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Φιλίππου Χριστίνα, MSc, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

### Σχεδιαστική Επιμέλεια:

Κυριάκου Δάφνη, MSc, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος



# ΕΥΖΗΝ

ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Πολιτισμού, Παιδείας & Θρησκευμάτων



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ