



Θεσίτητος

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΤΗΛΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ & ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών

— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	3
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ & ΣΚΟΠΟΣ	3
ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ & ΚΟΣΤΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ	5
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ	6
ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	7
1. Βασικές αρχές παιδικής διατροφής	7
2. Παιδική παχυσαρκία: Ορισμός, αιτιολογία, συνέπειες και επιπολασμός	7
3. Γεωγραφικός προσδιορισμός παιδικής παχυσαρκίας στην ελληνική επικράτεια	7
4. Διατροφικές συνήθειες που σχετίζονται με την παιδική παχυσαρκία	7
5. Κοινωνικοοικονομικό επίπεδο και παχυσαρκία στην παιδική ηλικία	8
6. Μέθοδοι αξιολόγησης σωματικής διάπλασης, διατροφικής πρόσληψης και φυσικής δραστηριότητας	8
7. Προστατευτικοί και επιβαρυντικοί παράγοντες στην ανάπτυξη παιδικής παχυσαρκίας	8
8. Αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας	8
9. Θεραπευτικά προγράμματα για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας	9
10. Ατομικό περιστατικό	9
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ	9
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ & ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ	10
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ	11
ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ	11
Συμμετοχή στον Δειγματοληπτικό Έλεγχο Εγγράφων	11
Συμμετοχή στην Αξιολόγηση του Προγράμματος	12
ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ	12
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	13

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Πρόγραμμα Διαδικτυακής Τηλεκπαίδευσης και Δια Βίου Μάθησης «Θεαίτητος» αποτελεί ένα πρόγραμμα εξ αποστάσεως ηλεκτρονικής μη τυπικής εκπαίδευσης, κατάρτισης και εξειδίκευσης ενηλίκων (e-learning) του Κέντρου Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, με Επιστημονικά Υπεύθυνο τον κ. Λάμπρο Συντώση, Καθηγητή Διαιτολογίας-Διατροφής. Το Πρόγραμμα καλύπτει ένα ευρύ φάσμα γνωστικών αντικειμένων σχετικών με την Επιστήμη της Διαιτολογίας-Διατροφής, τη Διατροφική Αγωγή, τη Φυσική Αγωγή και την Επιστήμη της Άσκησης, τις Επιστήμες της Βιοστατιστικής και της Μεθοδολογίας της Έρευνας, και γενικότερα τις Επιστήμες Υγείας, και διεξάγεται αποκλειστικά μέσω του διαδικτύου.

Στη συνέχεια, παρουσιάζονται αναλυτικά ο σκοπός και το περιεχόμενο του Εκπαιδευτικού Προγράμματος **«Στρατηγικές Πρόληψης & Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας»**, οι προϋποθέσεις συμμετοχής σε αυτό, καθώς και όλες οι απαραίτητες πληροφορίες για μια ολοκληρωμένη εικόνα του Εκπαιδευτικού Προγράμματος.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ & ΣΚΟΠΟΣ

Στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα **«Στρατηγικές Πρόληψης & Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας»** παρουσιάζονται με επιστημονικά δεδομένα οι βασικές αρχές που διέπουν την επιστήμη της παιδο-διατροφολογίας, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην κατανόηση των βασικών αρχών που διέπουν την παιδική διατροφή: τις ενεργειακές και θρεπτικές απαιτήσεις (βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία), την αναγνώριση της παιδικής παχυσαρκίας, τη διερεύνηση της αιτιολογίας και των συνεπειών που επιφέρει, παρέχονται γνώσεις για την έκταση του φαινομένου στην ελληνική επικράτεια και για την επίδραση του κοινωνικοοικονομικού επιπέδου, αλλά και για τις μεθόδους εκτίμησης διατροφικών συνηθειών και φυσικής δραστηριότητας των παιδιών. Η κατανόηση των προστατευτικών και επιβαρυντικών παραγόντων στην παιδική παχυσαρκία, συμβάλει στην ανάπτυξη τεχνικών τροποποίησης των διατροφικών επιλογών, της φυσικής δραστηριότητας, αλλά και των στόχων εκπαίδευσης του οικογενειακού περιβάλλοντος.

Σκοπός του προγράμματος είναι η παροχή γνώσεων αναφορικά με τη σημασία της διατροφικής αντιμετώπισης της παιδικής παχυσαρκίας και η κατανόηση των αιτιολογικών μηχανισμών, με

απώτερο σκοπό την αποτελεσματική αντιμετώπιση του φαινομένου και την προαγωγή της δημόσιας υγείας.

Οι Εκπαιδευόμενοι μετά την ολοκλήρωση της παρακολούθησης του συγκεκριμένου Εκπαιδευτικού Προγράμματος, αναμένεται να έχουν αποκτήσει τις ακόλουθες γνωστικές και ψυχοκινητικές δεξιότητες και στάσεις.

ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:

- ❑ Κατανόηση των βασικών αρχών που διέπουν την παιδική διατροφή: ενεργειακές και θρεπτικές απαιτήσεις (βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία) των παιδιών,
- ❑ Αναγνώριση παιδικής παχυσαρκίας, διερεύνηση της αιτιολογίας, αλλά και των βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων συνεπειών που επιφέρει,
- ❑ Προσδιορισμός της έκτασης του φαινομένου στην ελληνική επικράτεια, εντοπισμός των κατά τόπους εστιών παιδικής παχυσαρκίας και της επίδρασης του κοινωνικοοικονομικού επιπέδου,
- ❑ Ικανότητα αξιολόγησης των μεθόδων εκτίμησης των διατροφικών συνηθειών και φυσικής δραστηριότητας κατά την παιδική ηλικία,
- ❑ Κατανόηση προστατευτικών και επιβαρυντικών παραγόντων στην παιδική παχυσαρκία, καθώς και της παρέμβασης που περιλαμβάνει την τροποποίηση των διατροφικών συνηθειών, της φυσικής δραστηριότητας και την εκπαίδευση του οικογενειακού περιβάλλοντος,
- ❑ Ικανότητα να θέτουν οι εκπαιδευόμενοι σε πρακτική εφαρμογή τα θεωρητικά δεδομένα των αρχών διαχείρισης της παιδικής παχυσαρκίας.

ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:

- ❑ Ικανότητα περιγραφής των ιδιαίτερων διατροφικών απαιτήσεων των παιδιών,
- ❑ Ικανότητα επιλογής της κατάλληλης διατροφικής αγωγής για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας,
- ❑ Ικανότητα μεταφοράς των θεωρητικών αρχών σε πρακτική εφαρμογή.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ / ΣΤΑΣΕΙΣ:

- ▣ Ικανότητα κριτικής ερμηνείας των αποτελεσμάτων που δημοσιεύονται σε επιστημονικές μελέτες,
- ▣ Ικανότητα αξιολόγησης της αξιοπιστίας ενός επιστημονικού ευρήματος,
- ▣ Ικανότητα κριτικής αξιολόγησης ευρημάτων που προέρχονται ευρύτερα από τον χώρο των παιδιατρικών και διατροφικών επιστημών.

ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ & ΚΟΣΤΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ

Ο απαιτούμενος χρόνος για την ολοκλήρωση του Εκπαιδευτικού Προγράμματος εκτιμάται στις 100 ώρες, ενώ ο μέγιστος χρόνος παρακολούθησης ανέρχεται στους έξι (6) μήνες. Η εκτίμηση του απαιτούμενου χρόνου για την ολοκλήρωση του Εκπαιδευτικού Προγράμματος προκύπτει από τον συνολικό αριθμό των περιεχόμενων Θεματικών Ενοτήτων επί τις ώρες της καθοδηγούμενης διδασκαλίας (ανάλογα με τον γνωστικό όγκο και τον βαθμό δυσκολίας του). Τα παραπάνω βασίζονται σε εκτιμώμενα στοιχεία, ενώ, όπως είναι ευνόητο, η τελική εκτίμηση του χρόνου ενασχόλησης του εκπαιδευόμενου υπόκειται σε υποκειμενικά στοιχεία, όπως το γνωστικό του επίπεδο και η προσωπική ικανότητα αφομοίωσης γνώσεων.

Το συνολικό κόστος φοίτησης είναι 450 ευρώ. Τα δίδακτρα καταβάλλονται σε τραπεζικό λογαριασμό και εκδίδεται απόδειξη είσπραξης στα στοιχεία του συμμετέχοντα. Για τον ακριβή τρόπο καταβολής των διδάκτρων ο εκπαιδευόμενος ενημερώνεται μέσω επίσημης ηλεκτρονικής επιστολής (email) από την Γραμματεία του Προγράμματος, μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας επιλογής των υποψηφίων. Σε περίπτωση διακοπής της παρακολούθησης δεν πραγματοποιούνται επιστροφές διδάκτρων.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Αίτηση συμμετοχής στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα **«Στρατηγικές Πρόληψης & Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας»** μπορούν να υποβάλουν απόφοιτοι και φοιτητές Πανεπιστημιακών και Τεχνολογικών Ιδρυμάτων της ημεδαπής και της αλλοδαπής, απόφοιτοι μεταδευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης) και απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Λυκείου, Επαγγελματικού Λυκείου ή Επαγγελματικής Σχολής). Για τη συμμετοχή στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα απαιτείται οι υποψήφιοι να έχουν δυνατότητα πρόσβασης στο διαδίκτυο, προσωπικό ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (email) και βασικές γνώσεις χειρισμού Η/Υ.

Σε περίπτωση που ο αριθμός των υποψηφίων στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα υπερβαίνει τον μέγιστο αριθμό θέσεων, όπως αυτός ορίζεται στην Πρόσκληση Εκδήλωσης Ενδιαφέροντος για τον κάθε κύκλο σπουδών, επιπρόσθετα κριτήρια για την επιλογή των υποψηφίων αποτελούν τα εξής:

- ▣ βαθμός Πτυχίου ΑΕΙ ή ΤΕΙ ή Διπλώματος Επαγγελματικής Ειδικότητας ή Πτυχίου Επαγγελματικής Ειδικότητας ή Απολυτηρίου Λυκείου ή Επαγγελματικού Λυκείου (με συντελεστή βαρύτητας 60% και με σειρά προτεραιότητας όπως αναγράφονται),
- ▣ κατοχή Μεταπτυχιακού Τίτλου Σπουδών (με συντελεστή βαρύτητας 10%),
- ▣ επίπεδο γνώσης της αγγλικής γλώσσας με βάση το Κοινό Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Αναφοράς για Γλώσσες (με συντελεστή βαρύτητας 10%),
- ▣ εργασιακή προϋπηρεσία ή εμπειρία (με συντελεστή βαρύτητας 20%).

Η αίτηση συμμετοχής στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα υποβάλλεται ηλεκτρονικά μέσω της δικτυακής πύλης (portal) του Προγράμματος. Ο υποψήφιος καλείται να συμπληρώσει τα απαιτούμενα στοιχεία στην ηλεκτρονική αίτηση συμμετοχής (προσωπικά στοιχεία, στοιχεία επικοινωνίας, τίτλοι σπουδών, εργασιακή εμπειρία, κλπ.) και φέρει την ευθύνη της ορθότητας και της αλήθειας αυτών.

Η απόφαση για την αποδοχή ή την απόρριψη της αίτησης του υποψηφίου λαμβάνεται από τον Επιστημονικά Υπεύθυνο και τον Ακαδημαϊκό Υπεύθυνο του Προγράμματος, και ανακοινώνεται στον υποψήφιο μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email) εντός 10 εργάσιμων ημερών μετά από τη λήξη της προθεσμίας υποβολής των αιτήσεων.

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

1. Βασικές αρχές παιδικής διατροφής

Στόχος της ενότητας είναι η εισαγωγή στην έννοια της παιδικής διατροφής και η καταγραφή των βασικών αρχών από τις οποίες διέπεται. Αρχικά, αναλύεται ο ρόλος των θρεπτικών συστατικών και προσδιορίζονται οι θρεπτικές απαιτήσεις κατά την παιδική ηλικία. Στο κυρίως μέρος παρουσιάζονται οι ομάδες τροφίμων, τα τρόφιμα υψηλής διατροφικής αξίας και η εποχικότητά τους. Τέλος, περιγράφεται η ενδεδειγμένη διατροφή που μπορεί να βελτιώνει τη σχολική επίδοση, η σημασία της ενυδάτωσης και των συμπληρωμάτων διατροφής.

2. Παιδική παχυσαρκία: Ορισμός, αιτιολογία, συνέπειες και επιπολασμός

Στόχος της ενότητας, είναι να παρουσιαστούν ο ορισμός και τα κριτήρια που προσδιορίζουν την παιδική παχυσαρκία. Αρχικά, αναφέρονται οι μέθοδοι αξιολόγησης του βαθμού παχυσαρκίας και της κατανομής του σωματικού λίπους. Επίσης, δίνεται έμφαση στην αιτιολογία, σχολιάζοντας τόσο γενετικούς όσο και περιβαλλοντικούς αιτιακούς παράγοντες. Στη συνέχεια, προσδιορίζονται οι επιπτώσεις στην υγεία. Τέλος, παρουσιάζονται τα πρόσφατα διεθνή επιδημιολογικά δεδομένα για την παιδική παχυσαρκία.

3. Γεωγραφικός προσδιορισμός παιδικής παχυσαρκίας στην ελληνική επικράτεια

Στόχος της ενότητας, είναι να παρουσιάσει τις ακριβείς διαστάσεις που λαμβάνει το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας στην Ελλάδα. Αρχικά, αναφέρονται τα αποτελέσματα της πιο πρόσφατης ενδελεχούς μελέτης εθνικού επιπέδου για τη διαχρονική εξέλιξη του επιπολασμού της παιδικής παχυσαρκίας. Στη συνέχεια, επιχειρείται η χαρτογράφηση της παιδικής παχυσαρκίας στην Ελλάδα, ανά νομό, με στόχο τον εντοπισμό πιθανών εστιών παχυσαρκίας. Τέλος, αποτυπώνονται και τα δεδομένα της παιδικής παχυσαρκίας και ανά δημοτικό διαμέρισμα στους νομούς Θεσσαλονίκης και Αττικής.

4. Διατροφικές συνήθειες που σχετίζονται με την παιδική παχυσαρκία

Στόχος της ενότητας, είναι να παρουσιάσει τις διατροφικές συνήθειες που σχετίζονται με την παιδική παχυσαρκία. Αρχικά, επιχειρείται η καταγραφή των διατροφικών συνηθειών που προστατεύουν, αλλά και που προάγουν την εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας. Στη συνέχεια, αναλύεται ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας στον περιορισμό των διαστάσεων του

φαινομένου. Τέλος, παρουσιάζονται οι διατροφικές συνήθειες που περιορίζουν ή επάγουν τη συγκέντρωση επικίνδυνου κοιλιακού λίπους στα παιδιά.

5. Κοινωνικοοικονομικό επίπεδο και παχυσαρκία στην παιδική ηλικία

Στόχος της ενότητας, είναι να αναλύσει το συσχετισμό του κοινωνικοοικονομικού επιπέδου με την παιδική παχυσαρκία. Αρχικά, παρουσιάζονται τα σχετικά επιδημιολογικά δεδομένα από αναπτυσσόμενες και αναπτυγμένες χώρες, όπως και από την Ελλάδα. Στη συνέχεια, αναλύονται οι βασικές και οι επιμέρους συνιστώσες του κοινωνικοοικονομικού επιπέδου που σχετίζονται τόσο με τη συνολική, όσο και με την κεντρική παιδική παχυσαρκία. Τέλος, αποτυπώνεται η σχέση του κοινωνικοοικονομικού επιπέδου με την παιδική παχυσαρκία και προσδιορίζονται οι προβλεπτικοί παράγοντες που προσδιορίζουν τη συγκεκριμένη σχέση.

6. Μέθοδοι αξιολόγησης σωματικής διάπλασης, διατροφικής πρόσληψης και φυσικής δραστηριότητας

Στόχος της ενότητας, είναι να αναλύσει τις μεθόδους αξιολόγησης της σωματικής διάπλασης, της διατροφικής πρόσληψης και της φυσικής δραστηριότητας στα παιδιά. Αρχικά, παρουσιάζονται οι ενδεδειγμένες σωματομετρήσεις και οι διαθέσιμες τεχνικές διατροφικής αξιολόγησης. Στη συνέχεια, αναφέρονται οι μέθοδοι κοινωνικοοικονομικής και δημογραφικής αξιολόγησης σε σχέση με την παιδική παχυσαρκία. Τέλος, σημειώνεται και η σημασία της εκτίμησης των επιπέδων σωματικής άσκησης.

7. Προστατευτικοί και επιβαρυντικοί παράγοντες στην ανάπτυξη παιδικής παχυσαρκίας

Στόχος της ενότητας, είναι να παρουσιάσει τους προστατευτικούς και τους επιβαρυντικούς παράγοντες που σχετίζονται με την εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας. Αρχικά, αναφέρεται ο συσχετισμός της διατροφής με τη σωματική διάπλαση και το φύλο. Στο κυρίως μέρος, παρουσιάζονται τα δεδομένα σχετικά με τον τρόπο ζωής και την παιδική παχυσαρκία με σκοπό να εντοπιστούν οι διάφοροι προβλεπτικοί παράγοντες. Τέλος αναλύεται η διαχρονική επίδρασή τους στην παιδική παχυσαρκία.

8. Αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας

Στόχος της ενότητας, είναι να παρουσιάσει τις λεπτομέρειες της περιεκτικής αντιμετώπισης της παιδικής παχυσαρκίας. Αρχικά, επιχειρείται η ανάλυση του ρόλου του ειδικού διατροφολόγου στην αντιμετώπιση ενός ζητήματος που απαιτεί ειδικευμένες λύσεις. Στο κυρίως μέρος, τονίζεται

η σημασία της διαμόρφωσης ποιοτικών διατροφικών συνηθειών στα παιδιά και η διατροφική παρέμβαση με τη βοήθεια της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής και άλλων μοντέλων υγιεινής διατροφής. Τέλος, παρουσιάζονται οι συστάσεις φυσικής δραστηριότητας για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας.

9. Θεραπευτικά προγράμματα για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας

Στόχος της ενότητας, είναι να παρουσιάσει τα διάφορα Θεραπευτικά προγράμματα που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας. Αρχικά, αναλύονται οι στόχοι και το περιβάλλον θεραπείας. Στο κυρίως μέρος, καταγράφονται οι τεχνικές συμπεριφορικής θεραπείας και επισημαίνεται ο καθοριστικός ρόλος της συμμετοχής των γονέων στις σχετικές παρεμβάσεις. Τέλος, παρατίθενται οι ενδεδειγμένες δομές και η οργάνωση των στοχευμένων προγραμμάτων.

10. Ατομικό περιστατικό.

Στόχος της ενότητας, είναι να παρουσιάσει τις πραγματικές διαστάσεις αντιμετώπισης ενός παχύσαρκου παιδιού στην πράξη. Αρχικά, αναλύεται η μεθοδολογία της παρέμβασης με την επισήμανση της καθοριστικής σημασίας της πρώτης συνεδρίας. Στο κυρίως μέρος, αναφέρονται τα διαθέσιμα εργαλεία αξιολόγησης της διατροφικής πρόσληψης και η ενδεικνυόμενη διατροφική εκπαίδευση. Τέλος, παρατίθεται η παρέμβαση μέσω ενός ρεαλιστικού δεκαπενθήμερου διατροφολόγιου και συνταγών για παιδιά, η διαχρονική παρακολούθηση του περιστατικού και η μεθοδολογία παρέμβασης στις επαναληπτικές συνεδρίες.

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ

Η διδασκαλία στο Πρόγραμμα Διαδικτυακής Τηλεκπαίδευσης και Δια Βίου Μάθησης «**Θεαίτητος**» διεξάγεται αποκλειστικά μέσω του διαδικτύου, προσφέροντας στους Εκπαιδευόμενους τη δυνατότητα αυτόνομης παρακολούθησης χωρίς να είναι απαραίτητη η φυσική τους παρουσία σε κάποιο συγκεκριμένο χώρο και για κάποιο συγκεκριμένο χρόνο. Η εκπαιδευτική διαδικασία πραγματοποιείται μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας Moodle. Για τη χρήση του Moodle ο Εκπαιδευόμενος πρέπει να διαθέτει Η/Υ με δυνατότητα πρόσβασης στο διαδίκτυο και εγκατεστημένο περιηγητή διαδικτύου (web browser) με δυνατότητα διαχείρισης πολυμέσων

(multimedia).

Οι Θεματικές Ενότητες του Εκπαιδευτικού Προγράμματος **«Στρατηγικές Πρόληψης & Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας»** διατίθενται στον Εκπαιδευόμενο σταδιακά, ενώ για κάθε Θεματική Ενότητα υπάρχουν σχετικές ερωτήσεις κατανόησης-αξιολόγησης. Ο Εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα να απαντήσει σε αυτές όσες φορές επιθυμεί, ωστόσο η επιτυχής ολοκλήρωση των ερωτήσεων κατανόησης-αξιολόγησης της κάθε Θεματικής Ενότητας είναι απαραίτητη για την παρακολούθηση της επόμενης (σωστή απάντηση τουλάχιστον στο 75% των ερωτήσεων).

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ & ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Η διδακτέα ύλη του Εκπαιδευτικού Προγράμματος **«Στρατηγικές Πρόληψης & Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας»** περιλαμβάνει ηχογραφημένες βιντεοπαρουσιάσεις, συνοδευτικές σημειώσεις μαθήματος (e-book), επιστημονικά άρθρα σε ηλεκτρονική μορφή, ενδεικτική ελληνική και διεθνή βιβλιογραφία, ερωτήσεις κατανόησης-αξιολόγησης, και μελέτες περίπτωσης (case study). Καθ' όλη τη διάρκεια της παρακολούθησης, ο Εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επικοινωνίας με τον Συντονιστή του Εκπαιδευτικού Προγράμματος μέσω ηλεκτρονικής επιστολής (email) για τυχόν απορίες ή ερωτήσεις σχετικά τη διδακτέα ύλη και την εκπαιδευτική διαδικασία.

Τέλος, ο Εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα να επωφεληθεί από τις υπηρεσίες του Γραφείου Σταδιοδρομίας του Προγράμματος. Στόχος του Γραφείου Σταδιοδρομίας είναι να συμβουλευεί τους Εκπαιδευόμενους σχετικά με τη μελλοντική τους σταδιοδρομία και να τους βοηθά να αναζητήσουν εργασία ανάλογη με τις γνώσεις που αποκόμισαν από την εκπαίδευσή τους. Ο Υπεύθυνος του Γραφείου Σταδιοδρομίας παρέχει στους Εκπαιδευόμενους ενημέρωση σχετικά με τη δυνατότητα συνέχισης των σπουδών τους (προγράμματα σπουδών ελληνικών και ξένων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, υποτροφίες, προγράμματα κινητικότητας στην Ευρώπη, εκπαιδευτικά σεμινάρια, συνέδρια, κλπ.) και τη μετάβασή τους στην αγορά εργασίας (π.χ. προκηρυσσόμενες θέσεις εργασίας στον ιδιωτικό και δημόσιο τομέα, προγράμματα πρακτικής άσκησης, επαγγελματικοί φορείς – σύλλογοι – επιμελητήρια, κλπ.). Επιπλέον, παρέχει συμβουλευτικές υπηρεσίες σχετικά με τη σύνταξη βιογραφικού σημειώματος και συνοδευτικών επιστολών, την εξοικείωση με τεχνικές αναζήτησης εργασίας και τη διαδικασία συνέντευξης για εύρεση εργασίας.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ

Μετά την παρακολούθηση όλων των Θεματικών Ενοτήτων, ο Εκπαιδευόμενος καλείται να ολοκληρώσει την τελική εξέταση του Εκπαιδευτικού Προγράμματος. Η τελική εξέταση πραγματοποιείται ηλεκτρονικά στη διαδικτυακή πλατφόρμα εκπαίδευσης χωρίς περιορισμό χρόνου και αποτελείται από ερωτήσεις αντιστοίχισης, πολλαπλής επιλογής, αληθούς-ψευδούς δήλωσης, σύντομης απάντησης κλπ. Η επιτυχής ολοκλήρωση της τελικής εξέτασης ορίζεται ως η σωστή απάντηση τουλάχιστον στο 55% των ερωτήσεων .

Σε περίπτωση που η ολοκλήρωση της τελικής εξέτασης του Εκπαιδευτικού Προγράμματος δεν είναι επιτυχής, ο Εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επαναληπτικής εξέτασης άλλες δύο φορές (τρεις συνολικά). Η κάθε επαναληπτική εξέταση αποτελείται ομοίως από ερωτήσεις αντιστοίχισης, πολλαπλής επιλογής, αληθούς-ψευδούς δήλωσης, σύντομης απάντησης κλπ., αντίστοιχου αριθμού και βαθμού δυσκολίας με την αρχική αξιολόγηση. Πριν την κάθε επαναληπτική εξέταση ο Εκπαιδευόμενος καλείται να μελετήσει ξανά τη διδακτέα ύλη του Εκπαιδευτικού Προγράμματος και να απαντήσει σε κάποιες σύντομες ερωτήσεις κατανόησης – αξιολόγησης.

ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ

Συμμετοχή στον Δειγματοληπτικό Έλεγχο Εγγράφων

Δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων πραγματοποιείται πριν τη λήξη του κάθε κύκλου σπουδών στο 5% των Εκπαιδευόμενων (επιλεγμένοι με τυχαίο τρόπο) από τη Γραμματεία του Προγράμματος. Σε περίπτωση που του ζητηθεί, ο Εκπαιδευόμενος πρέπει να είναι σε θέση να προσκομίσει δικαιολογητικά που να αποδεικνύουν την τυπική του εκπαίδευση, βεβαιώσεις προϋπηρεσίας και αντίγραφα αποδεικτικών άλλων γνώσεων (π.χ. ξένων γλωσσών, μη τυπικής εκπαίδευσης, κλπ.). Σε περίπτωση μη ανταπόκρισης του Εκπαιδευόμενου στη διαδικασία δειγματοληπτικού ελέγχου εγγράφων ή εντοπισμού ψευδούς δήλωσης στοιχείων κατά την υποβολή της αίτησης συμμετοχής του στο Πρόγραμμα, δεν του χορηγείται το Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει τις εκπαιδευτικές του υποχρεώσεις.

Συμμετοχή στην Αξιολόγηση του Προγράμματος

Η αξιολόγηση των παρεχόμενων από το Πρόγραμμα εκπαιδευτικών υπηρεσιών πραγματοποιείται μέσω ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου, το οποίο ο Εκπαιδευόμενος καλείται να συμπληρώσει, πρώτου ολοκληρώσει την τελική εξέταση του Εκπαιδευτικού Προγράμματος. Παράλληλα, κάθε 1 έτος πραγματοποιείται τηλεφωνική δειγματοληπτική αξιολόγηση σε επίπεδο οργάνωσης και παροχής της εκπαιδευτικής διαδικασίας από τη Γραμματεία του Προγράμματος σε ένα τυχαίο δείγμα Εκπαιδευόμενων, προκειμένου να διαπιστωθεί ο βαθμός συνολικής ικανοποίησής τους από το Πρόγραμμα και τη γενικότερη μαθησιακή διαδικασία.

ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ

Η επιτυχής ολοκλήρωση της τελικής εξέτασης του Εκπαιδευτικού Προγράμματος οδηγεί στη χορήγηση Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης στο γνωστικό αντικείμενο **«Στρατηγικές Πρόληψης & Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας»**.

Τα Πιστοποιητικά Επιμόρφωσης αναγράφουν τον τίτλο του Εκπαιδευτικού Προγράμματος, τη μέθοδο υλοποίησής του, τις διδακτικές ώρες, το ακαδημαϊκό έτος απόκτησης και συνοδεύονται από Europass συμπλήρωμα πιστοποιητικού στο οποίο αναγράφονται οι τίτλοι και τα μαθησιακά αποτελέσματα των επιμέρους Θεματικών Ενοτήτων του Εκπαιδευτικού Προγράμματος καθώς και οι βαθμοί ECVET, οι οποίοι αποτυπώνουν σε μετρήσιμη μορφή τα μαθησιακά αποτελέσματα, δηλαδή τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις ικανότητες που αποκτά ένας εκπαιδευόμενος από ένα πρόγραμμα. Στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα αντιστοιχούν **4 μονάδες ECVET**.

Τα Πιστοποιητικά Επιμόρφωσης αποστέλλονται ταχυδρομικά στους Εκπαιδευόμενους μετά τη λήξη του κύκλου σπουδών. Σε περίπτωση που ο Εκπαιδευόμενος δεν ολοκληρώσει επιτυχώς το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (μη επιτυχής ολοκλήρωση της τελικής και των επαναληπτικών εξετάσεων του Εκπαιδευτικού Προγράμματος) του χορηγείται απλή Βεβαίωση Παρακολούθησης.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

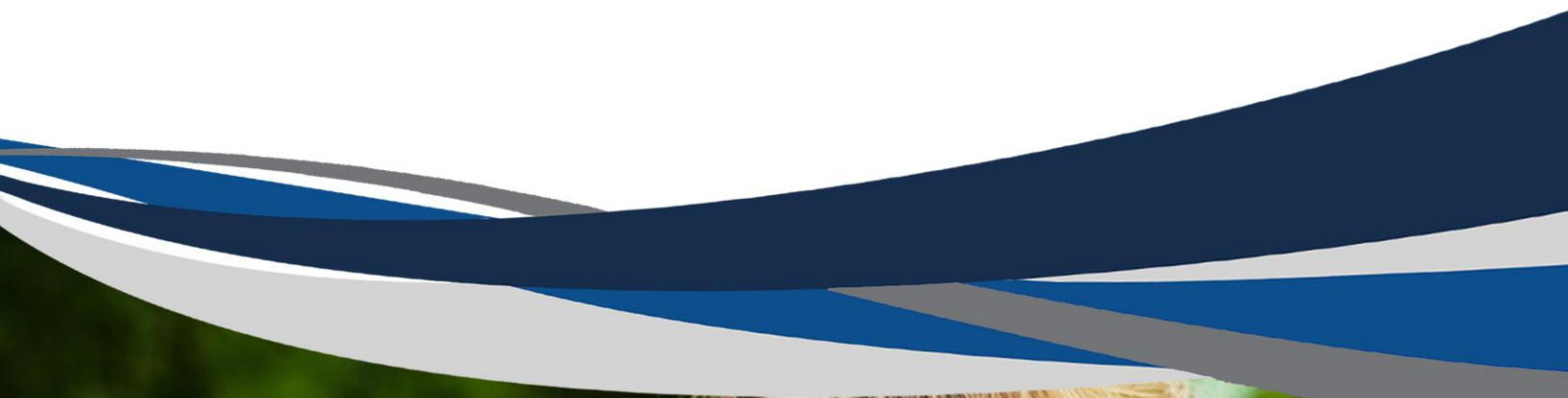
Η Επιστημονική Ομάδα του Προγράμματος **«Θεαίτητος»** αποτελείται από τον Επιστημονικό Υπεύθυνο, τον Ακαδημαϊκό Υπεύθυνο του Εκπαιδευτικού Προγράμματος, τον Συντονιστή και τους Εκπαιδευτές.

Ο Επιστημονικός και Ακαδημαϊκός Υπεύθυνος του Εκπαιδευτικού Προγράμματος **«Στρατηγικές Πρόληψης & Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας»** κ. Λάμπρος Συντώσης, PhD, Καθηγητής Διατροφής & Διαιτολογίας στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, είναι επιστήμονας με αποδεδειγμένη διδακτική, ερευνητική και συγγραφική εμπειρία στο γνωστικό αντικείμενο της παιδικής παχυσαρκίας. Έχει την ευρύτερη ευθύνη για τον σχεδιασμό, την υλοποίηση και την παρακολούθηση της ακαδημαϊκής διαδικασίας του Εκπαιδευτικού Προγράμματος.

Ο συντονιστής και εκπαιδευτής του Εκπαιδευτικού Προγράμματος **«Στρατηγικές Πρόληψης & Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας»** κ. Γρηγοράκης Δημήτρης, PhD, είναι διδάκτωρ του Τμήματος Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου, με αντικείμενο την παιδική διατροφή και παχυσαρκία, με αποδεδειγμένη διδακτική και ερευνητική εμπειρία. Έχει επιμεληθεί τις θεματικές ενότητες του εκπαιδευτικού προγράμματος και φέρει την ευθύνη για το εκπαιδευτικό υλικό ή οποιοδήποτε άλλο εργαλείο χρησιμοποιείται στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Είναι υπεύθυνος για την επικοινωνία με τους Εκπαιδευόμενους, κατευθύνοντάς τους στη μελέτη της διδακτέας ύλης, απαντώντας σε απορίες σχετικά με την εκπαιδευτική διαδικασία και το εκπαιδευτικό υλικό και προτείνοντας επιπρόσθετη βιβλιογραφία, εφόσον ζητηθεί. Επίσης, μεριμνά για την καταλληλότητα του εκπαιδευτικού υλικού και την επιστημονική ακρίβεια της διδακτέας ύλης του Εκπαιδευτικού Προγράμματος, καθώς και για τη συνεχή ανανέωση και βελτίωση αυτών βάσει των εκπαιδευτικών αναγκών των Εκπαιδευόμενων και των νέων επιστημονικών δεδομένων.

Θεαίτητος

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΤΗΛΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ & ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ



Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών