



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
Π. & Δ. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Δ.Ε. Δ' ΑΘΗΝΑΣ

Ταχ. Διεύθυνση Λεωφ. Συγγρού 165, Ν. Σμύρνη  
Ταχ. Κώδικας 17121  
Πληροφορίες Δρακοπούλου Μ.  
Τηλέφωνο 2131617347  
FAX 2131617317  
E-Mail agyg@dide-d-ath.att.sch.gr

Ν. Σμύρνη, 1-6-2020

Αρ. Πρωτ. : 14110

ΠΡΟΣ: 1/ Όλες τις σχολικές  
μονάδες ΔΕ Δ' Αθήνας

2/ Σιβιτανίδειος Δημόσια  
Σχολή Τεχνών και  
Επαγγελματιών

ΚΟΙΝ.: 4ο ΠΕΚΕΣ Αττικής

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

Η Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Δ' Αθήνας σε συνεργασία με τις Διευθύνσεις Π.Ε. Α', Γ', Δ' Αθήνας, Πειραιά και Δυτικής Αττικής, τις Διευθύνσεις Δ.Ε. Γ' Αθήνας, Πειραιά και Δυτικής Αττικής, δια των Υπευθύνων Αγωγής Υγείας των οικείων Διευθύνσεων και 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 έχει 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 έχουν οι εκπαιδευτικοί σχετικά με τον κορωνοϊό σε ατομικό επίπεδο, αλλά και διαχείρισης 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 σεμινάριο απευθύνεται σε όλες/ους τις/τους εκπαιδευτικούς και στα μέλη του ειδικού εκπαιδευτικού και βοηθητικού προσωπικού όλων των σχολικών μονάδων ευθύνης της Διεύθυνσης Δ.Ε. Δ' Αθήνας, συνολικής διάρκειας τριών (3) διδακτικών ωρών, και θα πραγματοποιηθεί την **Πέμπτη 11/6/2020** και ώρες **18:00-20:30**.

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/WzDSn82CTwiek4vVA> έως και την **Τρίτη 09/06/2020** (σε περίπτωση που η φόρμα δεν ανοίγει, αντιγράψτε το url του συνδέσμου και επικολλήστε το στη γραμμή διεύθυνσης στον φυλλομετρητή σας) .

**Όσοι εκπαιδευτικοί επιλεγούν θα ειδοποιηθούν με e-mail για τους κωδικούς πρόσβασης στη πλατφόρμα WEBEX όπου θα διεξαχθεί το σεμινάριο.**

Παρακαλούνται πολύ οι Διευθύντριες/ντές των σχολείων να διασφαλίσουν την έγκαιρη ενημέρωση όλων των εκπαιδευτικών και των μελών του ειδικού εκπαιδευτικού και βοηθητικού προσωπικού.

Η Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας  
(1-6-2020)

Ο Διευθυντής

Μάρα Δρακοπούλου

Βαρελάς Αριστοτέλης