



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π.Ε & Δ.Ε ΑΤΤΙΚΗΣ
Δ/ΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ Δ' ΑΘΗΝΑΣ
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Νέα Σμύρνη, 20 - 04 -2026

Αρ. Πρωτ.: 4 9 1 1

Ταχ. Δ/νση : Λεωφόρος Συγγρού 165
Τ.Κ. - Πόλη : 17121 - Νέα Σμύρνη
Πληροφορίες : Δ. Μπεκατώρου
Ιστοσελίδα : <http://dipe-athin.att.sch.gr>
<https://blogs.sch.gr/dimbekator/>
Email : dbekagogiygeias@gmail.com
Τηλέφωνο : 2131617456

ΠΡΟΣ:

1. Διευθυντές/ντριες Δημοτικών Σχολείων της Διεύθυνσης Π.Ε. Δ' Αθήνας
2. Εκπαιδευτικούς σχολικών μονάδων της Διεύθυνσης Π.Ε. Δ' Αθήνας

ΚΟΙΝ:

1. Επόπτη Ποιότητας της Εκπαίδευσης της Δι.Π.Ε. Δ' Αθήνας
2. Συμβούλους Εκπαίδευσης της Δι.Π.Ε. Δ' Αθήνας

ΘΕΜΑ: Πρόσκληση σε Διαδικτυακό Σεμινάριο, με θέμα:

«Πρόγραμμα Ευαισθητοποίησης και Ενημέρωσης για την Υγεία και την Υγιεινή της Έμμηνου Ρύσης - ΡΙΣΠΕΚΤ στο σώμα σου»

Σας ενημερώνουμε ότι η Δ' Διεύθυνση Π.Ε. Αθήνας, δια της Υπεύθυνης Αγωγής Υγείας, στο πλαίσιο της Εθνικής Δράσης Προαγωγής Υγείας Παιδιού & Οικογένειας του Προγράμματος Υγείας και Υγιεινής Περιόδου <https://paidikaipsihikiigeia.gov.gr/> σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας, τη UNICEF και το SolidarityNow, συνδιοργανώνουν Διαδικτυακό Σεμινάριο την **Πέμπτη 30 Απριλίου 2026** και ώρα **17.00 - 19.30**, με θέμα:

Πρόγραμμα Ευαισθητοποίησης και Ενημέρωσης για την Υγεία και την Υγιεινή της Έμμηνου Ρύσης - ΡΙΣΠΕΚΤ στο σώμα σου

Η περίοδος αποτελεί μια φυσιολογική βιολογική διαδικασία που αφορά κάθε μήνα περισσότερα από 1,8 δισεκατομμύρια κορίτσια και γυναίκες παγκοσμίως. Παρότι είναι ένα φυσικό κομμάτι της ζωής, εξακολουθεί συχνά να περιβάλλεται από παρανοήσεις, ελλιπή ενημέρωση και σε ορισμένες περιπτώσεις, ανεπαρκή πρόσβαση σε βασικά προϊόντα περιόδου, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται αρνητικά η ψυχοκοινωνική ανάπτυξη, η αυτοεκτίμηση και η σχολική εμπλοκή των εφήβων, ενώ σε αρκετές περιπτώσεις παρατηρούνται φαινόμενα αποκλεισμού ή στιγματισμού.

Το παραπάνω πλαίσιο αναδεικνύει την ανάγκη για επιστημονικά τεκμηριωμένη ενημέρωση γύρω από την υγεία και την υγιεινή της περιόδου, καθώς και για τη διασφάλιση της απρόσκοπτης πρόσβασης σε προϊόντα περιόδου, ώστε τα κορίτσια να μπορούν να διαχειρίζονται την περίοδό τους με άνεση, αξιοπρέπεια και ασφάλεια.

Το Σεμινάριο απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς και στοχεύει στην ενίσχυση της γνώσης και της ευαισθητοποίησής τους σχετικά με τις σωματικές και συναισθηματικές αλλαγές της εφηβείας, με ιδιαίτερη έμφαση στην υγεία και την υγιεινή της έμμηνου ρύσης. Παράλληλα, επιδιώκει να τους εξοπλίσει με τα κατάλληλα εργαλεία και παιδαγωγικές προσεγγίσεις, ώστε να μπορούν να υποστηρίξουν αποτελεσματικά όλους τους μαθητές και τις μαθήτριες, να διαχειρίζονται σχετικά ζητήματα μέσα στην τάξη και να συμβάλλουν ενεργά στην αποδόμηση μύθων και στερεοτύπων. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην καλλιέργεια κουλτούρας σεβασμού, κατανόησης και ισότητας μεταξύ των φύλων, ενισχύοντας τη συμμετοχή και την ενημέρωση όχι μόνο των κοριτσιών αλλά και των αγοριών, ώστε να διαμορφώνεται ένα ασφαλές, συμπεριληπτικό και υποστηρικτικό σχολικό περιβάλλον για όλους.

Η επιμόρφωση βασίζεται στο καινοτόμο Εθνικό Πρόγραμμα για την προαγωγή της υγείας των εφήβων κοριτσιών, το οποίο συνδυάζει δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης σχετικά με την υγεία και την υγιεινή της περιόδου, καθώς και παρεμβάσεις που διασφαλίζουν την ισότιμη πρόσβαση σε προϊόντα περιόδου. Το πρόγραμμα αυτό αποτελεί μια θεσμική πρωτοβουλία που υλοποιείται από το Υπουργείο Υγείας, σε συνεργασία με το Γραφείο της UNICEF στην Ελλάδα, στο πλαίσιο της «Εθνικής Δράσης για την Προαγωγή Υγείας Οικογένειας και Παιδιού». Το SolidarityNow συμμετέχει ενεργά ως ο φορέας υλοποίησης του προγράμματος με στόχο την ενίσχυση της γνώσης και κατανόησης σχετικά με ζητήματα που αφορούν την περίοδο, την καλλιέργεια στάσεων σεβασμού και ισότητας μεταξύ των φύλων και τη διαμόρφωση ενός συμπεριληπτικού και υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος, όπου κάθε κορίτσι μπορεί να διαχειρίζεται την περίοδό του με άνεση και αυτοπεποίθηση.

Επιμορφώτρια: κ. Μουζακίτη Γεωργία, Επιμορφώτρια του Προγράμματος ΡΙΣΠΕΚΤ.

Όσοι/ες εκπαιδευτικοί ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν στην επιμόρφωση καλούνται να συμπληρώσουν τα στοιχεία τους στην ηλεκτρονική φόρμα στον ακόλουθο σύνδεσμο:

[Σεμινάρια Ενημέρωσης για την Υγεία και Υγιεινή της Έμμηνου Ρύσης \(για Εκπαιδευτικούς\)](#)

Ακολούθως, η επιβεβαίωση συμμετοχής σας θα ολοκληρωθεί με μήνυμα στην ηλεκτρονική διεύθυνση που θα έχει δηλωθεί στη φόρμα.

Λόγω της εργαστηριακής μορφής του Σεμιναρίου ο αριθμός των συμμετεχόντων είναι περιορισμένος(30 άτομα) και ως εκ τούτου, σε περίπτωση εκδήλωσης ενδιαφέροντος αριθμού μεγαλύτερου του

προβλεπόμενου, θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας βάσει της ημερομηνίας, όπως αυτή θα έχει καταγραφεί στην κατάθεση της δήλωσης συμμετοχής.

Οι συμμετέχοντες/ουσες θα λάβουν ηλεκτρονικά τις βεβαιώσεις τους, καθώς και σχετική ενημέρωση για την πρόσβαση στην πλατφόρμα και το διαθέσιμο εκπαιδευτικό υλικό.

Η Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας

Δήμητρα Μπεκατώρου

Ο Διευθυντής Π. Ε. Δ' Αθήνας

κ.α.α.

Κουταλέλη Ελένη