

## **A. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ & ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ & ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ**

### **1. ΕπαναΣυνδεόμαστε στο Σχολείο**

*Οι e-ιστορίες στην τάξη, Δραστηριότητες ενδυνάμωσης κοινωνικών και συναισθηματικών δεσμών στην ηλεκτρονική τάξη, Έντυπα δραστηριοτήτων ενδυνάμωσης κοινωνικών και συναισθηματικών δεσμών στην «ηλεκτρονική» τάξη*

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ., Μίχου, Σ. (2020). *ΕπαναΣυνδεόμαστε στο Σχολείο: Οι e-ιστορίες στην τάξη. Χρήσιμες επισημάνσεις για τη μετάβαση στην ηλεκτρονική τάξη και τη διαχείριση συζητήσεων που είναι πιθανό να προκύψουν σε σχέση με τη δύσκολη κατάσταση που βιώνουμε & Δραστηριότητες ενδυνάμωσης κοινωνικών και συναισθηματικών δεσμών στην ηλεκτρονική τάξη για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μαθητών σε περιόδους που έχει ανασταλεί η λειτουργία των σχολείων λόγω έκτακτων συνθηκών. Η περίπτωση του Covid-19.* Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/2020-03-08-17-58-58/186-yliko-gia-ekpaideftikoys-sxoleia>

### **2. Συμβουλές για τους εκπαιδευτικούς που κάνουν τη μετάβαση στις νέες μεθόδους διδασκαλίας, Ελληνική Ψυχολογική Εταιρεία (ΕΛΨΕ)**

<https://elpse.com/gia-tous-ekpaideftikous-metvash-sthn-eks-apostasews-ekpaidefsh/> και <https://elpse.com/menoume-spiti/>

### **3. Τα μέτρα για την αντιμετώπιση του κορονοϊού, η φροντίδα των ασθενών και των συμπολιτών μας, Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία (ΕΨΕ)**

<https://psych.gr/ta-metra-gia-tin-antimetopisi-toy-koronoioy-i-frontida-ton-asthenon-kai-ton-sympoliton-mas/>

### **4. Προτάσεις για τη στήριξη παιδιών και γονέων στον καιρό της πανδημίας, Μέριμνα**

<https://merimna.org.gr/pandhmia-pws-sas-sthrizoume/>

## **Β. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

**Υπουργείο Υγείας** Γενική Γραμματεία Δημόσιας Υγείας Γενική Δ/νση Δημόσιας Υγείας και Ποιότητας Ζωής Δ/νση Δημόσιας Υγείας και Υγιεινής Περιβάλλοντος Με τη συμβολή της Εθνικής Επιτροπής Διατροφικής Πολιτικής:

**1. Συστάσεις για τη σωματική άσκηση και τη διατροφή όσο #ΜένουμεΣπίτι.** Στον οδηγό είκοσι σελίδων που θα βρείτε παρακάτω, δίνονται πρακτικές συμβουλές με παραδείγματα ασκήσεων που μπορούν να γίνουν μέσα στο σπίτι αλλά και οδηγίες για να ακολουθήσετε μία πιο ισορροπημένη, υγιεινή διατροφή.

**Μένουμε Σπίτι αλλά... Μένουμε Σωματικά Δραστήριοι και Τρεφόμαστε Υγιεινά:**

[https://drive.google.com/file/d/1U6LR5EY6p\\_hTp7b-waPpbdRUwRiwW3PF/view](https://drive.google.com/file/d/1U6LR5EY6p_hTp7b-waPpbdRUwRiwW3PF/view)

## **2. Προσαρμογές Διατροφής και Άσκησης στις ημέρες του Κορωνοϊού**

Δείτε παρακάτω ή/και κατεβάστε το **infographic** που ετοίμασε η **Ομάδα Ειδικών Αθλητικής Διατροφής** (<http://www.hda.gr/omada-eidikon-athlitikis-diatrofis/>) του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων – Διατροφολόγων (ΠΣΔΔ) σχετικά με τις προσαρμογές που πρέπει να κάνουμε ώστε να παραμείνουμε υγιείς όσο ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ.

**Ομάδα Ειδικών Αθλητικής διατροφής** **Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων Διατροφολόγων**

### Προσαρμογές διατροφής και άσκησης στις ημέρες του Κορωνοϊού

Η ισορροπία, το μέτρο και η ποιότητα στη διατροφή μας καθώς και η τακτική άσκηση συμβάλλουν αδιαμφισβήτητα στην ψυχική και σωματική μας υγεία.

Η χώρα μας και η παγκόσμια κοινότητα δοκιμάζονται από τις επικίνδυνες επιπτώσεις του COVID-19. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να σταθούμε υπεύθυνοι, να αναλάβουμε την ευθύνη που μας αναλογεί, να τηρήσουμε πιστά τις οδηγίες του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας.

**#ΜένουμεΣπίτι & η Ομάδα Ειδικών Αθλητικής διατροφής προτείνει:**

#### Μείνετε Δραστήριοι

Σύμφωνα με το Αμερικάνικο Κολλέγιο Αθλητιατρικής (ACSM) όσοι οι υγιείς ενήλικες (18-65 ετών) προτείνεται να ασκούνται:

- Α. σε μέτρια ένταση τουλάχιστον 30 λεπτά για 5 φορές/εβδομάδα
- Β. ή έντονα για τουλάχιστον 20 λεπτά για 3 φορές/εβδομάδα
- Γ. ή συνδυασμό των 2 ανωτέρω...

Επίσης συστήνεται να εκτελούν δραστηριότητες που διατηρούν ή αυξάνουν τη μυϊκή δύναμη και αντοχή για τουλάχιστον 2 φορές/εβδομάδα.

#### Συμβουλές του ΠΟΥ\* για να μείνετε δραστήριοι στο σπίτι στις μέρες του #COVID19

- Ανεβείτε και κατεβείτε τις σκάλες
- Κάντε μερικές ασκήσεις stretching
- Χορέψτε μερικά λεπτά
- Αναζητήστε περισσότερες ιδέες στο διαδίκτυο από ειδικούς

#### Πάρτε τον έλεγχο της διατροφής σας

##### Στόχοι

- έλεγχος σωματικού βάρους/σύντασης σώματος
- πρόληψη όλων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών και αποκατάσταση πιθανών ανεπάρκειών
- διατήρηση εύρυθμου ανοσοποιητικού συστήματος

\*Οι ανεπάρκειες άσκησης διαρκούν λιγότερο από 40-45 λεπτά, οπότε δε χρειάζονται θαυμαστές υπερβολές συμπλήρωσης (μεταγενετικά γεύματα, σνακ), ούτε υπερβολές πριν την άσκηση (προκαρμυσμικά σνακ), δε χρειάζεται μείωση ενεργειών, ούτε υπερβολική αποκατάσταση.

#### Φροντίστε να...

- έχετε ισορροπημένη διατροφή, εξασφαλίζοντας καθημερινά 3 χρώματα φρούτων και λαχανικών, επιλέγοντας τροφές πλούσιες θρεπτικά (αυγά, γαλακτοκομικά, όσπρια), χαμηλές θερμιδικά
- 2-3 γεύματα/ημέρα να περιέχουν πρωτεΐνη. Αν δεν είστε φωτοφάγοι προτιμήστε άλκυα κομμάτια κρέατος, αυγά, ψάρια, άπαχα γαλακτοκομικά. Επιπλέον καθημερινά πρόσληψη φυτικής πρωτεΐνης από όσπρια, αμυλώδη λαχανικά, ηρώς καρπούς.
- Αν ακολουθείτε φωτοφάγικο σχήμα διατροφής κάντε συνδυασμούς μεταξύ οσπρίων, αμυλώδων λαχανικών, δημητριακών, ξ. καρπών
- επιλέγτε συνθέτους υδατάνθρακες (πάνω από 3 μερίδες/ημέρα). Προτιμήστε καστανό-άρνικα ρύζι, όσπρια, αλάς, ψωμί αλάς, άλεσες, πλιγούρι, κινόα, λόγω της υψηλής θρεπτικής τους αξίας και του σισθημικού κορεσμού που προκαλούν
- ενυδατώνετε καθόλη τη διάρκεια της ημέρας

Οι οδηγίες απευθύνονται στο γενικό σύνολο πληθυσμού, για εξειδικευμένες συστάσεις απευθύνονται οι τακτοποιημένοι Διαιτολόγοι-Διατροφολόγοι με βάση άσκησης επαγγελματίες.

με φροντίδα η Ομάδα Ειδικών Αθλητικής διατροφής

### 3. Διαχείριση Βάρους & Διατροφή: Τι κάνουμε όσο μένουμε σπίτι;

Μετά από λίγες εβδομάδες που παραΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ, έχει αρχίσει να μας απασχολεί περισσότερο το πώς θα διαχειριστούμε καλύτερα το βάρος μας, ειδικά αν έχουμε μειώσει αισθητά τη σωματική μας δραστηριότητα. Η **Ομάδα Ειδικών Διαχείρισης Βάρους** (<http://www.hda.gr/omada-eidikon-diaxeirisis-varoys/>) του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων – Διατροφολόγων (ΠΣΔΔ) δημιούργησε ένα νέο infographic που θα μας βοηθήσει να ελέγξουμε πιο εύκολα και αποτελεσματικά τη διατροφή και το βάρος μας αυτή την περίοδο. Δείτε παρακάτω ή/ και κατεβάστε το [infographic](#) της **Ομάδας Ειδικών Διαχείρισης Βάρους** του ΠΣΔΔ.

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ** **Ομάδα Ειδικών Διαχείρισης Βάρους**

## Διαχείριση βάρους & Διατροφή Τι κάνουμε όσο μένουμε σπίτι;

**ΔΕΝ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ**  
Είναι ευκαιρία να ψάξουμε και να δοκιμάσουμε νέες ευφάνταστες συνταγές ή να μαγειρεύουμε συχνότερα το αγαπημένο μας υγιεινό φαγητό

**ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΤΟ ΤΣΙΜΠΟΛΟΓΗΜΑ**  
Προγραμματίζουμε τα γεύματά μας δίνοντας έμφαση σε υγιεινά τρόφιμα όπως φρούτα & λαχανικά

**ΕΛΕΓΧΟΥΜΕ ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΤΩΝ ΜΕΡΙΔΩΝ**  
Ακόμα και τα πιο θρεπτικά φαγητά μπορεί να οδηγήσουν σε πρόσληψη βάρους αν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες

**ΤΡΩΜΕ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ**  
Είναι ιδανική ευκαιρία να τρώει η οικογένεια μαζί. Ακόμη και όσοι είναι μόνοι μπορούν μέσω διαδικτύου να έχουν απέναντί τους ένα φιλικό ή συγγενικό πρόσωπο

**ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΜΕ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ**  
Δίνουμε την ευκαιρία στα παιδιά να συμμετέχουν στο μαγείρεμα, ώστε να απασχοληθούν & συγχρόνως να βελτιώσουν τις διατροφικές τους συνήθειες

**ΚΑΝΟΥΜΕ ΛΙΣΤΑ ΓΙΑ ΤΑ ΨΩΝΙΑ**  
Οργανώνουμε τις περιορισμένες εξόδους μας για ψώνια με μία λίστα προκειμένου να αποφύγουμε στο τέλος να καταλήξουμε με τρόφιμα που δε συνιστούν υγιεινές επιλογές

**ΑΣ ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΙ**  
Μειώνουμε το χρόνο θέασης τηλεόρασης & χρήσης κινητού. Γεμίζουμε τη μέρα μας με δραστηριότητες διαβάσουμε ένα βιβλίο, παίζουμε επιτραπέζια, κάνουμε γυμναστική εντός σπιτιού ή εκτός (σύμφωνα με τις οδηγίες), ακούμε ή παίζουμε μουσική, επισκεπτόμαστε ένα μουσείο «εικονικά»

**ΣΥΓΓΙΖΟΜΑΣΤΕ ΤΑΚΤΙΚΑ**  
Αυτό θα μας βοηθήσει να αξιολογήσουμε αντικειμενικά το βάρος μας. Δεν απογοητευόμαστε αν δεν έχουμε καταφέρει το στόχο μας

Με καλή διάθεση, προγραμματισμό & αισιοδοξία, όχι μόνο μπορούμε να βγούμε νικητές στη μάχη με την επιδημία, αλλά επιπλέον στο τέλος της να έχουμε υιοθετήσει καλύτερες διατροφικές συνήθειες και ένα πιο υγιές βάρος

## **Γ. ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΘΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ**

Η λανθασμένη στάση στον υπολογιστή είναι υπεύθυνη για πολλές δυσλειτουργίες της σπονδυλικής στήλης και όχι μόνο. Για τη πρόληψη παθήσεων του μυοσκελετικού συστήματος πρέπει να ακολουθούνται κάποιες βασικές οδηγίες.

### **1. Σωστή "στάση" μπροστά στον υπολογιστή!**

<https://www.youtube.com/watch?v=jLDHnU-Zz90&feature=youtu.be>

<http://plinet.kas.sch.gr/saferinternet/index.php/sosti-stasi-brosta-ston-ypologisti>

### **2. Ο χρόνος μπροστά στην οθόνη-Συμβουλές για γονείς**

<https://saferinternet4kids.gr/nea/screentimeparentaltips/>

### **3. Για τη σωστή στάση του σώματος / Πεταλούδα Σύλλογος Σκελετικής Υγείας**

Πρακτικές συμβουλές για μια καλύτερη στάση! Πώς πρέπει να καθόμαστε, ποια είναι η καλύτερη στάση να κοιμόμαστε και πολλά άλλα!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=4YTr2C1WeBc&feature=youtu.be>

### **4. Για την σωστή στάση του σώματος κατά τη χρήση του Η/Υ-ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ / Ασημίνα Θεοφανοπούλου /Εργασία ΑΣΑΙΤΕ 2016**

<https://www.youtube.com/watch?v=ca2NuV8uevs>

### **5. Προτάσεις για ποιοτικό χρόνο μπροστά στην οθόνη**

<https://saferinternet4kids.gr/nea/playandlearn/>

### **6. Σωστή επιλογή πλατφόρμας τηλε-εκπαίδευσης / Εκατοντάδες λογαριασμοί Zoom εκτίθενται στο Dark Web – σκοτεινό διαδίκτυο**

<https://www.safer-internet.gr/zoom-darkweb/>

### **7. Ασφάλεια στο Internet με λόγια απλά! Για την Αθηνά και τον Ερμή / Ηλικιακό όριο παιχνιδιών 8±, 12±, 16±**

<https://www.youtube.com/watch?v=y41bXahQVLk&feature=youtu.be>



### ένα παλιό αλλά επίκαιρο ποίημα

Και οι άνθρωποι έμειναν σπίτι.  
Και διάβασαν βιβλία,  
και άκουσαν,  
και ξεκουράστηκαν,  
και γυμνάστηκαν και καλλιτέχνησαν,  
και έπαιξαν παιχνίδια  
και έμαθαν νέους τρόπους να υπάρχουν.

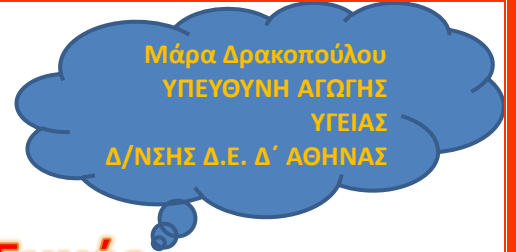
Και άκουσαν με περισσότερη προσοχή.  
Μερικοί διαλογίστηκαν.  
Κάποιοι προσευχήθηκαν.  
Κάποιοι χόρευαν.  
Κάποιοι συνάντησαν τις σκιές τους.

Και οι άνθρωποι άρχισαν να σκέφτονται διαφορετικά.

Και οι άνθρωποι θεραπεύτηκαν.  
Και όταν οι άνθρωποι σταμάτησαν να ζουν επικίνδυνα,  
ανόητα και υπεροπτικά,  
η γη άρχισε να θεραπεύεται.

Και όταν πέρασε ο κίνδυνος και οι άνθρωποι ενώθηκαν  
και πάλι, θρήνησαν για τις απώλειές τους. Έκαναν νέες  
επιλογές και ονειρεύτηκαν νέες εικόνες.  
Και δημιούργησαν νέους τρόπους για να ζήσουν.  
Και θεράπευσαν τη γη εντελώς. Ακριβώς όπως  
θεραπεύτηκαν οι ίδιοι.

Ποίημα που γράφτηκε την περίοδο της πανούκλας  
1800~ Kitty O'Meara  
Καλό βράδυ.  
Πηγή **Feminine Boudoir**



## Ευχές για Καλό Πάσχα και Καλή Ανάσταση

