

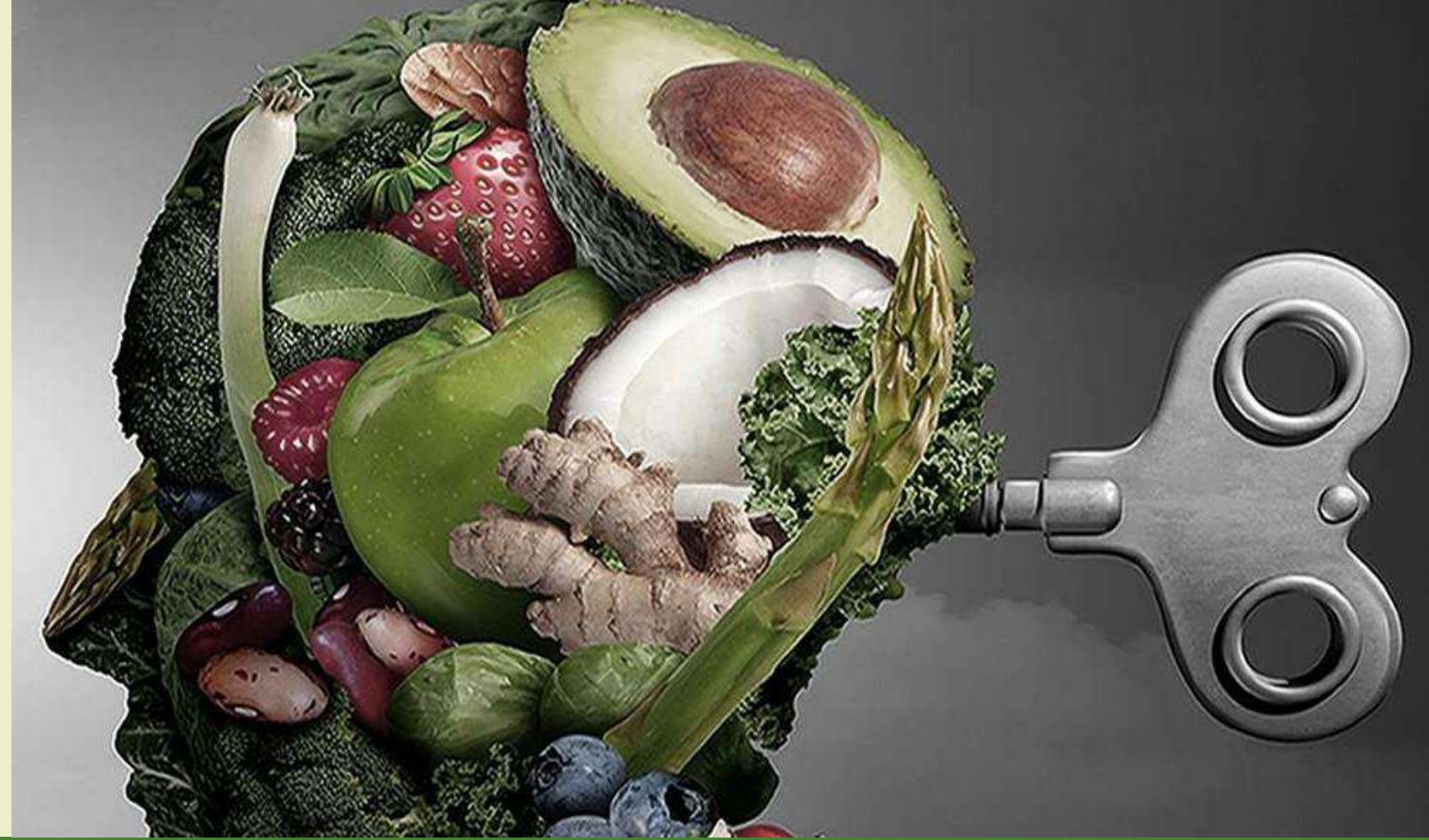


**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

&

ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ

«ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ»



Εξ Αποστάσεως Επιμορφωτικό

Πρόγραμμα

450ωρών

9 μηνών

30
ECVET

Έναρξη & Λήξη

Εγγραφών

27/09/2021 -

28/02/2022

ΧΟΡΗΓΗΣΗ
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗΣ
ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ

Έναρξη Επιμόρφωσης: 05/02/2022

Ενημερωτικός Οδηγός
Σπουδών

2021-2022

Εισαγωγικά Στοιχεία

Σύμφωνα με πρόσφατες επιδημιολογικές μελέτες, οι διατροφικές και ψυχικές διαταραχές ανήκουν πλέον στην οικογένεια των μείζονων προβλημάτων υγείας. Εν μέσω της σημερινής ειδικά διαμορφούμενης κατάστασης, λόγω της πανδημίας του ιού Sars-Cov 2 (Covid -19), το Κέντρο Δια Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας σας καλωσορίζει στο νέο του εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο «Διατροφή και Ψυχική Υγεία». Οι συνθήκες εγκλεισμού που δημιουργήθηκαν λόγω της πανδημίας οδηγούν σε σημαντικές αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες του ανθρώπου. Μια από τις πιο έντονες αλλαγές στη διατροφική συμπεριφορά είναι η επικράτηση του λεγόμενου «συναισθηματικού φαγητού».

Σκοπός

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα έχει σκοπό να εκπαιδεύσει τους συμμετέχοντες και να τους καταστήσει ικανούς να διαπιστώσουν τα σύνθετα ψυχογενή αίτια των διατροφικών προβλημάτων ή διαταραχών. Παράλληλα, στοχεύει στην κατανόηση σύγχρονων μεθοδολογιών και προσεγγίσεων (για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και χρόνιους πάσχοντες), οι οποίες θα συμβάλλουν στην αποκατάσταση των διατροφικών συνηθειών και στην απόκτηση μιας υγιούς αντίληψης για τη διατροφή.



Απώτερος Σκοπός

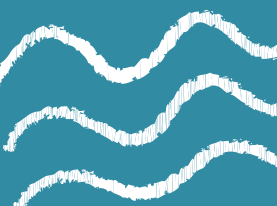
- η μείωση των άμεσων και επικείμενων επιπλοκών,
- η επίτευξη μέγιστου θεραπευτικού αποτελέσματος μέσω της εξειδικευμένης θεραπευτικής παρέμβασης,
- η βελτίωση της ποιότητας ζωής,
- η ομαλή προσαρμογή τους στην καθημερινότητα.

Στόχος

Το όφελος από την παρακολούθηση του συγκεκριμένου σεμιναρίου θα είναι πολλαπλασιαστικό, τόσο για τη Δημόσια Υγεία και Εκπαίδευση, όσο και για τους ίδιους του συμμετέχοντες με αντίκτυπο στην προσωπική και επαγγελματική τους καθημερινότητα.

Ο κύριος στόχος του σεμιναρίου είναι η δημιουργία εξειδικευμένων εκπαιδευτών και επαγγελματιών υγείας, οι οποίοι θα καταστούν ικανοί:

- Να κατανοήσουν μοντέλα συμπεριφοράς για την ενίσχυση ψυχοσωματικής απόδοσης και συναισθηματικής ισορροπίας.
- Να παρέχουν υπηρεσίες ενημέρωσης, υποστήριξης και φροντίδας παιδιών και ενηλίκων με ψυχικές και διατροφικές διαταραχές.
- Να οργανώσουν και να εφαρμόσουν προγράμματα πρόληψης και αγωγής υγείας, καθώς και στοχευμένες παρεμβάσεις σε συνεργασία με θεράποντες τους Ιατρούς.
- Να γνωρίζουν αφενός θέματα Υγιεινής και Ασφάλειας Τροφίμων, αφ'ετέρου την υπάρχουσα νομοθεσία και τις υγειονομικές υποχρεώσεις των σχολικών κυλικείων.



Ειδικοί μαθησιακοί στόχοι - στάσεις

Με την ολοκλήρωση του σεμιναρίου οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να:

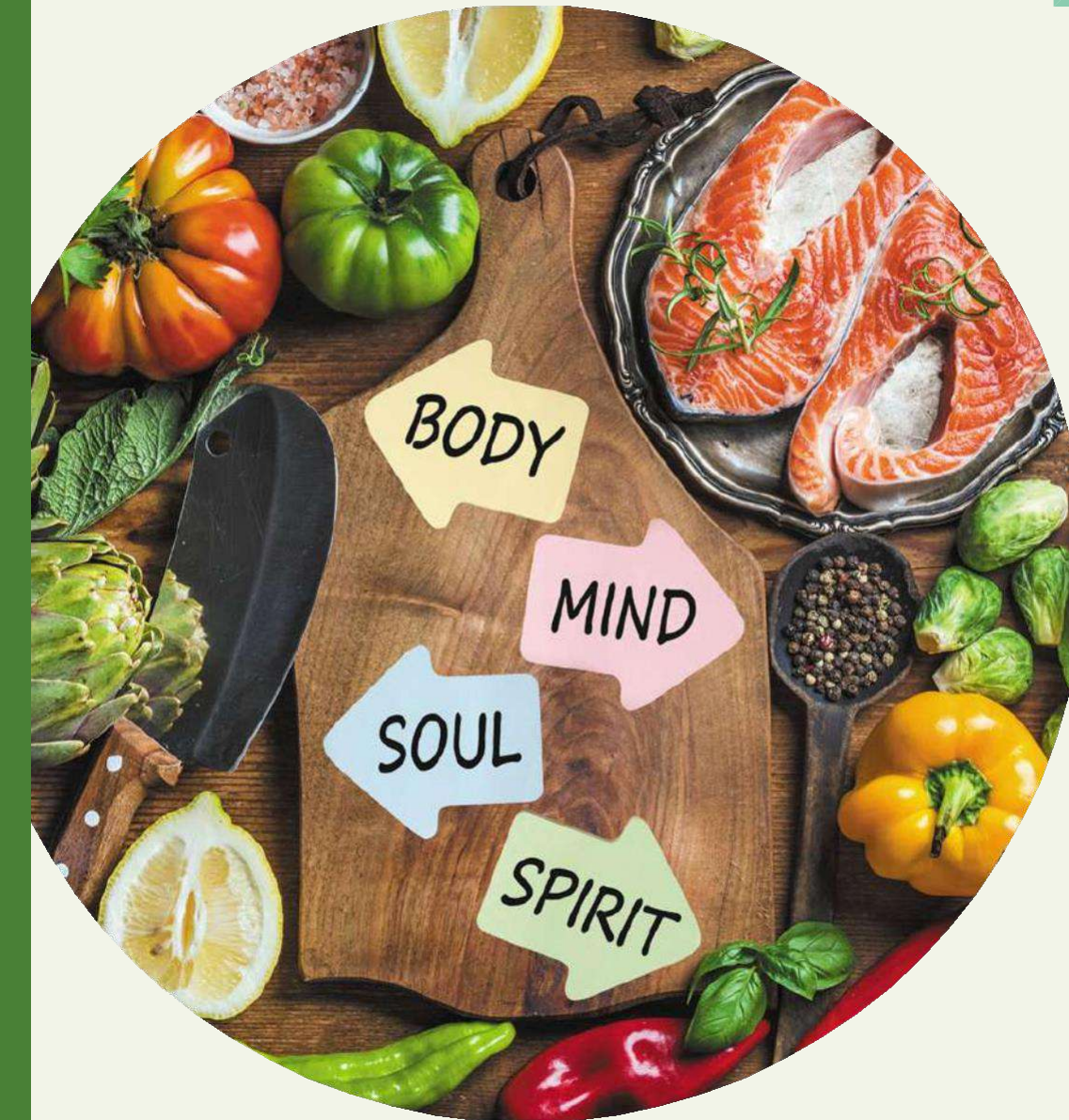
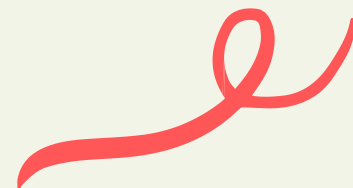
- Συνεργάζονται και παρεμβαίνουν με τους εκπαιδευτικούς, τους υπεύθυνους αγωγής υγείας και τους γονείς για θέματα που αφορούν στη διατροφή και την ψυχική υγεία μαθητών, διαφορετικών ηλικιακών ομάδων.
- Κινητοποιούνται και συνεισφέρουν στην αντιμετώπιση των ψυχικών και διατροφικών διαταραχών παιδιών και ενηλίκων.
- Ενεργοποιούνται και εντάσσονται σε επιτροπές για την ασφάλεια των τροφίμων στις σχολικές μονάδες.
- Κινητοποιούνται και συμβάλουν στη διαμόρφωση διατροφικών προτύπων των εργαζομένων στο εργασιακό τους περιβάλλον.
- Συμβάλουν, ως μέλη διεπιστημονικής σχολικής κοινότητας, στην προσέγγιση και αντιμετώπιση του παιδιού που εμφανίζει προβλήματα συμπεριφοράς/προσαρμογής στη νέα πραγματικότητα που επιφέρει η νόσος στη ζωή του.



Σε ποιους απευθύνεται

Το παρόν εκπαιδευτικό πρόγραμμα απευθύνεται σε:

- Εκπαιδευτικούς όλων των Βαθμίδων της Εκπαίδευσης, Τυπικής και Άτυπης
- Διαιτολόγους – Διατροφολόγους
- Επιστήμονες Τροφίμων
- Επιστήμονες Δημόσιας Υγείας
- Νοσηλευτές
- Τεχνολόγους Τροφίμων
- Επιστήμονες των κλάδων Διατροφής και της Ψυχικής Υγείας
- Κοινωνικούς Λειτουργούς σε Μονάδες Ψυχικής Υγείας



Πιστοποιητικό παρακολούθησης

Η επιτυχής ολοκλήρωση του Προγράμματος οδηγεί στη λήψη **Πιστοποιητικού Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης** από το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. – Π.Θ.).



Πιστοποίηση ISO

- Από τον Ιανουάριο του 2020 το Πρόγραμμα εξ αποστάσεως Εκπαίδευσης (e-learning) διαθέτει Πιστοποίηση Διαχείρισης Συστήματος Ποιότητας κατά τα πρότυπα ISO 9001:2015.
- Το Πρόγραμμα εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (e-learning) διαθέτει επίσης Πιστοποιητικό Συστήματος Διαχείρισης Ποιότητας από το Διεθνές Δίκτυο Πιστοποίησης (IQNE – International Certification Network) το οποίο παρέχει ένα διεθνές διαβατήριο σε παγκόσμια αναγνώριση και πρόσβαση στις αγορές. (Πιστοποιητικό IQNET ISO 9001:2015).

Τρόπος διεξαγωγής εκπαιδευτικού προγράμματος

Το πρόγραμμα στηρίζεται στις αρχές και τις διαδικασίες της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης – εξειδίκευσης και δια βίου μάθησης.

Συγκεκριμένα:

- Προσφέρεται με τη μορφή της σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.
- Οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθούν με ευέλικτο τρόπο, προσαρμοσμένο στις προσωπικές τους ανάγκες και προτεραιότητες, το υλικό του προγράμματος.
- Θα δίνεται στους εκπαιδευόμενους η δυνατότητα πρόσβασης και καθοδήγησης για μελέτη και αξιοποίηση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Η διδασκαλία θα περιλαμβάνει 40 ώρες σύγχρονης εκπαίδευσης και 410 ώρες ασύγχρονης εκπαίδευσης.

Υπηρεσίες υποστήριξης

Οι εκπαιδευόμενοι έχουν τη δυνατότητα να απευθυνθούν στη Διοικητική ή Τεχνική Υποστήριξη του εκπαιδευτικού προγράμματος βασιζόμενοι στη φύση του προβλήματος.

Η επιστημονική υπεύθυνη του προγράμματος κ. **Γκορτζή Όλγα** (olgagortzi@uth.gr), Καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η υπεύθυνη επικοινωνίας κ. **Γιωτοπούλου Θεοχαρούλα** (xaragiot@yahoo.gr) που ασκεί χρέη γραμματειακής υποστήριξης και οι διδάσκοντες θα είναι σε επικοινωνία με τους εκπαιδευόμενους μέσω της ψηφιακής πλατφόρμας.

Μέθοδος εκπαίδευσης

Η κατάρτιση θα πραγματοποιείται μέσω ειδικά σχεδιασμένη πλατφόρμας τηλεκπαίδευσης (e-learning) η οποία περιλαμβάνει:

- Το ειδικά σχεδιασμένο εκπαιδευτικό υλικό
- Ασκήσεις και δραστηριότητες που θα πιστοποιούν την κατανόηση της ύλης από τους εκπαιδευόμενους

Να σημειωθεί ότι το υλικό θα διατίθεται σταδιακά κατά τη διδασκαλία των ενοτήτων.

Η αξιολόγηση θα πραγματοποιείται με την ολοκλήρωση της ενότητας, μέσω της αξιοποίησης ερωτήσεων κατανόησης και αυτοαξιολόγησης.

40

h

ΣΥΓΧΡΟΝΗ
ΣΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
ΙΑΣ



410

h

ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ
ΣΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
Σ

Επιστημονική Υπεύθυνη



Επιστημονική Υπεύθυνη του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι η κ. Όλγα Γκορτζή, Καθηγήτρια Χημείας Τροφίμων του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η οποία φέρει την ευθύνη για το σχεδιασμό, υλοποίηση και παρακολούθηση της ακαδημαϊκής διαδικασίας του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού προγράμματος.

Αναπληρώτρια Επιστημονική Υπεύθυνη είναι η κ. Ευαγγελία Κοτρώτσιου, Καθηγήτρια Ψυχικής Υγείας και Νοσηλευτικής Φροντίδας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Επιστημονική ομάδα εκπαιδευτικού προγράμματος

- ❑ Όλγα Γκορτζή, Καθηγήτρια Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
- ❑ Ευαγγελία Κοτρώτσιου, Καθηγήτρια Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
- ❑ Κουρέτας Δημήτριος, Καθηγητής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
- ❑ Οδυσσέας Ανδρούτσος, Αναπληρωτής Καθηγητής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
- ❑ Ελευθέριος Γ. Γκορτζής, MSc, PhD, SMIEEE Ακτινοφυσικός, Διδάκτωρ Ιατρικής Φυσικής – Πληροφορικής, Ε.ΔΙ.Π. Πανεπιστημίου Πατρών
- ❑ Κανελλάκης Σπυρίδων Διδάκτωρ Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, MSc Διαιτολόγος – Διατροφολόγος
- ❑ Μαρία Δημοπούλου, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος MSc, Υποψήφια Διδάκτωρ Π.Θ.
- ❑ Θωμάς Ζαφειριάδης, Κτηνίατρος – Τεχνολόγος Τροφίμων, MSc
- ❑ Χριστίνα Μπαρμπούτα Ψυχολόγος, MSc Ψυχική Υγεία
- ❑ Κωνσταντίνος Πετρόπουλος, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Διδακτικές Ενότητες

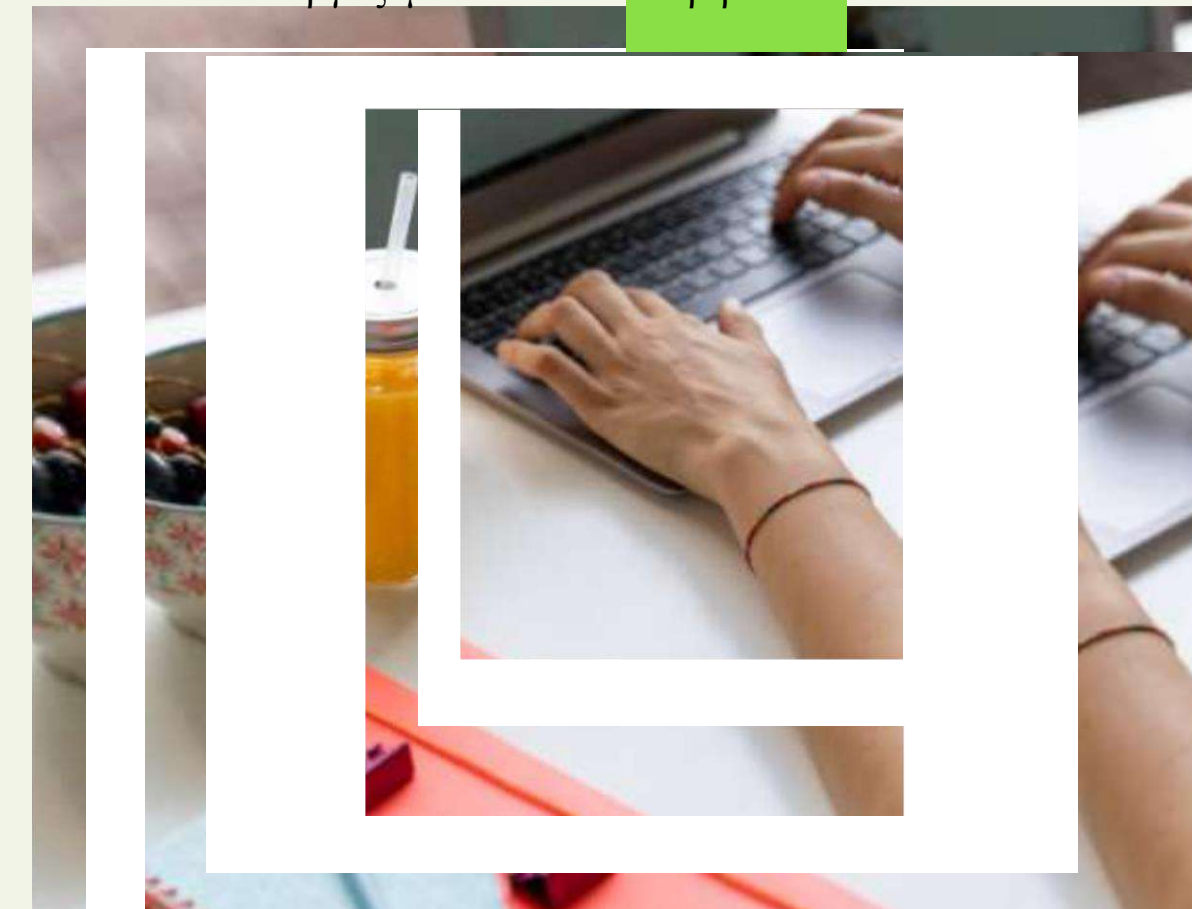
Περιεχόμενο εκπαιδευτικού προγράμματος

Τίτλος Ενότητας	Σκοπός Ενότητας	Ώρες	Τίτλος Ενότητας	Σκοπός Ενότητας	Ώρες
1η Εισαγωγικές έννοιες στη Διατροφή και την Ψυχική Υγεία	Η διασύνδεση της Διατροφής με την Ψυχική Υγεία	20	4η Διαταραχές προσωπικότητας και οι επιπτώσεις τους στη διατροφή του ατόμου	Η διαχείριση ατόμων με διαταραχές προσωπικότητας.	45
2η Ο ρόλος της Διατροφής στην πνευματική ανάπτυξη του ατόμου (σχολική ηλικία, εφηβεία)	Η συσχέτιση της βιοχημείας της τροφής με τα συναισθήματα και τη λειτουργία των νευροδιαβιβαστών. Η συναισθηματική και πνευματική ανάπτυξη του ανθρώπου σε σχέση με τη διατροφή του.	30	5η Διατροφικές διαταραχές	Η αναγνώριση ψυχολογικού προφίλ ατόμων με διατροφικές διαταραχές και οι επιπτώσεις αυτών	55
3η Συμπεριφορά του ατόμου (όρια φυσιολογικής παθολογικής συμπεριφοράς). Η ηλικία και το επαγγελματικό στρες ως παράγοντες που επηρεάζουν τη σχέση ψυχικής υγείας – διατροφής	Η αναγνώριση φυσιολογικής συμπεριφοράς - η εκτίμηση ψυχικών διαταραχών. Η κατανόηση των εξωτερικών ερεθισμάτων του περιβάλλοντος σε σχέση με την ποσότητα και την ποιότητα της τροφής που καταναλώνεται. Η κατανόηση της συσχέτισης της βιοχημείας της τροφής με το καθημερινό άγχος και τη λειτουργία των νευροδιαβιβαστών.	80	6η Ψυχικές διαταραχές και νοσήματα που σχετίζονται με την πρόσληψη της τροφής	Η μελέτη νοσημάτων που μπορεί να επιτείνουν ψυχικές διαταραχές όπως: (παχυσαρκία, μεταβολικά νοσήματα, καρδιαγγειακά, καρκίνος, αυτοάνοσα).	45

Διδακτικές Ενότητες

Περιεχόμενο εκπαιδευτικού προγράμματος

Τίτλος Ενότητας	Σκοπός Ενότητας	Ώρες	Τίτλος Ενότητας	Σκοπός Ενότητας	Ώρες
7η Συμπεριφορά ως προς τη διατροφή	Η εκμάθηση μεθόδων αλλαγής διατροφικών συμπεριφορών με βάση τα σύγχρονα μοντέλα και τις θεωρίες.	30	10η Διατροφή παιδιών με Ειδικές Ανάγκες	Η εξέταση των διατροφικών διαταραχών σε παιδιά με ειδικές ανάγκες. Τεχνικές προσέγγισης και εκπαίδευσης.	15
8η Θεραπευτικές συμβουλευτικές προσεγγίσεις για αλλαγή διατροφικής συμπεριφοράς – αντιμετώπιση	Η κατανόηση των μοντέλων διατροφικής συμβουλευτικής και η εκμάθηση διαδικασιών αυτοδιαχείρισης.	30	11η Διατροφή και Υγεία στο εργασιακό περιβάλλον	Η κατανόηση των αναγκών και η εκμάθηση στοχευμένων παρεμβάσεων για τη διαμόρφωση διατροφικών συνηθειών των εργαζομένων στο περιβάλλον εργασίας.	35
9η Διατροφή και αγωγή υγείας στα σχολεία και στα σχολικά κυλικεία	Η παρουσίαση ενημερωτικών προγραμμάτων αγωγής και προαγωγής υγείας στον σχολικό πληθυσμό. Μελέτες περιπτώσεων.	65			



περιβάλλον

Σχεδιασμός εκπαίδευσης

- Η μεθοδολογία, ο σχεδιασμός του προγράμματος και το διαμορφωμένο περιβάλλον της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης θα συμβάλλει στην επίτευξη των στόχων του και στην επιτυχή κατάρτιση των εκπαιδευομένων του.
- Το ειδικά διαμορφωμένο υλικό, η εξειδικευμένη επιμορφωτική πείρα και η τεχνογνωσία των εμπλεκόμενων εκπαιδευτών θα συμβάλλει στην υψηλού επιπέδου επιστημονική κατάρτιση.
- Το διδακτικό υλικό του προγράμματος περιλαμβάνει κείμενα και παρουσιάσεις σε μορφή PDF και συνοδευτικό υλικό για περαιτέρω μελέτη (further reading) στο τέλος της κάθε Διδακτικής ενότητας (συλλογή κειμένων στην Ελληνική και Αγγλική γλώσσα).

Χρονική διάρκεια & Κόστος παρακολούθησης

Η χρονική διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος αντιστοιχεί σε 450 ώρες φόρτου εργασίας.

Έναρξη εκπαιδευτικού προγράμματος: 05/02/2022

Λήξη εκπαιδευτικού προγράμματος: 05/11/2022

Το συνολικό κόστος του εκπαιδευτικού προγράμματος χωρίς έκπτωση διαμορφώνεται στα **550** ευρώ. Τα δίδακτρα καταβάλλονται σε τραπεζικό λογαριασμό της **Alpha Bank** σε πέντε (5) δόσεις και εκδίδεται απόδειξη είσπραξης ή τιμολόγιο (σε περίπτωση που επιθυμείτε την έκδοση τιμολογίου παρακαλούμε να μας αποστείλετε στο e-mail: learning@uth.gr τα στοιχεία τιμολόγησης την ίδια ημέρα με την καταβολή του ποσού στην τράπεζα).

Αριθμός λογαριασμού: **310-00-2002-020935**

IBAN: **GR6401403100310002002020935**

Κωδικός έργου: **4165.0140**

Όνομα Δικαιούχου: **Ειδικός Λογαριασμός Κονδυλίων Έρευνας (Ε.Λ.Κ.Ε.) Π.Θ.**

*ΠΡΟΣΟΧΗ: Στην απόδειξη κατάθεσης θα πρέπει να αναφέρεται οπωσδήποτε στην αιτιολογία του καταθέτη ο Κωδικός έργου (**4165.0140**), καθώς και το **επίθετο** του κατάρτιζόμενου.



Τελικό ποσό πληρωμής διδάκτρων

Σημειώνεται ότι αν κάποιος εκπαιδευόμενος εντάσσεται σε παραπάνω από μια κατηγορίες έκπτωσης, θα του χορηγηθεί η έκπτωση για μια μόνο κατηγορία, π.χ. την κατηγορία με την υψηλότερη έκπτωση, ή την κατηγορία την οποία ο ίδιος θα επιλέξει.

Δίδακτρα

Τιμή προγράμματος χωρίς έκπτωση

550€

5 Δόσεις
 150€ με την αίτηση
 100 € μέχρι 31/12/2021
 100 € μέχρι 28/02/2022
 100 € μέχρι 30/04/2022
 100 € μέχρι 30/06/2022

467,50€

Κατηγορίες

Έγκαιρη έγγραφη μέχρι 1/11/2021

Άνεργοι/ Φοιτητές: (Κάρτα Ανεργίας ή Βεβαίωση Φοίτησης)

Μέλη πολύτεκνων, Τρίτεκνων & και Μονογονεϊκών Οικογενειών: (βεβαίωση ΑΣΠΕ)

Άτομα με αναπηρία (ΑμεΑ): (Απόφαση ΚΕΠΑ)

Εργαζόμενοι και απόφοιτοι του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (Βεβαίωση εργοδότη – Πτυχίο)

Δόσεις

5 Δόσεις

67,50 € με την αίτηση
100 € μέχρι 31/12/2021
100 € μέχρι 28/02/2022
100 € μέχρι 30/04/2022
100 € μέχρι 30/06/2022



Περίοδος αιτήσεων

Η περίοδος των αιτήσεων είναι από: 27/09/2021 έως 28/02/2022. Μπορείτε να υποβάλετε την αίτησή σας πατώντας στο κουμπί "ΑΙΤΗΣΗ"

ΑΙΤΗΣΗ

Στην περίπτωση που ο προγραμματισμένος αριθμός των αιτήσεων συμπληρωθεί πριν τη λήξη της περιόδου των αιτήσεων, η διαχείριση του προγράμματος διατηρεί το δικαίωμα να κλείσει τις αιτήσεις νωρίτερα.

Επικοινωνία για περαιτέρω πληροφορίες

Έμπειροι συνεργάτες του προγράμματος μπορούν να διευκολύνουν τη διαδικασία της αίτησης και να σας δώσουν πρόσθετες πληροφορίες.

Για κάθε επιπρόσθετη πληροφορία και για να υποβάλετε αίτηση στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα στο <http://learning.uth.gr/>.

Εναλλακτικά μπορείτε να επικοινωνήσετε με την Επιστημονική Υπεύθυνη κ. Όλγα Γκορτζή με e-mail: olgagortzi@uth.gr, καθώς και με τη Γραμματεία του Κέντρου

Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, είτε με e-mail στην διεύθυνση learning@uth.gr είτε στα **24210 06390-66** (Βόλος)

Δικαιολογητικά

Συνοδευτικά Δικαιολογητικά της αίτησης:

- α) ταυτότητα,
- β) πτυχίο ή βεβαίωση σπουδών,
- γ) αποδεικτικό κατάθεσης προκαταβολής ή εφάπαξ καταβολής των διδάκτρων των μαθημάτων,
- δ) δικαιολογητικά για ένταξη.

Πολιτική απόσυρσης ... ενδιαφέροντος και επιστροφής διδάκτρων

Οι ενδιαφερόμενοι έχουν το δικαίωμα να αποσύρουν το ενδιαφέρον τους από το Πρόγραμμα με επιστροφή του ποσού που κατέβαλαν μέχρι και μία (1) ημέρα πριν την έναρξη του προγράμματος. Δεν προβλέπεται επιστροφή χρημάτων μετά την ημερομηνία έναρξης του Προγράμματος.



Προγράμματα
κατάρτισης και επιμόρφωσης

<http://learning.uth.gr/>
learning@uth.gr

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης



Γιαννιτσών και Λαχανά, Παλαιά,
Πολυχώρος Τσαλαπάτα, 38334-Βόλος
Τηλ. 24210 06390-66, Φαξ. 24210
06487