



Πειραιάς, 10-06-2020
Αριθ. Πρωτ.: 8431

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Π.Ε. & Δ.Ε. ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Π.Ε. ΠΕΙΡΑΙΑ
ΤΜΗΜΑ Ε΄ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ
ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ταχ. Δ/ση: Καραολή & Δημητρίου 50
185 32 Πειραιάς
Πληροφορίες: Πέτρος Ε. Χρυσσοστομίδης
Τηλέφωνο: 210 4120913
Τηλεομοιότυπο: 210 4117818
Ηλ. ταχυδρομείο: gragy@dipe-peiraia.att.sch.gr

ΠΡΟΣ:

- 1) Διευθύντριες/ντές των Δημοτικών Σχολείων και Προϊστάμενες/ους Νηπιαγωγείων της Διεύθυνσης Π.Ε. Πειραιά
- 2) Εκπαιδευτικούς Δημόσιων και Ιδιωτικών Δημοτικών Σχολείων και Νηπιαγωγείων της Διεύθυνσης Π.Ε. Πειραιά

ΚΟΙΝ.:

1. 6ο Π.Ε.Κ.Ε.Σ. Αττικής
2. 1ο Κ.Ε.Σ.Υ. Πειραιά
3. 2ο Κ.Ε.Σ.Υ. Πειραιά

ΘΕΜΑ: Πρόσκληση στο Διαδικτυακό Σεμινάριο Αγωγής Υγείας: «Διαχείριση Άγχους και Στρες την Εποχή του Κορωνοϊού»

Σας ενημερώνουμε ότι η Διεύθυνση Π.Ε. Πειραιά δια του Υπεύθυνου Αγωγής Υγείας σε συνεργασία με τις Διευθύνσεις Π.Ε. Α', Γ', Δ' και Δυτικής Αττικής, με τις Διευθύνσεις Δ.Ε. Γ', Δ' και Δυτικής Αττικής, δια των αντίστοιχων Υπευθύνων Αγωγής Υγείας και **σε συνεργασία** με το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Υγείας Μητέρας, Παιδιού και Ιατρικής Ακριβείας και την Ιατρική Σχολή του ΕΚΠΑ **συνδιοργανώνουν** διαδικτυακό σεμινάριο με θέμα: «Διαχείριση Άγχους και Στρες την Εποχή του Κορωνοϊού».

Το σεμινάριο έχει ως στόχο να παρουσιάσει απλές και πρακτικές τεχνικές διαχείρισης του άγχους και του στρες που σχετίζεται με τον κορωνοϊό. Πιο συγκεκριμένα θα παρουσιαστούν:

α) συνοπτικά η φυσιολογία του στρες και του άγχους καθώς και τα συμπτώματά τους, σε ενήλικες και παιδιά β) αξιόπιστες και επιστημονικά τεκμηριωμένες (evidence-based) τεχνικές διαχείρισης του άγχους και στρες που πιθανόν αναπτύσσεται σχετικά με τον κορωνοϊό σε ατομικό επίπεδο, αλλά και διαχείρισης έντονων συναισθηματικών καταστάσεων των μαθητών που επιστρέφουν στις τάξεις γ) τρόποι για να βοηθήσουν οι εκπαιδευτικοί τους μαθητές να διαχειριστούν το άγχος τους και να επιστρέψουν ομαλά στη σχολική ζωή και δ) βιωματική άσκηση χαλάρωσης.

Εισηγήτρια του σεμιναρίου είναι η Δρ. Λίζα Βάρβογλη, Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια και μέλος του διδακτικού προσωπικού της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών όπου διδάσκει «Επιστήμη του Στρες και Προαγωγή της Υγείας» στα μεταπτυχιακά προγράμματα σπουδών (ΜΠΣ).

Το Διαδικτυακό σεμινάριο, συνολικής διάρκειας τριών (3) διδακτικών ωρών, **θα πραγματοποιηθεί την Πέμπτη 11/6/2020 (18:00-20:30)** και απευθύνεται σε όλες/ους τις/τους εκπαιδευτικούς (όλων των ειδικοτήτων) των Δημοτικών Σχολείων και των Νηπιαγωγείων, στα μέλη του ειδικού εκπαιδευτικού και βοηθητικού προσωπικού όλων των Σχολικών Μονάδων ευθύνης της Διεύθυνσης Π.Ε. Πειραιά. Ο αριθμός των συμμετεχόντων/-ουσών που μπορούν να συνδεθούν μέσω της πλατφόρμας Webex Events και να λάβουν μέρος στην συζήτηση, θέτοντας ερωτήματα στον ομιλητή, ανέρχεται στα χίλια (1000) άτομα.

Θα δοθεί βεβαίωση συμμετοχής από το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Υγείας Μητέρας, Παιδιού και Ιατρικής Ακριβείας και την Ιατρική Σχολή του ΕΚΠΑ και πακέτο σημειώσεων.

Οι εκπαιδευτικοί που επιθυμούν να συμμετάσχουν στο σεμινάριο καλούνται να συμπληρώσουν την αίτηση συμμετοχής στον σύνδεσμο <https://forms.gle/kNzz1ar5TvkUZGhq5> (σε περίπτωση που η φόρμα δεν ανοίγει, αντιγράψτε το url του συνδέσμου και επικολλήστε το στη γραμμή διεύθυνσης στον φυλλομετρητή σας) **έως και την Πέμπτη (έως τις 10:00 π.μ.) 11/06/2020. Την ίδια ημέρα (Πέμπτη 11/6 έως τις 13:00) θα σταλεί ο σχετικός σύνδεσμος (στις ηλεκτρονικές διευθύνσεις όσων έχουν προεγγραφεί στην ανωτέρω φόρμα) προκειμένου να έχουν τη δυνατότητα πρόσβασης στο διαδικτυακό σεμινάριο.**

Παρακαλούνται οι κ.κ. Προϊστάμενες/οι των Νηπιαγωγείων και οι κ.κ. Διευθύντριες/ντές των Δημοτικών Σχολείων να ενημερώσουν σχετικά τις/τους ενδιαφερόμενες/νους εκπαιδευτικούς.

Ο Υπεύθυνος Αγωγής Υγείας: Πέτρος Ε. Χρυσσοστομίδης

Ο Διευθυντής Εκπαίδευσης Π.Ε. Πειραιά

ΛΕΩΝΙΔΑΣ ΝΙΚΑΣ