



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Π.Ε. &  
Δ.Ε. ΚΡΗΤΗΣ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ  
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ (ΠΕ.Κ.Ε.Σ.) ΚΡΗΤΗΣ

Δ/ση: Ρολέν 4  
Τ.Κ. 71305 – Ηράκλειο  
Πληροφορίες: Βιδάκη Ειρήνη  
Τηλ. Γραφ.: 2810 246860, 2810246877  
Κινητό: 6973594108  
Fax: 2810222076



Ηράκλειο, 22/2/2021  
Αρ. Πρωτ.: Φ2 / 250

#### Προς:

- Διευθύνσεις Π/θμιας και Δ/θμιας Εκπ/σης Κρήτης
- Διευθυντές/ντρίες, Προϊστάμενους/ες και Εκπαιδευτικούς των Σχολικών Μονάδων Π/θμιας & Δ/θμιας Εκπαίδευσης Κρήτης (δια των Δ/νσεων)
- Συλλόγους Γονέων και Κηδεμόνων Π/θμιας και Δ/θμιας Εκπ/σης Κρήτης (διά των Διευθυντών/ντριών και Προϊσταμένων των σχολείων)

#### ΚΟΙΝ.:

- Π.Δ.Ε. Κρήτης
- Κ.Ε.Σ.Υ. Κρήτης
- Ομοσπονδία Ενώσεων Συλλόγων Γονέων Περιφέρειας Κρήτης (Πρόεδρος: Τζ.Μπιτσάκη [oesgoneonkriti@gmail.com](mailto:oesgoneonkriti@gmail.com))
- Ενώσεις Γονέων Περιφέρειας Κρήτης (δια της Ομοσπονδίας)
- Συντονιστές/στρίες Εκπ/κού Έργου του ΠΕ.Κ.Ε.Σ Κρήτης

### Θέμα: «Η διατροφή στην πρόληψη και αντιμετώπιση της Covid 19»

Το ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κρήτης διοργανώνει διαδικτυακή εσπερίδα τη **Δευτέρα, 1 Μαρτίου 2021, ώρα 6:00-8:00μμ**, στο πλαίσιο του επιμορφωτικού του προγράμματος «ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ»,

με θέμα: «Η διατροφή στην πρόληψη και αντιμετώπιση της Covid 19» και εισηγητή: τον **Δρ Στέλιο Λιναρδάκη**, κλινικό διαιτολόγο – διατροφολόγο Προϊστάμενο του Τμήματος Κλινικής Διατροφής στο Γ.Ν. Βενιζέλειο Ηρακλείου.

Η διαδικτυακή εσπερίδα θα προβάλλεται, σε ζωντανή μετάδοση (live-streaming), από το κανάλι του ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κρήτης στο **YouTube**, στη διεύθυνση: <https://youtu.be/X5s-zsd6tPk>

#### Περίληψη εισήγησης

Συμμετέχουμε μαζί με τη υπόλοιπη φύση στο βιολογικό δίκτυο της ζωής, στο κοινό σπίτι όλης της πανίδας και της χλωρίδας, σε ένα αγώνα επιβίωσης, που σε ζωικό επίπεδο πολλά εξαρτώνται από τα γονίδια μας, και σε περιβαλλοντικό από τη προσαρμοστικότητα μας. Μέσα στην ανάγκη για ισορροπία αναπτύξαμε το βασικό σύστημα που επιφορτίζεται με αυτό το έργο. Το ανοσοποιητικό σύστημα, το μηχανισμό που κρατά υπό έλεγχο τις αλλαγές που συμβαίνουν σε βιοενεργειακό επίπεδο και διατηρεί μια υγιή ισορροπία. Πότε διαταράσσεται η ισορροπία; Όταν δεν ακολουθούμε τους απαραίτους νόμους της φύσης και προσπαθούμε με κάθε τρόπο – σωματικό, νοητικό και συναισθηματικό – να καταστρέψουμε τη μοναδική άμυνα που μας δόθηκε. Μαζί θα δούμε πως η ισορροπημένη και λιτή διατροφή, η άσκηση χωρίς υπερβολές, η καλή ψυχολογία μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της πανδημίας.

**Παρακαλούμε τους διευθυντές/ντρίες να ενημερώσουν όλους/όλες τους/τις εκπαιδευτικούς του σχολείου τους, καθώς και τους γονείς και κηδεμόνες των μαθητών.**

Επισυνάπτεται η **αφίσα** της εκδήλωσης

Η Οργανωτική Συντονίστρια του ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κρήτης

Ειρήνη Βιδάκη



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΚΡΗΤΗΣ



## ΠΕ.Κ.Ε.Σ. ΚΡΗΤΗΣ Β΄ ΚΥΚΛΟΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ



### ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ



#### «Η διατροφή στην πρόληψη και αντιμετώπιση της Covid 19»

**Δρ. Στέλιος Λιναρδάκης**

Κλινικός διαιτολόγος - διατροφολόγος  
Προϊστάμενος του Τμήματος Κλινικής Διατροφής στο  
Γ.Ν. Βενιζέλειο Ηρακλείου

**Δευτέρα 1 Μαρτίου 2021**

**ώρα 6:00 μ.μ**

Η ημερίδα θα μεταδίδεται για όλους απευθείας (live-streaming) μέσω του YouTube και μέσα από τη σελίδα του ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κρήτης, μενού "ΔΡΑΣΕΙΣ" ή <https://pekes.pdekritis.gr/draseis>

Κανάλι του ΠΕ.Κ.Ε.Σ.  
ΚΡΗΤΗΣ

