



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ • UNIVERSITY OF PATRAS
ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ & ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ •
EDUCATIONAL CENTER FOR LIFE LONG LEARNING



ΘΕΜΑΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ

ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Επιστημονικά Υπεύθυνος:

Χαράλαμπος Γώγος,

Καθηγητής

Τμήμα Ιατρικής

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	3
2. ΣΚΟΠΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ.....	4
3. ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	5
4. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ.....	6
5. ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗΣ.....	11
6. ΈΝΑΡΞΗ - ΔΙΑΡΚΕΙΑ – ΤΕΛΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ.....	14
7. ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΚΑΤΑΡΤΙΖΟΜΕΝΩΝ	15
8. ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ	16

1. ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Το πρόγραμμα απευθύνεται στις ακόλουθες τρεις ευρείες ομάδες ενδιαφερομένων:

- Α) Σε **εν ενεργεία εκπαιδευτικούς όλων των ειδικοτήτων και όλων των βαθμίδων** οι οποίοι ενδιαφέρονται να διδάξουν στο πλαίσιο των διδακτικών τους καθηκόντων (π.χ. ευέλικτη ζώνη, εργαστήρια δεξιοτήτων, όμιλοι δραστηριοτήτων) θέματα αγωγής υγείας
- Β) Σε όσους θέλουν να μοριοδοτηθούν για προσλήψεις αναπληρωτών, διορισμούς εκπαιδευτικών
- Γ) Σε όσους θέλουν να μοριοδοτηθούν για τις κρίσεις στελεχών
- Δ) Σε όσους θέλουν να επιμορφωθούν για τη νέα ενότητα ΕΥ -ΖΗΝ που μπήκε σε όλα τα σχολεία στο πλαίσιο των εργαστηρίων δεξιοτήτων
- Ε) Σε **αποφοίτους/ες ΑΕΙ-ΤΕΙ** οι οποίοι/ες επιθυμούν να ακολουθήσουν το επάγγελμα του/της εκπαιδευτικού και οι οποίοι/ες θέλουν εξοικειωθούν με θέματα αγωγής υγείας.
- Ζ) Σε **εκπαιδευτές ενηλίκων** οι οποίοι ενδιαφέρονται για θέματα αγωγής υγείας στο πλαίσιο της ενασχόλησής τους σε προγράμματα εκπαίδευσης ενηλίκων.
- Η) Σε **εργαζόμενους στα επαγγέλματα υγείας** οι οποίοι ενδιαφέρονται για θέματα αγωγής υγείας στο πλαίσιο της ενασχόλησής τους.

2. ΣΚΟΠΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Το πρόγραμμα στοχεύει στο να έλθουν σε επαφή οι εκπαιδευόμενοι με: α) κρίσιμες πτυχές που αφορούν την υγεία, τη διατροφή και την αυτομέριμνα, β) τα ζητήματα της ασφάλειας και της πρόληψης στο πλαίσιο της σύγχρονης κοινωνίας της διακινδύνευσης καθώς γ) θέματα που σχετίζονται με την κοινωνική και την προσωπική ευημερία του ατόμου και ιδιαίτερα των παιδιών και των εφήβων.
δ) να επιμορφωθούν πάνω στο πρόγραμμα - μάθημα ΕΥ-ΖΗΝ στα σχολεία

3. ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Έχοντας παρακολουθήσει το πρόγραμμα οι εκπαιδευόμενοι αναμένεται να:

- Γνωρίζουν τις βασικές πληροφορίες, έννοιες και διαδικασίες που καθορίζουν την ποιότητα της υγείας, της διατροφής και της αυτομέριμνας των ατόμων και ιδιαίτερα των παιδιών και των εφήβων.
- Αναγνωρίζουν τους βασικούς κινδύνους που απειλούν την ασφάλεια παιδιών και εφήβων.
- Αντιλαμβάνονται τη σημασία της πρόληψης και να σχεδιάζουν αποτελεσματικές διαδικασίες πρόληψης έναντι των κινδύνων που απειλούν την ασφάλεια παιδιών και εφήβων.
- Εντοπίζουν τα βασικά στοιχεία που συνηγορούν στην προσωπική ευημερία των μαθητών αλλά και στην κοινωνική ευημερία της σχολικής κοινότητας.
- Είναι σε θέση να σχεδιάζουν αποτελεσματικές δράσεις και προγράμματα με στόχο την προαγωγή της υγείας, της ασφάλειας και της ευημερίας παιδιών και εφήβων τόσο εντός όσο και εκτός του χώρου του σχολείου.

4. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα είναι συνολικής διάρκειας 400 ωρών και αρθρώνεται σε τρία μέρη:

A) Στο πρώτο μέρος οι επιμορφούμενοι εφοδιάζονται με ένα βασικό εννοιολογικό οπλοστάσιο το οποίο τους επιτρέπει να αποκτήσουν μια στέρεη θεωρητική και πρακτική κατανόηση των βασικών όρων διασφάλισης της υγείας, της ποιότητας της διατροφής και της αυτομέριμνας παιδιών και εφήβων.

B) Στο δεύτερο μέρος οι επιμορφούμενοι εξοικειώνονται και εμβαθύνουν σε σύγχρονες απειλές για την ασφάλεια παιδιών και εφήβων (π.χ. ατυχήματα, εκφοβισμός, περιβαλλοντικές απειλές, ψηφιακός εθισμός) ενώ παράλληλα ενημερώνονται για σύγχρονες μεθόδους πρόληψης και προστασίας των νέων ανθρώπων από αυτές τις απειλές.

Γ) Στο τρίτο και τελευταίο μέρος του προγράμματος οι επιμορφούμενοι καταρτίζονται σχετικά με ζητήματα που άπτονται της προσωπικής ευημερίας των μαθητών αλλά και της κοινωνικής ευημερίας ολόκληρης της σχολικής κοινότητας όπως είναι η διαχείριση της διαφορετικότητας, ο εθελοντισμός και η αλληλεγγύη, η προστασία από το ρατσισμό και την ξενοφοβία, κλπ.

Το καθένα από τα παραπάνω μέρη αποτελείται από τις θεματικές ενότητες οι οποίες αναφέρονται παρακάτω:

Μέρος Α: Υγεία, Διατροφή, Αυτομέριμνα

1. Διατροφή και Άσκηση
2. Γενικοί κανόνες Υγιεινής/Ατομική Υγιεινή
3. Ψυχική Υγεία
4. Σεξουαλική Υγεία
5. Εξαρτήσεις και Υγεία

Μέρος Β: Ασφάλεια και Πρόληψη

6. Πρόληψη Νοσημάτων. Υιοθέτηση Υγιών Συμπεριφορών
7. Η επίδραση του Περιβάλλοντος στην υγεία και στην Ποιότητα ζωής
8. Πρόληψη και Αντιμετώπιση Εκτάκτων Συνθηκών
9. Πρόληψη Ατυχημάτων
10. Σχολικός Εκφοβισμός
11. Ασφάλεια στο διαδίκτυο

Μέρος Γ: Κοινωνική και Προσωπική Ευημερία

12. Ξενοφοβία Ρατσισμός. Οι σχέσεις με τους άλλους
13. Διαχείριση της διαφορετικότητας
14. Εθελοντισμός και Αλληλεγγύη
15. Διασύνδεση Οικογένειας και σχολείου

16. Διασύνδεση Κοινωνίας και Σχολείου

Ακολούθως παρουσιάζονται περισσότερο αναλυτικά οι επιμέρους ενότητες.

Μέρος Α:Υγεία, Διατροφή, Αυτομέριμνα

Θ.Ε.1: Διατροφή και Άσκηση

(υπεύθυνη εκπαιδευτρια: Καρολίνα Ακινόσογλου, Μαρία Σαρίδη)

Στην ενότητα αυτή παρουσιάζονται οι αρχές της ορθής και ισορροπημένης διατροφής παιδιών και εφήβων, οι οποίες σε συνδυασμό με τις αρχές της προσαρμοσμένης στις ανάγκες και δυνατότητες του καθενός μαθητή συστηματικής άσκησης συνεισφέρουν στο χτίσιμο ενός γερού και ανθεκτικού οργανισμού.

Διάρκεια σε ώρες, Αξία σε ECTS: 30 ώρες, 1,2 ECTS

Θ.Ε.2: Γενικοί κανόνες Υγιεινής/Ατομική Υγιεινή

(υπεύθυνη εκπαιδευτρια: Καρολίνα Ακινόσογλου, Μαρία Σαρίδη)

Η ενότητα παρουσιάζει τους γενικούς κανόνες και τις συγκεκριμένες πρακτικές της ατομικής υγιεινής εστιάζοντας στους τρόπους όπου οι συγκεκριμένοι κανόνες και πρακτικές μπορούν να καλλιεργηθούν από το σχολικό και οικογενειακό περιβάλλον στους νέους ανθρώπους.

Διάρκεια σε ώρες, Αξία σε ECTS: 30 ώρες, 1,2 ECTS

Θ.Ε.3: Ψυχική Υγεία

(υπεύθυνη εκπαιδευτρια: Καρολίνα Ακινόσογλου, Μαρία Σαρίδη)

Σκοπός της παρούσας θεματικής ενότητας είναι η ανάλυση της έννοιας της ψυχικής υγείας, η ανάδειξη της σημασίας της αλλά και η παρουσίαση συγκεκριμένων αρχών, μεθόδων και πρακτικών που μπορεί να εφαρμόζονται με παιδιά και εφήβους ώστε να διασφαλίζεται η ποιότητά της.

Διάρκεια σε ώρες, Αξία σε ECTS: 20 ώρες, 0,8 ECTS

Θ.Ε.4: Σεξουαλική Υγεία

(υπεύθυνη εκπαιδευτρια: Καρολίνα Ακινόσογλου, Μαρία Σαρίδη)

Η ενότητα αναλύει την έννοια της σεξουαλικής υγείας, αναδεικνύοντας τους βασικούς κινδύνους για τους νέους ανθρώπους αλλά και προβάλλοντας ταυτόχρονα αποτελεσματικούς τρόπους ενημέρωσης, πρόληψης και αντιμετώπισης των κινδύνων αυτών. Παράλληλα παρουσιάζει την σεξουαλική υγεία πέρα από τη σωματική και στην ψυχική της διάσταση.

Διάρκεια σε ώρες, Αξία σε ECTS: 30 ώρες, 1,2 ECTS

Θ.Ε.5: Εξαρτήσεις και Υγεία

(υπεύθυνη εκπαιδευτρια: Καρολίνα Ακινόσογλου, Μαρία Σαρίδη)

Η ενότητα εκθέτει τις πολλαπλές πηγές εξαρτήσεων και εθισμών που ελλοχεύουν στη ζωή των παιδιών και των εφήβων εξηγώντας τις διαδικασίες πρόληψης και αντιμετώπισης των σχετικών εξαρτήσεων και ταυτόχρονα προβάλλοντας τις καταστροφικές συνέπειες που έχουν για τη ζωή και την υγεία των νέων ανθρώπων οι εν λόγω εξαρτήσεις.

Διάρκεια σε ώρες, Αξία σε ECTS: 40 ώρες, 1,6 ECTS

Μέρος Β: Ασφάλεια και Πρόληψη

Θ.Ε.6: Πρόληψη Νοσημάτων. Υιοθέτηση Υγιών Συμπεριφορών

(υπεύθυνη εκπαιδευτρια: Καρολίνα Ακινόσογλου, Μαρία Σαρίδη)

Σκοπός της θεματικής ενότητας είναι να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι τη σημασία της πρόληψης των νοσημάτων αλλά και την προληπτική αξία της εν γένει υιοθέτησης υγιών συμπεριφορών. Ειδικότερα εξετάζονται οι βασικές διαδικασίες και ρουτίνες που βοηθούν στην πρόληψη των νοσημάτων και άρα προστατεύουν την υγεία των ατόμων.

Διάρκεια σε ώρες, Αξία σε ECTS: 30 ώρες, 1,2 ECTS

Θ.Ε.7: Η επίδραση του Περιβάλλοντος στην υγεία και στην Ποιότητα ζωής

(υπεύθυνη εκπαιδευτρια: Καρολίνα Ακινόσογλου, Μαρία Σαρίδη)

Η ενότητα εκθέτει τις βασικές απειλές για την υγεία οι οποίοι έχουν περιβαλλοντική προέλευση (ρύποι, ηλικιακή ακτινοβολία, κλπ), τον τρόπο που οι απειλές αυτές μπορούν να επιδράσουν στην υγεία αλλά και στην ποιότητα ζωής των ανθρώπων καθώς και τους βασικούς τρόπους προφύλαξης από τις απειλές αυτού του είδους.

Διάρκεια σε ώρες, Αξία σε ECTS: 30 ώρες, 1,2 ECTS

Θ.Ε.8: Πρόληψη και Αντιμετώπιση Εκτάκτων Συνθηκών

(υπεύθυνη εκπαιδευτρια: Καρολίνα Ακινόσογλου, Μαρία Σαρίδη)

Σε αυτή την Ενότητα γίνεται αναφορά στην έννοια των «Εκτάκτων Συνθηκών» (φυσικές καταστροφές, δυστυχήματα, κλπ), παρουσιάζονται τα βασικά είδη σχετικών εκτάκτων συνθηκών με τις οποίες μπορεί να βρεθούν αντιμετώπιση τα μέλη της εκπαιδευτικής κοινότητας και προβάλλονται συγκεκριμένες διαδικασίες

αντιμετώπισης ειδικά προσαρμοσμένες ανάλογα με τη φύση της κάθε μιας κατηγορίας «Έκτακτης Ανάγκης» από αυτές που προβάλλονται.

Διάρκεια σε ώρες, Αξία σε ECTS: 20 ώρες, 0,8 ECTS

Θ.Ε.9: Πρόληψη Ατυχημάτων

(υπεύθυνη εκπαιδευτρια: Καρολίνα Ακινόσογλου, Μαρία Σαρίδη)

Σκοπός τούτης της ενότητας είναι η ανάλυση της έννοιας του ατυχήματος, η παρουσίαση συνήθως μορφών ατυχημάτων τόσο στον οικιακό όσο και στο σχολικό χώρο, η ανάδειξη της αξίας της πρόληψης των ατυχημάτων και η προβολή συγκεκριμένων βημάτων και διαδικασιών που μπορούν να αποτελέσουν τμήμα των σχετικών προληπτικών δράσεων.

Διάρκεια σε ώρες, Αξία σε ECTS: 20 ώρες, 0,8 ECTS

Θ.Ε.10: Σχολικός Εκφοβισμός

(υπεύθυνη εκπαιδευτρια: Καρολίνα Ακινόσογλου, Μαρία Σαρίδη)

Σκοπός αυτής της ενότητας είναι ο εννοιολογικός προσδιορισμός του σχολικού εκφοβισμού, η περιγραφή των διαφόρων μορφών που αυτός μπορεί να πάρει, η ανάδειξη των επιπτώσεων που έχει σε παιδιά και εφήβους αλλά κυρίως η παρουσίαση επιτυχημένων παραδειγμάτων (βέλτιστες πρακτικές) αντιμετώπισης του προβλήματος αυτού από τα μέλη της σχολικής κοινότητας.

Διάρκεια σε ώρες, Αξία σε ECTS: 30 ώρες, 1,2 ECTS

Θ.Ε.11: Ασφάλεια στο διαδίκτυο

(υπεύθυνη εκπαιδευτρια: Καρολίνα Ακινόσογλου, Μαρία Σαρίδη)

Σκοπός αυτής της ενότητας είναι η ανάδειξη των συνδεόμενων μεταξύ τους προβλημάτων του ψηφιακού εθισμού και των πολλαπλών κινδύνων που ελλοχεύουν πρωτίστως για την ψυχική αλλά αρκετά συχνά και για τη σωματική υγεία παιδιών και εφήβων από την αλόγιστη και υπέρμετρη χρήση του διαδικτύου.

Διάρκεια σε ώρες, Αξία σε ECTS: 20 ώρες, 0,8 ECTS

Μέρος Γ: Κοινωνική και Προσωπική Ευημερία

Θ.Ε.12: Ξενοφοβία Ρατσισμός. Οι σχέσεις με τους άλλους

(υπεύθυνη εκπαιδεύτρια: Καρολίνα Ακινόσογλου, Μαρία Σαρίδη)

Στην ενότητα αυτή οι επιμορφούμενοι θα έλθουν σε επαφή με το πρόβλημα της ξενοφοβίας και του ρατσισμού με ειδική έμφαση και αναφορά του τρόπου με τον οποίο το εν λόγω πρόβλημα εμφανίζεται στο σχολείο. Εκτός από την ανάλυση της φύσης του προβλήματος, η ενότητα αφιερώνει σημαντικό τμήμα της στην παρουσίαση πρακτικών τρόπων αντιμετώπισης του φαινομένου στο πλαίσιο του σχολικού προγράμματος, όπως αυτές οι πρακτικές έχουν καταγραφεί ως προς την αποτελεσματικότητά τους τόσο σε διεθνές όσο και σε εθνικό επίπεδο.

Διάρκεια σε ώρες, Αξία σε ECTS: 20 ώρες, 0,8 ECTS

Θ.Ε.13: Διαχείριση της διαφορετικότητας

(υπεύθυνη εκπαιδεύτρια: Καρολίνα Ακινόσογλου, Μαρία Σαρίδη)

Η ενότητα αυτή αποτελεί οργανική συνέχεια της προηγούμενης και επικεντρώνεται στην ανάδειξη του ζητήματος των τρόπων διαχείρισης των διαφόρων μορφών διαφορετικότητας (εθνικής, θρησκευτικής, πολιτιστικής, σεξουαλικής, κλπ) οι οποίες είναι δυνατόν να εμφανίζονται στο πλαίσιο της σχολικής κοινότητας. Πέρα από την ανάλυση αυτής καθ'αυτής της έννοιας της διαφορετικότητας και των μορφών που μπορεί να λάβει, η ενότητα παραθέτει συγκεκριμένες και άμεσα εφαρμόσιμες στο σχολικό πλαίσιο τεχνικές για τη διαχείριση της διαφορετικότητας.

Διάρκεια σε ώρες, Αξία σε ECTS: 20 ώρες, 0,8 ECTS

Θ.Ε.14: Εθελοντισμός και Αλληλεγγύη

(υπεύθυνη εκπαιδεύτρια: Καρολίνα Ακινόσογλου, Μαρία Σαρίδη)

Σκοπός της ενότητας είναι η ανάδειξη της σημασίας του εθελοντισμού και της αλληλεγγύης ως βασικών αρχών που πρέπει να διέπουν τη σχολική ζωή ώστε να προάγουν τόσο τη συνοχή της σχολικής κοινότητας, όσο και την κοινωνική υπευθυνότητα των μελλοντικών πολιτών με στόχο μια μελλοντική κοινωνία συνοχής, ανθρωπιάς και αλληλεγγύης. Παράλληλα παρουσιάζονται παραδείγματα αποτελεσματικής καλλιέργειας των αρχών αυτών σε επίπεδο σχολικών προγραμμάτων σπουδών αλλά και επιμέρους δράσεων.

Διάρκεια σε ώρες, Αξία σε ECTS: 20 ώρες, 1,2 ECTS

Θ.Ε.15: Διασύνδεση Οικογένειας και σχολείου

(υπεύθυνη εκπαιδευτρια: Καρολίνα Ακινόσογλου, Μαρία Σαρίδη)

Η ενότητα στοχεύει στην ανάδειξη της σημασίας της διασύνδεσης οικογένειας και σχολείου ως βασικής διαδικασίας η οποία ενισχύει τόσο τη συνοχή της σχολικής κοινότητας όσο και την κοινωνική ανάπτυξη και ευημερία των μαθητών ατομικά αλλά και των οικογενειών τους.

Διάρκεια σε ώρες, Αξία σε ECTS: 20 ώρες, 1,2 ECTS

Θ.Ε.16: Διασύνδεση Κοινωνίας και Σχολείου

(υπεύθυνη εκπαιδευτρια: Καρολίνα Ακινόσογλου, Μαρία Σαρίδη)

Η ενότητα στοχεύει στην ανάδειξη της σημασίας διασύνδεσης του σχολείου με την κοινωνία και να προβάλλει ποικίλες μορφές τις οποίες η διασύνδεση αυτή μπορεί να πάρει. Παράλληλα περιγράφονται οι θετικές επιπτώσεις μιας τέτοιας διασύνδεσης αλλά και συγκεκριμένα παραδείγματα υλοποίησής της.

Διάρκεια σε ώρες, Αξία σε ECTS: 20 ώρες, 0,8 ECTS

5. ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

Ο εκπαιδευτικός σχεδιασμός ακολουθεί τη μεθοδολογία που υποστηρίζει την Ανοικτή και Εξ Αποστάσεως ηλεκτρονική μάθηση. Η διδασκαλία μέσω συστήματος ασύγχρονης τηλεεκπαίδευσης βασίζεται κυρίως στην ασύγχρονη μελέτη του εκπαιδευτικού υλικού και ανάπτυξη δραστηριοτήτων, προκειμένου να εξασφαλιστεί σε μεγάλο βαθμό η αυτονομία του/της Εκπαιδευόμενου/ης.

Η διανομή του εκπαιδευτικού και υποστηρικτικού υλικού γίνεται σταδιακά και σε εβδομαδιαία βάση. Το εκπαιδευτικό υλικό βρίσκεται on-line, σε ψηφιακή μορφή. Επιπλέον, προσφέρεται η δυνατότητα ανάρτησης υλικού και εργασιών από την πλευρά των επιμορφούμενων προς αξιολόγηση.

Καθόλη τη διάρκεια του προγράμματος οι εκπαιδευόμενοι υποστηρίζονται από υπεύθυνο εκπαιδευτή ο οποίος επιλύει απορίες τους, τους καθοδηγεί στη μελέτη τους και γενικά τους ενθαρρύνει και τους υποστηρίζει στη διαδικασία επιτυχούς ολοκλήρωσης του προγράμματος.

Στον Πίνακα που ακολουθεί παρατίθεται η σύνοψη των ενοτήτων με τη χρονική τους διάρκεια.

Τίτλος ενότητας	Εβδομάδα	Τύπος	Ώρες	ECTS
Μέρος Α: Υγεία, Διατροφή, Αυτομέριμα				
Θ.Ε.1: Διατροφή και Άσκηση	1 ^η -3 ^η	Ασύγχρονη	30	1,2
Θ.Ε.2: Γενικοί κανόνες Υγιεινής/Ατομική Υγιεινή	4 ^η -6 ^η	Ασύγχρονη	30	1,2
Θ.Ε.3: Ψυχική Υγεία	7 ^η -8 ^η	Ασύγχρονη	20	0,8
Θ.Ε.4: Σεξουαλική Υγεία	9 ^η -11 ^η	Ασύγχρονη	30	1,2
Θ.Ε.5: Εξαρτήσεις και Υγεία	12 ^η -15 ^η	Ασύγχρονη	40	1,6
Μέρος Β: Ασφάλεια και Πρόληψη				
Θ.Ε.6: Πρόληψη Νοσημάτων. Υιοθέτηση Υγιών Συμπεριφορών	16 ^η -18 ^η	Ασύγχρονη	30	1,2
Θ.Ε.7: Η επίδραση του Περιβάλλοντος στην υγεία και στην Ποιότητα ζωής	19 ^η -21 ^η	Ασύγχρονη	30	1,2
Θ.Ε.8: Πρόληψη και Αντιμετώπιση Εκτάκτων Συνθηκών	22 ^η -23 ^η	Ασύγχρονη	20	0,8
Θ.Ε.9: Πρόληψη Ατυχημάτων	24 ^η -25 ^η	Ασύγχρονη	20	1,2
Θ.Ε.10: Σχολικός Εκφοβισμός	26 ^η -28 ^η	Ασύγχρονη	30	1,2

Θ.Ε.11: Ασφάλεια στο Διαδίκτυο	29 ^η -30 ^η	Ασύγχρονη	20	0,8
Μέρος Γ: Κοινωνική και Προσωπική Ευημερία				
Θ.Ε.12: Ξενοφοβία Ρατσισμός. Οι σχέσεις με τους άλλους	31 ^η -32 ^η	Ασύγχρονη	20	0,8
Θ.Ε.13: Διαχείριση της διαφορετικότητας	33 ^η -34 ^η	Ασύγχρονη	20	0,8
Θ.Ε.14: Εθελοντισμός και Αλληλεγγύη	35 ^η -36 ^η	Ασύγχρονη	20	0,8
Θ.Ε.15: Διασύνδεση Οικογένειας και σχολείου	37 ^η -38 ^η	Ασύγχρονη	20	0,8
Θ.Ε.16: Διασύνδεση Κοινωνίας και Σχολείου	39 ^η -40 ^η	Ασύγχρονη	20	0,8
Σύνολο	40 εβδομάδες	-	400 ώρες	16

6. ΎΝΑΡΞΗ - ΔΙΑΡΚΕΙΑ –

Το πρόγραμμα έχει διάρκεια 40 εβδομάδων και θα επαναλαμβάνεται σε κύκλους ανά μήνα.

Οι επιμέρους ενότητες έχουν την ακόλουθη διάρκεια:

- ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Διάρκεια 3 εβδομάδες
- ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Διάρκεια 3εβδομάδες
- ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Διάρκεια 2 εβδομάδες
- ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Διάρκεια 3 εβδομάδες
- ΕΝΟΤΗΤΑ 5: Διάρκεια 4 εβδομάδες
- ΕΝΟΤΗΤΑ 6: Διάρκεια 3 εβδομάδες
- ΕΝΟΤΗΤΑ 7: Διάρκεια 3 εβδομάδες
- ΕΝΟΤΗΤΑ 8: Διάρκεια 2 εβδομάδες
- ΕΝΟΤΗΤΑ 9: Διάρκεια 2 εβδομάδες
- ΕΝΟΤΗΤΑ 10: Διάρκεια 2 εβδομάδες
- ΕΝΟΤΗΤΑ 11: Διάρκεια 3 εβδομάδες
- ΕΝΟΤΗΤΑ 12: Διάρκεια 2 εβδομάδες
- ΕΝΟΤΗΤΑ 13: Διάρκεια 2 εβδομάδες
- ΕΝΟΤΗΤΑ 14: Διάρκεια 2 εβδομάδες
- ΕΝΟΤΗΤΑ 15: Διάρκεια 2 εβδομάδες
- ΕΝΟΤΗΤΑ 16: Διάρκεια 2 εβδομάδες

7. ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΚΑΤΑΡΤΙΖΟΜΕΝΩΝ

Πέραν από την επιτυχή ολοκλήρωση του προγράμματος, για τη χορήγηση του Πιστοποιητικού απαιτούνται τα εξής από τους εκπαιδευομένους:

- ✓ Αποδοχή συμμετοχής τους στο Δειγματοληπτικό Έλεγχο Εγγράφων
- ✓ Αποδοχή συμμετοχής τους στο Δειγματοληπτικό Έλεγχο Ταυτοποίησης
- ✓ Αποπληρωμή του συνόλου των τελών συμμετοχής
- ✓ Αποδοχή συμμετοχής τους στη διαδικασία αξιολόγησης του προγράμματος
- ✓ Σε περίπτωση ακύρωσης της συμμετοχής του καταρτιζόμενου στο Πρόγραμμα, το ΚΕΔΙΒΙΜ παρακρατά το 50% της προκαταβολής εάν η ακύρωση γίνει μέσα στις πρώτες δύο εβδομάδες από την έναρξη του Προγράμματος. Εάν η ακύρωση γίνει μετά από το διάστημα αυτό παρακρατείται όλη η προκαταβολή.

8. ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

Η **Μαρία Σαρίδη** είναι μέλος ΔΕΠ, Επίκουρος καθηγήτρια, του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Είναι Πτυχιούχος της Νοσηλευτικής (Τ.Ε.Ι. και ΕΚΠΑ), κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου από το ΕΚΠΑ, Τμήμα Νοσηλευτικής και κάτοχος Διδακτορικού διπλώματος του ίδιου τμήματος με «Σχεδιασμός και εφαρμογή προγράμματος Αγωγής Υγείας για την πρόληψη των συνεπειών από την ηλιακή ακτινοβολία, σε μαθητές πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης». Το 2019 ολοκλήρωσε τη μεταδιδακτορική της έρευνα στο Τμήμα Κοινωνικής και Εκπαιδευτικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου με θέμα «Πολιτική Αγωγής Υγείας: Από τη Θεωρία στην Πράξη». Η επαγγελματική εμπειρία σε νοσοκομειακούς χώρους φτάνει τα 30 έτη και έχει διατελέσει διοικητής του Γ.Ν.Αργολίδας για δύο έτη. Η ακαδημαϊκή της εμπειρία χαρακτηρίζεται από τη διδασκαλία στο Γενικό Τμήμα Λαμίας, του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, επίσης στην αυτοδύναμη διδασκαλία στο Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο (ΕΑΠ, στο Μεταπτυχιακό πρόγραμμα, ΔΜΥ), καθώς και σε Μεταπτυχιακά προγράμματα σπουδών αρκετών πανεπιστημίων στην Ελλάδα, με παράλληλη επίβλεψη και παρακολούθηση διπλωματικών εργασιών. Η ακαδημαϊκή της εμπειρία συμπληρώνεται και από την ενεργό συμμετοχή της σε ερευνητικά προγράμματα συνέδρια και ημερίδες, που υποστηρίζουν τον ευρύτερο τομέα της υγείας, της προαγωγής υγείας, της αγωγής υγείας και των πολιτικών υγείας. Το συγγραφικό της έργο περιλαμβάνει πάνω από 130 δημοσιεύσεις, ο συνολικός δείκτης απήχησης (Impact Factor) των οποίων ξεπερνά το 78 και οι ετεροαναφορές είναι ≈900. Το συγγραφικό της έργο συμπληρώνεται με τη συγγραφή 21 κεφαλαίων σε βιβλία και συλλογικούς τόμους και στην επιμέλεια έκδοσης ενός συλλογικού τόμου. Το σύνολο των ανωτέρω δημοσιεύσεων περιλαμβάνει τη χρονική περίοδο 2009-2021 και αφορά μεταξύ άλλων πολλές πτυχές της δημόσιας υγείας, της αγωγής υγείας, των πολιτικών υγείας.

Ενδεικτικές Δημοσιεύσεις

Σαρίδη Μ., Σουλιώτης Κ. «ΑΝΤΗΛΙΑΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ. ΠΙΛΟΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΚΟΥΣ ΣΤΑΘΜΟΥΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ». ΑΡΧΕΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ. 2018, 35:1–7.

Σαρίδη Μ. «Η ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΕΝΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΚΟΣΜΟ». ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΑ.2017;3(1):1-3.

Νάνου Α, **Σαρίδη Μ**, Σουλιώτης Κ. «ΚΑΠΝΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ. ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ». ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ. 2015; 8(4):17-28.

Κορδώση Α, **Σαρίδη Μ**, Σουλιώτης Κ. «ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΣΤΙΓΜΑ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ». ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ. 2015; 7(1):8-18.

Ρεκλείτη Μ, Σουλιώτης Κ, Καμπάς Ν, Τόσκα Α, Μέλλος Χ, Καπογεώργου Ε, **Σαρίδη Μ**. «ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΚΑΙ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΡΥΠΑΝΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ». ΠΕΡΙΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ. 2018;3(1):63-75.

Saridi M, Nanou A, Toska A, Vasilopoulos C, Kourakos N, Skliros E, Stamatou K, Souliotis K. «ALCOHOL HABITS BY UNIVERSITY STUDENTS IN GREECE». JOURNAL OF ALCOHOL AND DRUG EDUCATION.2018;62(1).

Saridi M, Nanou A, Vasilopoulos Ch, Kourakos M, Skliros E, Toska A, Souliotis K. «SMOKING HABITS AMONG GREEK UNIVERSITY STUDENTS AFTER THE FINANCIAL CRISIS». ASIAN PAC J CANCER PREV. 2017 May 1;18(5):1329-1335.

Saridi MI, Toska AG, Rekleiti MD, Tsironi M, Geitona M , Souliotis K. «SUN BURN INCIDENCE AND KNOWLEDGE OF GREEK ELEMENTARY AND HIGH SCHOOL CHILDREN ABOUT SUN PROTECTION». ASIAN PAC J CANCER PREV. 2015; 16(4):1529-1534.

Saridi M, Rekleiti M, Toska A, Souliotis K. «ASSESSING A SUN PROTECTION PROGRAM AIMED AT GREEK ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS FOR MALIGN MELANOMA PREVENTION». ASIAN PAC J CANCER PREV. 2014; 15(12), 5009-5018.

Kollias A, Skliros E, Stergiou GS, Leotsakos N, **Saridi M**, Garifallos D. «OBESITY AND ASSOCIATED CARDIOVASCULAR RISK FACTORS AMONG SCHOOLCHILDREN IN GREECE: A CROSS-SECTIONAL STUDY AND REVIEW OF THE LITERATURE». J PEDIATR ENDOCRINOL METAB. 2011; 24(11-12):929-38.

Rekliti M, **Saridi M**, Toska A, Kyriazis I, Souliotis K, Wozniak G. «EFFECT OF A FIRST-AID EDUCATION PROGRAM FOR MIDDLE SCHOOL STUDENTS IN A GREEK URBAN AREA». ARCH MED SCI. 2013; 30;9(4):758-60.

Η **Καρολίνα Ακινόσογλου** είναι Λοιμωξιολογος, Επικουρη Καθηγήτρια Παθολογίας του Πανεπιστημίου Πατρων. Αποφοίτησε απο το τμήμα Ιατρικής του Πανεπιστημίου Πατρών το 2006 και κατοπιν εκπονησε της διδακτορικης της διατριβη στο πεδιο της ελονοσιας στο Imperial College London. Απεκτησε κλινικη εμπειρια στην μοναδα λοιμωξεων και τροπικων νοσηματων Lister Unit, στο Northwick Park Hospital του Λονδινου (2006-2010), ενω ολοκληρωσε την ειδικοτητα της γενικης παθολογιας και εξειδικευση της λοιμωξιολογιας στο Πανεπιστημιακο Γενικο Νοσοκομειο του Ριου (2017). Παρουσιαζει εκτενες διδακτικο εργο τόσο σε προπτυχιακο όσο και μεταπτυχιακο επίπεδο τόσο στο Imperial College London, όσο και στα Πανεπιστημια Πατρων και ΕΚΠΑ σε καινοτομους μεθόδους διδασκαλιας, συμπεριλαμβανομένου του αυτόνομου συντονισμού κύκλου μαθημάτων και την επιβλεψη μεταπτυχιακών και διδακτορικών διατριβών. Τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα επικεντρώνονται κυρίως στο πεδίο της σήψης και της συστηματικής φλεγμονής, οι εργασίες της οποίας έχουν αποσπάσει πολλαπλες τιμητικες διακρισεις σε διεθνή συνεδρια καθώς και του HIV, έρευνα της οποίας έχει χρηματοδοτηθει και χρηματοδοτεται απο ανταγωνιστικά προγράμματα, ενω συνολικα εχουν αποδωσει πληθωρα δημοσιευσεων σε εγκριτα περιοδικα με διεθνη απηχηση (>70, > 2500 citations). Εχει διατελεσει μελος κριτικής επιτροπής εργασιών σε διεθνή λοιμωξιολογικα περιοδικα με υψηλο δεικτη απηχησης, και μελος οργανωτικής και επιστημονικης επιτροπής αλλα και προσκεκλημένη ομιλήτρια πληθώρας τοπικών και πανελληνιων αλλα και διεθνων επιστημονικών παθολογικων και λοιμωξιολογικων συνεδρίων. Παραλληλα με τα διδακτικά της καθήκοντα και ερευνητικες δραστηριότητες, παρουσιάζει κλινικό έργο στην Παθολογική Κλινική και το Τμήμα Λοιμωξεων του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Πατρών, με την παρακολούθηση νοσηλευόμενων και εξωτερικών ασθενών και ενεργή συμμετοχή στις εφημερίες της κλινικης συμπεριλαμβανομένου του Τμήματος Επειγόντων Περιστατικών. Απο το 2020 ειναι υπεθυνη κλινικης COVID-19 στο ΠΓΝΠ.

Ενδεικτικές Δημοσιεύσεις

Akinosoglou K, Gogos C Dexamethasone in COVID-19: Should we consider a "golden hour" practice?. Int J Clin Practice 2021 In press IF 2.6.

Akinosoglou K, Kostaki EG, Paraskevis D, Gogos CA Assessment of HIV testing recommendations in Greek specialty guidelines: A missed opportunity and room for improvement for recommending testing. *AIDS Care*. 2021 Mar 7:1-4. IF2.1

Akinosoglou K, Koutsouri CP, deLastic AL, Kolosaka M, Davoulos C, Niarou V, Kosmopoulou F, Ziazias D, Theodoraki S, Gogos C. Patterns, price and predictors of successful empiric antibiotic therapy in a real-world setting. *J Clin Pharm Ther*. 2021 Feb 7
IF

Akinosoglou K, Antonopoulou S, Katsarolis I, Gogos CA "Patient-reported outcomes in HIV clinical trials evaluating antiretroviral treatment: a systematic review" *AIDS Care*. 2020 Dec 3:1-9. IF:2.1:1.8

Oikonomakou M, Gkentzi D, Gogos C, **Akinosoglou K**. "Biomarkers in pediatric sepsis: a review of recent literature." *Biomark Med*. 2020 Jul;14(10):895-917. IF:2.0

Akinosoglou K, Touloumi P, Gogos C "HIV epidemic in Greece" *Hellenic Archives of AIDS* 2017;25: (Supp2)

K.Akinosoglou, EV.Kostaki, D.Paraskevis, C.Gogos Abstract No [A-AIDS2020-02196]
"Assessment of HIV testing recommendations in Greek specialty guidelines: A missed opportunity for recommending testing" 23rd International AIDS Conference AIDS 2020, San Francisco USA 6-10 July 2020

Χ.Α Γωγος και **Κ.Ακινσογλου** Λοιμωξεις ουρογεννητικου, σε: Οι λοιμωξεις στην Πρωτοβαθμια Περιθαλψη και η θεραπεια τους ΕΟΦ, Ιδρυμα Φαρμακευτικης Ερευνας και Τεχνολογιας (ΙΦΕΤ), Αθηνα 2014 σ.27-43

Κ.Ακινσογλου Ο μουσικος Εγκεφαλος Συζητησεις για τον Λογο στο Αιγηνητειο, Κοινος τοπος Ψυχιατρικης, Νευροεπιστημων και Επιστημων του Ανθρωπου p405-429, Αθηνα: Εκδοσεις Προσχεδιο 2008 ISBN 978-960-6723-08-7

Κ.Ακινσογλου σε Ιατρική Βασισμένη στις ενδείξεις, σε Ποιότητα παροχής υπηρεσιών υγείας, Ζ.Κεφαλοπουλου, Γ,Παπανικολα, Α.Τσακαλη, Α.Χασαπη, Δ.Μπονικος σ56-73, Αθήνα, εκδ Παρισιανου 2006 - ISBN: 978-960-394-442-3