

Δράσεις για την παγκόσμια ημέρα Ψυχικής Υγείας και την παγκόσμια ημέρα Επισιτισμού – Διατροφής στα ελληνικά σχολεία Λουμπουμπάσι

Γράφει Εμμανουήλ Ζηλίδης, Διευθυντής Γυμνασίου-Λυκείου των Ελληνικών σχολείων στο Λουμπουμπάσι της Α.Δ. του Κονγκό.



Η 10η Οκτωβρίου έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας με σκοπό την ευαισθητοποίηση της κοινωνίας επί σχετικών θεμάτων. Το σχολείο διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην προάσπιση, βελτίωση και προαγωγή της

ψυχικής υγείας και ευεξίας των παιδιών και των εφήβων. Έχει διαπιστωθεί ότι η συστηματική υλοποίηση προγραμμάτων και δράσεων που στοχεύουν στην προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευεξίας και εμπλέκουν όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας έχει πολύπλευρα οφέλη.

Επίσης με την καθιέρωση της Παγκόσμιας Ημέρας Διατροφής και Επισιτισμού (World Food Day), η οποία εορτάζεται κάθε χρόνο στις 16 Οκτωβρίου και μέσω των πολυάριθμων εκδηλώσεων και δραστηριοτήτων που διοργανώνονται με αφορμή την ημέρα αυτή, η διατροφή ορίζεται ως ένας σημαντικός παράγοντας υγείας και ανάπτυξης, η οποία επιτυγχάνεται με την κατανάλωση ποικιλίας ασφαλών τροφίμων με επαρκή θρεπτικά συστατικά για την υγεία. Οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες σχετίζονται με πληθώρα θετικών επιδράσεων ειδικά στις ζωές των μαθητών και μαθητριών του σχολείου. Στο πλαίσιο των δύο αυτών ημερών τα Ελληνικά Σχολεία Λουμπουμπάσι της Α.Δ. του Κονγκό διοργάνωσαν δράσεις με ομιλίες επιφανών επιστημόνων ανάλογων της κάθε ημέρας ξεχωριστά.

Συγκεκριμένα την Δευτέρα 14-10-2024 πραγματοποιήθηκε διαδικτυακή συνάντηση με την Ψυχολόγο κα. Σοφία Κουκουβίνου. Τη συνάντηση προλόγισε ο Συντονιστής

Εκπαίδευσης Γιοχάνεσμπουργκ κ. Γεώργιος Βλάχος, καθώς και η κα. Μαρία Δερέκα Σύμβουλος Εκπαίδευσης Ειδικής Αγωγής.



Η κ. Κουκουβίνου διαπραγματεύτηκε μαζί με τους μαθητές και τις μαθήτριες του σχολείου θέματα όπως της αυτοεκτίμησης και της εικόνας του εαυτού που έχουν οι έφηβοι για τον εαυτό τους, καθώς και της σύνδεσης

τους με τις διατροφικές συνήθειες. Αρχικά τονίστηκε ότι η εικόνα εαυτού και οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες είναι έννοιες αλληλένδετες. **Μια θετική εικόνα εαυτού μπορεί να ενισχυθεί μέσω υγιεινών διατροφικών συνηθειών και το αντίστροφο.** Καταναλώνοντας ποικίλα και ισορροπημένα γεύματα, εφαρμόζοντας ενσυνείδητη διατροφή, μπορούμε να βελτιώσουμε την σωματική μας υγεία, και να πετύχουμε την ψυχική μας ευεξία.

Η φροντίδα και η αποδοχή του σώματός μας συμβάλλουν στην ανάπτυξη μιας θετικής εικόνας εαυτού και μπορούν να αποτρέψουν την αρνητική επίδραση των ΜΜΕ που προβάλλουν μη ρεαλιστικά πρότυπα ομορφιάς και συνδέονται με διατροφικές και ψυχολογικές διαταραχές. Η διατροφή δεν είναι μόνο θέμα σωματικής υγείας αλλά και αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης.

Τέλος η συνάντηση ολοκληρώθηκε με διάλογο και ερωτοαπαντήσεις ανάμεσα στους μαθητές και την κα. Κουκουβίνου.

Την Πέμπτη 17-10-2024 πραγματοποιήθηκε διαδικτυακή συνάντηση με την Διαιτολόγο-Διατροφολόγο κα. Μαρία Λυμπέρη. Τη συνάντηση προλόγισε ο Συντονιστής Εκπαίδευσης Γιοχάνεσμπουργκ κ. Γεώργιος Βλάχος.

Η κα. Λυμπέρη αρχικά τόνισε την σημαντικότητα της διατροφής στην καθημερινότητα του ανθρώπου και στη συνέχεια ανέπτυξε την πληθώρα των θετικών επιδράσεων της, όπως η μακροζωία, η βελτίωση της υγείας των βρεφών, παιδιών και μητέρων, η ασφαλέστερη εγκυμοσύνη και τοκετός, η ενίσχυση του

ανοσοποιητικού συστήματος και η μείωση του κινδύνου εμφάνισης Μη Μεταδοτικών Νοσημάτων.

Έπειτα ανέπτυξε λεπτομερώς την σύσταση των τροφών και τις σωστές αναλογίες που θα πρέπει να δέχεται ο οργανισμός του ανθρώπου, εστιάζοντας



περισσότερο ηλικιακά στα παιδιά και στους εφήβους. **Κατέστησε σαφές ότι λόγω των ιδιομορφιών ανάπτυξης σε αυτή την ηλικιακή κατηγορία η σωστή και ισορροπημένη διατροφή θα πρέπει να αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο της καθημερινότητάς τους**, διότι η λάθος χειρισμό και στάση των διατροφικών τους συνθηκών θα μπορούσε να έχει δυσάρεστες συνέπειες (διατροφικές διαταραχές, ψυχολογικές διαταραχές).

Τέλος η συνάντηση ολοκληρώθηκε με διάλογο και ερωτοαπαντήσεις ανάμεσα στους μαθητές και την κα. Λυμπέρη.

Σε αυτό το σημείο θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον Συντονιστή Εκπαίδευσης Γιοχάνεσμπουργκ κ. Γεώργιο Βλάχο, τη κα. Μαρία Δερέκα Σύμβουλο Εκπαίδευσης Ειδικής Αγωγής, τη ψυχολόγο κα. Σοφία Κουκουβίνου και την Διαιτολόγο-Διατροφολόγο κα. Μαρία Λυμπέρη, που χωρίς τη δικιά τους συμβολή και βοήθεια δεν θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν οι παραπάνω δράσεις.

Τον συντονισμό της οργάνωσης και της πραγματοποίησης των παραπάνω δράσεων είχε ο Διευθυντής Γυμνασίου-Λυκείου των Ελληνικών σχολείων στο Λουμπουμπάσι της Λ.Δ. του Κονγκό κ. Εμμανουήλ Ζηλίδης με τη συνεργασία όλων των εκπαιδευτικών της σχολικής μονάδας.