



Αρ. Πρωτ.: 8/22-01-2018

**ΠΡΟΣ:**

Επιστημονική Ένωση για την  
Προώθηση της Εκπαιδευτικής  
Καινοτομίας  
Καρφή 52, Τ.Κ. 41334, Λάρισα  
Τηλ.: 6932078466 - 6972038117  
Fax: 211 800 1167  
E-mail: [info@eepek.gr](mailto:info@eepek.gr)  
URI: [www.eepek.gr](http://www.eepek.gr)

- Εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων – όλων των ειδικοτήτων – όλης της Ελλάδας
- Υποψήφια μέλη της ΕΕΠΕΚ
  - Μέλη της ΕΕΠΕΚ

**Θέμα: «Το πρότυπο της Μεσογειακής Δίαιτας - Αξιοποίηση στο πλαίσιο ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας»:** Υποβολή αιτήσεων παρακολούθησης καινοτόμου επιμορφωτικού προγράμματος της Ε.Ε.Π.Ε.Κ. από απόσταση (εξ ολοκλήρου).

Σας ενημερώνουμε ότι η **Επιστημονική Ένωση για την Προώθηση της Εκπαιδευτικής Καινοτομίας (Ε.Ε.Π.Ε.Κ.)**, σύλλογος μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα, που εκπροσωπεί εκπαιδευτικούς και στελέχη της εκπαίδευσης όλων των βαθμίδων, επιστήμονες, ερευνητές και ειδικούς που έχουν ως κοινό ενδιαφέρον το σχεδιασμό, την υλοποίηση, την αξιολόγηση και την προώθηση, καινοτόμων δράσεων και πρακτικών στην Πρωτοβάθμια και τη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, στο πλαίσιο των **δωρεάν** επιμορφωτικών δράσεων **προς τα μέλη της**, απευθύνει **πρόσκληση υποβολής αιτήσεων παρακολούθησης του παρακάτω εξ ολοκλήρου από απόσταση επιμορφωτικού προγράμματός της:**

A/A	Τίτλος:	Ημερομηνία έναρξης:	Ημέρες & ώρες διεξαγωγής:	Συνολική διάρκεια:	Χώρος Υλοποίησης:	Επιμορφωτής:
40	<a href="#"><u>Το πρότυπο της Μεσογειακής Δίαιτας - Αξιοποίηση στο πλαίσιο ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας</u></a>	12-02-2018	Ασύγχρονη μορφή σε πλατφόρμα Moodle	50 ώρες (4 εβδομάδες)	Εξ αποστάσεως (Εξ ολοκλήρου)	Γιώργος Λαζαρίδης

Αίτηση παρακολούθησης των επιμορφωτικών προγραμμάτων της έχουν δικαίωμα να υποβάλλουν **όλα τα μέλη της Ε.Ε.Π.Ε.Κ, ενώ για τα μη μέλη –ανεξαρτήτως ειδικότητας & βαθμίδας εκπαίδευσης- δίνεται η δυνατότητα εγγραφής ως μέλος της Ε.Ε.Π.Ε.Κ., μέχρι και την καταληκτική ημερομηνία υποβολής αιτήσεων για το πρόγραμμα** (για την εγγραφή στην Ε.Ε.Π.Ε.Κ. ακολουθήστε τις οδηγίες της ιστοσελίδας: <http://www.eepek.gr/el/enosi/eggrafi-stin-enosi>).

Για την υποβολή αίτησης παρακολούθησης των επιμορφωτικών προγραμμάτων της Ε.Ε.Π.Ε.Κ., επισκεφθείτε το σύνδεσμο: <http://www.eepek.gr/el/draseis/trexonta-seminaria> και επιλέξτε το **«Υποβολή»** που βρίσκεται δίπλα στο σεμινάριο που σας ενδιαφέρει. Όσοι είστε ήδη μέλη της ΕΕΠΕΚ, εισάγετε το **όνομα χρήστη** και τον **κωδικό** της ΕΕΠΕΚ και επιλέξτε **«Είσοδος»**. (Τα μη-μέλη πρέπει πρώτα να κάνουν την εγγραφή τους, επιλέγοντας: **«Εγγραφή»**, ώστε να αποκτήσουν όνομα χρήστη και κωδικό). Αφού μπείτε στο πληροφοριακό σύστημα της ΕΕΠΕΚ, αρκεί να επιλέξετε το **«Υποβολή αίτησης»** που βρίσκεται δεξιά από το σεμινάριο που επιθυμείτε να παρακολουθήσετε. Η αίτησή σας μπορεί να αναιρεθεί οποτεδήποτε, επιλέγοντας το: **«Αναίρεση αίτησης»**.

**(Καταληκτική ημερομηνία υποβολής αιτήσεων συμμετοχής: 02/02/2018)**

**Ενημέρωση επιλεγέντων – επιλαχόντων, κ.λπ.: Μετά τις 08/02/2018, (μέσω e-mail)**

- ❖ Η συμμετοχή των επιμορφούμενων στο πρόγραμμα είναι **ΕΝΤΕΛΩΣ ΔΩΡΕΑΝ**.
- ❖ Θα καταβληθεί προσπάθεια να ικανοποιηθούν **όσο το δυνατό περισσότερες αιτήσεις (μέσω δημιουργίας περισσότερων τμημάτων)**.
- ❖ Σε περίπτωση αδυναμίας ικανοποίησης όλων των αιτήσεων, θα επιλεγούν **οι πρώτοι 200** εκπαιδευτικοί – μέλη της ΕΕΠΕΚ που θα υποβάλλουν αίτηση ηλεκτρονικά, με ευθύνη της Επιτροπής Επιμόρφωσης της Ε.Ε.Π.Ε.Κ.
- ❖ Η επιλογή των επιμορφούμενων γίνεται ως εξής: **προηγούνται όσοι δεν έχουν παρακολουθήσει άλλα επιμορφωτικά σεμινάρια της ΕΕΠΕΚ ή έχουν παρακολουθήσει τις λιγότερες ώρες.**

Η Ε.Ε.Π.Ε.Κ. χορηγεί **επίσημες βεβαιώσεις επιτυχούς παρακολούθησης** στους επιμορφούμενους, μετά από την επιτυχή παρακολούθηση του εκάστοτε προγράμματος.

#### **Προϋποθέσεις για επιτυχή παρακολούθηση:**

Προκειμένου η παρακολούθηση να θεωρείται επιτυχής, οι εκπαιδευτικοί οφείλουν:

- Να μελετούν το επιμορφωτικό υλικό της κάθε εβδομάδας.
- Να απαντούν κάθε εβδομάδα στις ερωτήσεις κλειστού τύπου με βαθμό επιτυχίας τουλάχιστον **65%** (μέσος όρος όλων των εβδομάδων).
- Να συγγράψουν και να αναρτήσουν μία τελική εργασία μεγέθους 1000 περίπου λέξεων και να την αναρτήσουν στην πλατφόρμα moodle.
- Να σχολιάσουν στην πλατφόρμα moodle τουλάχιστον 1 τελική εργασία ενός συν-εκπαιδευομένου τους.

Για περισσότερες πληροφορίες – διευκρινήσεις εγγραφών:  
[www.eepek.gr](http://www.eepek.gr) & 6932078466 (Δημήτρης Λιόβας).

Για την Επιτροπή Επιμόρφωσης της Ε.Ε.Π.Ε.Κ.

Ο Πρόεδρος

Δημήτρης Κολοκοτρώνης



Ο Αντιπρόεδρος

Δημήτρης Λιόβας

**\*\*Νέα προγράμματα** θα ανακοινώνονται **διαρκώς**, σε όλη την Ελλάδα\*\*

**\*\*\*Ακολουθεί το αναλυτικό πρόγραμμα του επιμορφωτικού προγράμματος\*\*\***

## 40ο ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

Η Ε.Ε.Π.Ε.Κ., στο πλαίσιο επιμόρφωσης των μελών της, εκπαιδευτικών όλων των ειδικοτήτων και όλων των βαθμίδων, προεκτείνει τις εκπαιδευτικές - επιμορφωτικές της δραστηριότητες, υλοποιώντας επιμορφωτικό σεμινάριο με θέμα:

### «Το πρότυπο της Μεσογειακής Δίαιτας –

### Αξιοποίηση στο πλαίσιο ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας»

Το σεμινάριο απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς όλων των ειδικοτήτων, Προσχολικής, Α/θμιας και Β/θμιας Εκπαίδευσης (Δημόσιας και Ιδιωτικής), πτυχιούχους όλων των Σχολών (Θετικών, Ανθρωπιστικών, Παιδαγωγικών, Κοινωνικών επιστημών, κ.λπ.), καθώς και σε οποιοδήποτε άλλο ενδιαφέρεται για θέματα σχετικά με τη διατροφή & την Αγωγή Υγείας.

## ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

Σκοπός του προγράμματος είναι οι επιμορφούμενοι να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους σε θέματα που αφορούν το πρότυπο της Μεσογειακής Δίαιτας και την Αγωγή Υγείας. Μέσα από την παρακολούθηση των επιμέρους ενοτήτων, οι συμμετέχοντες θα αναβαθμίσουν τις δεξιότητες και ικανότητες τους ώστε να μπορέσουν να ανταποκριθούν με επιτυχία στο ρόλο του οργανωτή ενός σχολικού προγράμματος Αγωγής Υγείας με θέμα την Μεσογειακή Δίαιτα.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΟΥ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

### Ενότητα 1η: Περιγραφή του προτύπου της Μεσογειακής Δίαιτας

- Ορισμός της Μεσογειακής Δίαιτας
- Ιστορικά στοιχεία της Μεσογειακής Δίαιτας
- Η Μεσογειακή Δίαιτα ως μνημείο άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO
- Περιγραφή της Μεσογειακής διατροφικής πυραμίδας
- Μεσογειακή Δίαιτα, τρόπος ζωής και κοινωνικο-πολιτιστικές παράμετροι

### Ενότητα 2η: Οφέλη της Μεσογειακής Δίαιτας στην Υγεία και σε άλλους τομείς της ζωής του ανθρώπου

- Μεσογειακή Δίαιτα και καρδιαγγειακές παθήσεις
- Μεσογειακή Δίαιτα και παχυσαρκία
- Μεσογειακή Δίαιτα, μεταβολικό σύνδρομο και σακχαρώδης διαβήτης
- Μεσογειακή Δίαιτα και καρκίνος
- Μεσογειακή Δίαιτα και περιβάλλον

### Ενότητα 3η: Αξιοποίηση της Μεσογειακής Δίαιτας στον χώρο του σχολείου

- Η Μεσογειακή Διατροφή στην πράξη
- Διατροφική Επάρκεια Παιδιών & Εφήβων
- Αρχές, μεθοδολογία και στόχοι της Αγωγής Υγείας
- Διαθεματική προσέγγιση της Αγωγής Υγείας
- Στάδια σχεδιασμού ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας
- Στάδια υλοποίησης ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας

- Εργαλεία αξιολόγησης προσκόλλησης στο πρότυπο της Μεσογειακής Δίαιτας & Ανθρωπομετρικοί Δείκτες

#### **Ενότητα 4η: Πρακτική εφαρμογή - Αξιοποίηση του προτύπου της Μεσογειακής Δίαιτας στο πλαίσιο ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας**

- Σχεδιασμός ενός ολοκληρωμένου προγράμματος Αγωγής Υγείας με θέμα τη Μεσογειακή Δίαιτα
- Ανατροφοδότηση – Αξιολόγηση προγράμματος

#### **ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ:**

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του προγράμματος οι συμμετέχοντες θα μπορούν:

##### **Σε επίπεδο γνώσεων:**

- Να ερμηνεύουν τις βασικές έννοιες που σχετίζονται με τη Μεσογειακή Δίαιτα
- Να ταξινομούν τα διατροφικά συστατικά της Μεσογειακής πυραμίδας
- Να προσδιορίζουν τους παράγοντες που συγκροτούν την Μεσογειακή Δίαιτα στο σύνολό της
- Να διακρίνουν την πολιτιστική αξία της Μεσογειακής Δίαιτας
- Να συνδέουν την υιοθέτηση της Μεσογειακής Δίαιτας με οφέλη στην Υγεία του ανθρώπου και άλλους κοινωνικο-πολιτιστικούς παράγοντες
- Να αναγνωρίζουν τα στάδια και τους παράγοντες που οδηγούν σε ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα Αγωγής Υγείας

##### **Σε επίπεδο Δεξιοτήτων και Ικανοτήτων:**

- Να σχεδιάζουν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα Αγωγής Υγείας με θέμα την Μεσογειακή Δίαιτα
- Να χρησιμοποιούν αποτελεσματικές τεχνικές υλοποίησης προγραμμάτων Αγωγής Υγείας
- Να αναπτύσσουν ένα διαθεματικό τρόπο προσέγγισης του προτύπου της Μεσογειακής Δίαιτας
- Να διαχειρίζονται τα εμπόδια που δύναται να προκύψουν κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας
- Να εφαρμόζουν αποτελεσματικές τεχνικές ώστε να οδηγήσουν τους μαθητές στην υιοθέτηση της Μεσογειακής Δίαιτας
- Να αξιολογούν την διατροφική τους γνώση και προσκόλληση αναφορικά με την Μεσογειακή Δίαιτα
- Να υπολογίζουν τα βασικά ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά που σχετίζονται με την διατροφή
- Να αξιολογούν την προσκόλληση παιδιών, εφήβων και ενηλίκων αναφορικά με την Μεσογειακή Διατροφή

##### **Σε επίπεδο Στάσεων:**

- Να εκτιμούν το όφελος που δύναται να έχει το πρότυπο της Μεσογειακής Δίαιτας στην υγεία και την καθημερινή ζωή του ανθρώπου
- Να ενθαρρύνουν τους μαθητές στην υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής
- Να συμμετέχουν στην οργάνωση και υλοποίηση προγραμμάτων Αγωγής Υγείας εκτιμώντας την παιδαγωγική τους αξία.
- Να υποκινούν τους μαθητές αλλά και τους συναδέλφους εκπαιδευτικούς σε ενεργή συμμετοχή σε προγράμματα Αγωγής Υγείας

**Επιστημονικά υπεύθυνος του προγράμματος: Γιώργος Λαζαρίδης**

## Σύντομο Βιογραφικό Εκπαιδευτή:



Ο κ. Γεώργιος Λαζαρίδης εργάζεται ως εκπαιδευτικός δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από το 2002 και από το 2014 υπηρετεί ως Υποδιευθυντής σε Δημόσια ΙΕΚ. Παράλληλα διδάσκει στο τμήμα Διαιτολογίας του Μητροπολιτικού Κολλεγίου και απασχολείται ως Εκπαιδευτής σε προγράμματα Εκπαίδευσης Ενηλίκων. Στο παρελθόν έχει εργαστεί σε Φαρμακευτικές Εταιρείες καθώς και στην Ιδιωτική Εκπαίδευση.

Έχει σπουδάσει Βιολογία στο Πανεπιστήμιο Αθηνών και είναι κάτοχος Master στην Διδακτική της Βιολογίας και τις Νέες Τεχνολογίες από το Πανεπιστήμιο Αθηνών και MBA από το Kingston University. Στην παρούσα φάση εκπονεί την Διδακτορική του διατριβή στο τμήμα Διαιτολογίας του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου με θέμα την Μεσογειακή Δίαιτα.

Έχει παρακολουθήσει μεγάλο αριθμό επιμορφωτικών προγραμμάτων σχετικά με την Διατροφή, την Εκπαίδευση Ενηλίκων, την Επαγγελματική Εκπαίδευση & Κατάρτιση, τη Διοίκηση Εκπαιδευτικών μονάδων, την Αγωγή Υγείας κ.α. Είναι ενεργό μέλος διαφόρων επαγγελματικών και επιστημονικών οργανισμών και μητρώων, διαθέτει πιστοποίηση ΤΠΕ β-επίπεδου και γνωρίζει αγγλικά (επίπεδο C2) και Γαλλικά (επίπεδο C1).

Επίσης, έχει εκπονήσει σχολικά προγράμματα Αγωγής Υγείας και έχει συμμετάσχει σε ερευνητικά προγράμματα στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Τα ερευνητικά του ενδιαφέροντα αναφέρονται κυρίως στη διερεύνηση της στάσης των πολιτών απέναντι στο πρότυπο της Μεσογειακής Δίαιτας καθώς και στην αξιοποίηση του προτύπου αυτού στον χώρο της Εκπαίδευσης και του Τουρισμού. ( [glaza33@gmail.com](mailto:glaza33@gmail.com) )