



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
& ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΕΡΙΦ/ΚΗ Δ/ΝΣΗ Π.Ε. & Δ.Ε. ΔΥΤ. ΕΛΛΑΔΑΣ
Δ/ΝΣΗ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΑΧΑΪΑΣ
ΤΜΗΜΑ Ε΄ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ
Προϊσταμένη Τμ. Ε΄: Μαράντη Ζαφ.
Τηλ: 2610-465803

Χρόνος Διατήρησης:
Βαθμός Ασφαλείας
Βαθμός Προτεραιότητας:

Πάτρα, 27/02/2024

Αρ. Πρωτ.:

Φ.25. 3575



ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Υπεύθυνη : Θωμοπούλου Ιωάννα
Δ/νση : Γιαννιτσών 5 και Ηπείρου
Ταχ. Κώδ. : 26223 ΠΑΤΡΑ
Τηλέφωνο : 2610-465837
E-mail: health-promotion@dide.ach.sch.gr
website: <https://blogs.sch.gr/healthpr/>

ΠΡΟΣ:

Σχολικές Μονάδες
Δ/θμιας Εκπ/σης Αχαΐας

ΚΟΙΝ.:

Περιφ/κή Δ/νση ΠΕ & ΔΕ Δυτ. Ελλάδας
Σύμβουλοι Εκπαίδευσης Δ.Δ.Ε. Αχαΐας

ΘΕΜΑ:

**Πρόσκληση εκπαιδευτικών, μαθητών και γονέων σε Ημερίδα
με θέμα: «ΤΡΕΞΙΜΟ & ΥΓΕΙΑ», 03/03/2024
και στον 2ο Διεθνή Ημιμαραθώνιο Πάτρας, 07/04/2024**

Η Δ/νση Δ/βάθμιας Εκπ/σης Αχαΐας δια της Υπευθύνου Αγωγής Υγείας προσκαλεί τους/τις εκπαιδευτικούς, μαθητές/τριες και γονείς στην Ημερίδα - ανοικτή συζήτηση με θέμα: **«Τρέξιμο και υγεία: Συμβουλές σε συστηματικούς και νέους δρομείς»**, η οποία διοργανώνεται από τον Διεθνή Ημιμαραθώνιο Πάτρας και θα πραγματοποιηθεί την **Κυριακή 3 Μαρτίου 2024** στις **18:00-20.00**, στο My Way Hotel & Events (Λεωφ. Όθωνος-Αμαλίας 16).

Η εκδήλωση εντάσσεται στο πλαίσιο των παράλληλων δράσεων του επικείμενου **2ου Διεθνούς Ημιμαραθώνιου Πάτρας**, που θα γίνει την **Κυριακή 7 Απριλίου 2024**, ο οποίος διοργανώνεται από το σωματείο **Α.Ο. ΠΕΛΟΥΣ** και την εφημερίδα **ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ**. Περιλαμβάνει τη διεξαγωγή των αποστάσεων του ημιμαραθωνίου (21 χλμ.), των 5 χλμ. και 1.000 μ. για παιδιά 6 έως 12 ετών.

Η διοργάνωση του 2^{ου} Ημιμαραθώνιου Πάτρας έχει την έγκριση διεξαγωγής από τον ΣΕΓΑΣ, την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού και οι αγώνες διεξάγονται σύμφωνα με τους κανονισμούς του ΣΕΓΑΣ και της World Athletics, ενώ και οι δύο διαδρομές είναι πιστοποιημένες από την AIMS. Πρόκειται για μια διοργάνωση υψηλών προδιαγραφών που εμπλουτίζει την αθλητική δραστηριότητα στην Αχαΐα και τη Δυτική

Ελλάδα, προσελκύοντας δρομείς από όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό, ενώ προβάλλει την Πάτρα και ως προορισμό αθλητικού τουρισμού.

Σας **προσκαλούμε όλους, μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς**, να συμμετάσχετε στον αγώνα είτε **ως δρομείς** είτε **ως εθελοντές**. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην επίσημη ιστοσελίδα του αγώνα <https://patrashalfmarathon.gr/>

Στο πλαίσιο των παράλληλων δράσεων του αγώνα, θα διεξαχθεί η **Ημερίδα** με τίτλο: **«Τρέξιμο και υγεία: Συμβουλές σε επαγγελματίες και ερασιτέχνες δρομείς»** στο My Way Hotel & Events την **Κυριακή 3 Μαρτίου 2024** στις 18:00.

Στόχος είναι η παροχή πληροφοριών για την προώθηση της υγείας και της ευεξίας μέσω του τρεξίματος και συμβουλές για την ανάπτυξη της αθλητικής επίδοσης, καλύπτοντας απορίες όλων αυτών που επιθυμούν να εντρυφήσουν στους αγώνες αντοχής.

Περιλαμβάνει συζήτηση με εξειδικευμένους επαγγελματίες, ώστε να εξεταστούν διάφορες πτυχές σχετικά με τα δρομικά αθλήματα αντοχής, συμπεριλαμβανομένων των βασικών αρχών της διατροφής, της ψυχολογίας, της προπόνησης, της ιατρικής στήριξης και άλλων σημαντικών θεμάτων. Παράλληλα, θα υπάρχουν καλεσμένοι αθλητές που θα προσφέρουν τη βιωματική τους εμπειρία. Η συμμετοχή στην Ημερίδα θα αποτελέσει μεγάλο **όφελος** ιδιαίτερα για τους/τις **έφηβους μαθητές/τριες**, προκειμένου να κατανοήσουν τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας για την υγεία και τη σωματική και ψυχική ευεξία.

Συγκεκριμένα μεταξύ άλλων **θα συζητηθούν τα παρακάτω:**

- Προαγωνιστικός έλεγχος
- Καρδιαγγειακή υγεία και ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας
- Προπονητικός προγραμματισμός
- Φορμάρισμα πριν τον αγώνα
- Ρόλος της διατροφής στην αθλητική απόδοση
- Προτεινόμενες διατροφικές συνήθειες
- Κομβικά σημεία της προπονητικής περιόδου
- Συχνότεροι τραυματισμοί δρομέων, πρόληψη και αντιμετώπιση
- Πρακτικές προπονητικές συμβουλές
- Διαχείριση της προπονητικής καθημερινότητας
- Διαχείριση του προαγωνιστικού άγχους

Στη συζήτηση θα συμμετέχουν **εξειδικευμένοι επαγγελματίες και έμπειροι αθλητές** που θα μοιραστούν τις γνώσεις τους και θα απαντήσουν σε ερωτήσεις. Στη συζήτηση θα συμμετέχουν οι (αλφαβητική αναφορά):

- **Δημήτρης Θεοδωρακάκος**, πρωταθλητής Ελλάδος στον Αυθεντικό Μαραθώνιο και παγκόσμιος κυπελλούχος ορεινού τρεξίματος. Πτυχιούχος προπονητής Κλασικού Αθλητισμού

- **Δημήτρης Θεωρίδης**, συντονιστής Τομέα Μεσαίων - Μεγάλων Αποστάσεων της Ομοσπονδίας ΣΕΓΑΣ
- **Ειρήνη Μπαμπαρούτση**, PhD κλινική διαιτολόγος, αθλητική διατροφολόγος, διδάκτωρ Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών, επιστημονική υπεύθυνη Διαιτολογικού γραφείου “Θερμίδα”, διατροφολόγος Εθνικής Ομάδας Στίβου, επιστημονική συνεργάτης Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Χάντμπολ
- **Θεόδωρος Μπέτσος**, φυσικοθεραπευτής – ορθοπαιδικός θεραπευτής με χειρισμούς – medical training therapist
- **Σοφία Ρήγα**, Πρωταθλήτρια Ελλάδος στον Κλασικό Μαραθώνιο, συμμετέχουσα στους Ολυμπιακούς αγώνες Rio 2016
- **Δρ Γεώργιος Σταυρουλάκης**, MD, PhD, FESC, καρδιολόγος, διδάκτωρ Παν/μίου Αθηνών (εξειδίκευση στην Αθλητική Καρδιολογία)

Μέσω βίντεο θα παρακολουθήσουμε τις εισηγήσεις των:

- **Πύρρου Δήμα**, ολυμπιονίκη αθλήτη της Άρσης Βαρών
- **Dan Benardot**, PhD, DHC, RDN, FACSM, Teaching Professor, Center for the Study of Human Health Emory University

Συντονιστής της συζήτησης θα είναι ο **Νίκος Πολιάς**, τεχνικός διευθυντής του Διεθνούς Ημιμαραθωνίου Πάτρας και πολυνίκης στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα Μαραθωνίου.

Κεντρικός χορηγός της ημερίδας είναι η **Μονάδα Χρόνιας Αιμοκάθαρσης Τρίγκας Nephros MON A.E.**, υποστηρικτής το **My Way Hotel & Events**.

Η πρόσκληση είναι ανοικτή σε όλους τους δρομείς του Ημιμαραθωνίου και τους ενδιαφερόμενους που θέλουν να ενημερωθούν για τα πλεονεκτήματα του τρεξίματος και να ακούσουν εμπειρίες από εξειδικευμένους στον τομέα.

Επισυνάπτεται το Πρόγραμμα της Ημερίδας.

Παρακαλούνται οι Διευθύντριες/ντές των σχολικών μονάδων της Δ.Δ.Ε. Αχαΐας να ενημερώσουν τους εκπαιδευτικούς, και ιδιαίτερα της Φυσικής Αγωγής, τους συλλόγους γονέων/κηδεμόνων και τους/τις μαθητές-τριες των σχολείων τους.

Η ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ Δ.Δ.Ε. ΑΧΑΪΑΣ

ΕΥΓΕΝΙΑ ΠΙΕΡΡΗ