



Έναρξη υποβολής αιτήσεων συμμετοχής για το Πρόγραμμα Διαδικτυακής Τηλεκπαίδευσης και Διά Βίου Μάθησης «Θεαίτητος»

Κατά το διάστημα **28/02/2022 – 10/04/2022** θα γίνονται δεκτές αιτήσεις συμμετοχής στο πρόγραμμα «**Θεαίτητος**», ένα πρόγραμμα εξ αποστάσεως ηλεκτρονικής μη τυπικής εκπαίδευσης, κατάρτισης και εξειδίκευσης ενηλίκων, του Κέντρου Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Το πρόγραμμα «Θεαίτητος» έχει στόχο να καλύψει ένα **ευρύ φάσμα γνωστικών αντικειμένων σχετικών με την επιστήμη της διατροφής, της άσκησης και γενικότερα με τις επιστήμες υγείας**, μέσα από μαθήματα που φέρουν την **υπογραφή διακεκριμένων Καθηγητών και επιστημόνων**.

Τα Εκπαιδευτικά Προγράμματα που υλοποιούνται είναι:

- **Βασικές Αρχές Διαχείρισης της Παχυσαρκίας Ενηλίκων**
- **Βασικές Αρχές Αθλητικής Διατροφής**
- **Εργογόνα Συμπληρώματα για Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης**
- **Ανάλυση Ιατροβιολογικών Δεδομένων με τη Χρήση του Στατιστικού Προγράμματος SPSS**
- **Βασικά Θέματα Διατροφής του Ανθρώπου**
- **Ειδικά Θέματα Διατροφής και Άσκησης στην Παιδική Ηλικία**
- **Στρατηγικές Πρόληψης και Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας**

Υποβολή αίτησης συμμετοχής

Οι εγγραφές του Προγράμματος Διαδικτυακής Τηλεκπαίδευσης και Διά Βίου Μάθησης «Θεαίτητος», ξεκινούν στις **28/02/2022** και **ολοκληρώνονται στις 10/04/2022**.

Η έναρξη των εκπαιδευτικών προγραμμάτων θα πραγματοποιηθεί στις 18/04/2022.

Η αίτηση συμμετοχής στο Πρόγραμμα υποβάλλεται ηλεκτρονικά μέσω της παρακάτω πλατφόρμας (apply.theaititos.com). Ο/η υποψήφιος/α καλείται να συμπληρώσει τα απαιτούμενα στοιχεία στην ηλεκτρονική αίτηση συμμετοχής (προσωπικά στοιχεία, στοιχεία επικοινωνίας, τίτλοι σπουδών κ.λπ.) και φέρει την ευθύνη της ορθότητας και της αλήθειας αυτών.

Επικοινωνία - Πληροφορίες

Γενικές Πληροφορίες: info@theaititos.com

Γραμματειακή Υποστήριξη: gram@theaititos.com

Ιστοσελίδα: <http://www.theaititos.com>

Αναλυτικές Πληροφορίες για τα Εκπαιδευτικά Προγράμματα

1. Βασικές Αρχές Αθλητικής Διατροφής

Στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα παρουσιάζονται οι βασικές αρχές που διέπουν την επιστήμη της αθλητικής διατροφής και οι ιδιαιτερότητες της διατροφικής υποστήριξης του ασκούμενου, βάσει των σύγχρονων βιβλιογραφικών δεδομένων και των συστάσεων επίσημων οργανισμών και φορέων. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην κατανόηση των ενεργειακών μηχανισμών που υπάρχουν πίσω από οποιοδήποτε είδους μυϊκή συστολή, καθώς και στη σημασία που έχουν μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά της διατροφής για τη βελτιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης. Ταυτόχρονα, παρέχονται βασικές γνώσεις σχετικά με τη χρησιμότητα και την αποτελεσματικότητα ευρέως διαδεδομένων διατροφικών συμπληρωμάτων που κυκλοφορούν στο εμπόριο και απευθύνονται στους ασκούμενους, ενώ τέλος, αναπτύσσονται τεχνικές διατροφικής εκτίμησης των ασκούμενων καθώς και εκτίμησης των ενεργειακών τους αναγκών.

Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Βασικές Αρχές Αθλητικής Διατροφής» παρέχεται με δύο επιλογές εκπαίδευσης. Ως ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση, είτε ως μικτή εκπαίδευση στην οποία οι εκπαιδευόμενοι, εκτός από το θεωρητικό σκέλος του προγράμματος που πραγματοποιείται μέσω ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης έχουν τη δυνατότητα πρακτικής άσκησης, με δια ζώσης παρακολούθηση.

Στοιχεία προγράμματος:

- Μέθοδος εκπαίδευσης: Ασύγχρονη εξ' αποστάσεως / μικτή (με πρακτική άσκηση)
- Εκτιμώμενες διδακτικές ώρες: 100 / 115 (με πρακτική άσκηση)
- Μέγιστος Χρόνος Παρακολούθησης: 4 μήνες / 4,5 μήνες (με πρακτική άσκηση)
- Αντικείμενο: Αθλητική διατροφή
- Γλώσσα διεξαγωγής προγράμματος: Ελληνικά
- Κόστος μαθήματος: 450 ευρώ (εφάπαξ πληρωμή) / 530 ευρώ (εφάπαξ πληρωμή)
- Χορήγηση Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης
- Μονάδες ECVET: 4 / 4.6 (με πρακτική άσκηση)

2. Βασικές Αρχές Διαχείρισης της Παχυσαρκίας Ενηλίκων

Στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα περιγράφονται οι βασικές διαστάσεις της νοσογόνου οντότητας της παχυσαρκίας, εστιάζοντας στην εμπειριστατωμένη διαχείρισή της. Εισαγωγικά επεξηγούνται τα σκέλη του ενεργειακού ισοζυγίου και παρουσιάζονται στοιχεία για την επιδημιολογία και την αιτιολογία της παχυσαρκίας. Στη συνέχεια αναπτύσσονται οι στρατηγικές διαχείρισης της παχυσαρκίας σε επίπεδο πρόληψης και κυρίως σε επίπεδο αντιμετώπισης. Στο τελευταίο αυτό πλαίσιο προσδιορίζονται τα στάδια της θεραπευτικής φροντίδας ενός παχύσαρκου ατόμου. Πρώτο από αυτά είναι η αξιολόγηση της διατροφικής κατάστασης και άλλων παραμέτρων, αναγκαίων για να σχεδιασθεί μια παρέμβαση. Θεμέλια πτυχή της θεραπευτικής αντιμετώπισης είναι η διαιτητική παρέμβαση, η οποία αναλύεται ως προς τις εμπειριστατωμένες διαιτητικές προσεγγίσεις. Για την αύξηση της προσκόλλησης του ατόμου στις εκάστοτε οδηγίες απαραίτητη είναι η εφαρμογή κατάλληλων τεχνικών αλλαγής συμπεριφοράς, οπότε διασαφηνίζεται ο όρος της συμπεριφορικής αντιμετώπισης της παχυσαρκίας. Τα επικουρικά στις αλλαγές του τρόπου ζωής μέσα παρέμβασης, δηλαδή η φαρμακευτική αγωγή και η χειρουργική επέμβαση, περιγράφονται ακολούθως. Τέλος, περιγράφονται οι δυνατότητες και οι περιορισμοί της ψηφιακής τεχνολογίας ως ενός σύγχρονου μέσου για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

Στοιχεία προγράμματος:

- Μέθοδος εκπαίδευσης: Ασύγχρονη εξ' αποστάσεως
- Εκτιμώμενες διδακτικές ώρες: 100
- Μέγιστος Χρόνος Παρακολούθησης: 4 μήνες
- Αντικείμενο: Παχυσαρκία Ενηλίκων
- Γλώσσα διεξαγωγής προγράμματος: Ελληνικά
- Κόστος μαθήματος: 450 ευρώ (εφάπαξ πληρωμή)
- Χορήγηση Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης
- Μονάδες ECVET: 4

3. Εργογόνα Συμπληρώματα για Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης

Στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα παρουσιάζονται με βάση σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα εκείνα τα διατροφικά εργογόνα συμπληρώματα τα οποία έχουν αδιαμφισβήτητη θετική επίδραση στην αθλητική απόδοση, είναι ασφαλή και νόμιμα. Συγκεκριμένα, θα αναλυθούν διεξοδικά το διπτανθρακικό νάτριο, η β-αλανίνη, το β-υδροξυ-β-μεθυλοβουτυρικό οξύ (HMB), η κρεατίνη, η καφεΐνη, τα διακλαδισμένης αλύσου αμινοξέα (BCAA) και τα νιτρικά / νιτρώδη. Επίσης, λόγω της μεγάλης έκτασης της χρησιμοποίησής της στον αθλητισμό επιδόσεων, αν και δεν αποτελεί νόμιμο συμπλήρωμα, θα παρουσιαστεί η επίδραση της ερυθροποιητίνης όπως και του σιδήρου (περιληπτικά) μιας και "δρουν" με τον ίδιο μηχανισμό δράσης. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στην κατανόηση των πολλαπλών σε κάποιες ουσίες μηχανισμών δράσης, όπως και στην παροχή αναλυτικών οδηγιών χορήγησης και πρακτικών συστάσεων.

Στοιχεία προγράμματος:

- Μέθοδος εκπαίδευσης: Ασύγχρονη εξ' αποστάσεως
- Εκτιμώμενες διδακτικές ώρες: 100
- Μέγιστος Χρόνος Παρακολούθησης: 4 μήνες
- Αντικείμενο: Αθλητική διατροφή
- Γλώσσα διεξαγωγής προγράμματος: Ελληνικά
- Κόστος μαθήματος: 450 ευρώ (εφάπαξ πληρωμή)
- Χορήγηση Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης
- Μονάδες ECVET: 4

4. Ανάλυση Ιατροβιολογικών Δεδομένων με τη Χρήση του Στατιστικού Προγράμματος SPSS

Στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Ανάλυση Ιατροβιολογικών Δεδομένων με τη Χρήση του Στατιστικού Προγράμματος SPSS» ο εκπαιδευόμενος θα αποκτήσει τα θεωρητικά αλλά και τα πρακτικά εφόδια ώστε μετά την ολοκλήρωση της εκπαίδευσής του να είναι σε θέση να πραγματοποιήσει μια στατιστική ανάλυση από το στάδιο της δημιουργίας βάσης δεδομένων μέχρι την ορθή συγγραφή των ευρημάτων της ανάλυσής του. Η Βιοστατιστική, το σύνολο των στατιστικών τεχνικών που εφαρμόζονται στην έρευνα των επιστημών της Ζωής, αποτελεί αναπόσπαστο εργαλείο και απαραίτητη προϋπόθεση για κάθε νέο ερευνητή που εισέρχεται στον γοητευτικό κόσμο της έρευνας. Χωρίς τη σωστή θεωρητική κατάρτιση πάνω στις βασικές έννοιες της Βιοστατιστικής, αλλά και χωρίς τη σωστή εφαρμογή τους, ο νέος ερευνητής κινδυνεύει να μην αναδείξει την αλήθεια που κρύβουν τα δεδομένα του. Με την παρακολούθηση του αναφερόμενου εκπαιδευτικού προγράμματος, θα γίνει δυνατό μέσω του αρμονικού συνδυασμού ανάμεσα στη θεωρία και την πρακτική, ο εκπαιδευόμενος να μπορέσει να σταθεί αυτοδύναμα σε όλα τα στάδια της μελέτης του.

Στοιχεία προγράμματος:

- Μέθοδος εκπαίδευσης: Ασύγχρονη εξ' αποστάσεως
- Εκτιμώμενες διδακτικές ώρες: 60
- Μέγιστος Χρόνος Παρακολούθησης: 4 μήνες
- Αντικείμενο: Βιοστατιστική
- Γλώσσα διεξαγωγής προγράμματος: Ελληνικά
- Κόστος μαθήματος: 270 ευρώ (εφάπαξ πληρωμή)
- Χορήγηση Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης
- Μονάδες ECVET: 2,4

5. Βασικά Θέματα Διατροφής του Ανθρώπου

Το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα πραγματεύεται βασικές έννοιες της Επιστήμης της Διατροφής του Ανθρώπου και παρέχει το εισαγωγικό θεωρητικό υπόβαθρο για την κατανόηση άλλων πιο προχωρημένων εννοιών και θεματικών πεδίων στους Τομείς της Διαιτολογίας-Διατροφής και της Υγείας. Σκοπός του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι η παροχή βασικών γνώσεων σε θέματα που άπτονται της διατροφής, με έμφαση σε έννοιες του ενεργειακού ισοζυγίου, στις διατροφικές ανάγκες του ανθρώπου και στις διατροφικές συστάσεις, συμπεριλαμβανομένων ειδικών αναφορών στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της παιδικής ηλικίας, όπου απαιτείται, στις σύγχρονες διατροφικές προκλήσεις, και στην ευρύτερη σχέση της διατροφής με την υγεία.

Στοιχεία προγράμματος:

- Μέθοδος εκπαίδευσης: Ασύγχρονη εξ' αποστάσεως
- Εκτιμώμενες διδακτικές ώρες: 100
- Μέγιστος Χρόνος Παρακολούθησης: 4 μήνες
- Αντικείμενο: Διατροφή του Ανθρώπου
- Γλώσσα διεξαγωγής προγράμματος: Ελληνικά
- Κόστος μαθήματος: 140 ευρώ (εφάπαξ πληρωμή)
- Χορήγηση Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης
- Μονάδες ECVET: 4

6. Ειδικά Θέματα Διατροφής και Άσκησης στην Παιδική Ηλικία

Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Ειδικά Θέματα Διατροφής και Άσκησης στην Παιδική Ηλικία» έχει ως αντικείμενο τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα παιδιών και εφήβων και παρέχει το θεωρητικό υπόβαθρο για την κατανόηση των απαιτήσεων της υγιούς ανάπτυξης του ανθρώπου έως και την ενηλικίωση, μέσα από την υιοθέτηση ισορροπημένων συνηθειών του τρόπου ζωής, εφόδιο απαραίτητο για κάθε επαγγελματία υγείας ή άτομο που δραστηριοποιείται σε χώρους προαγωγής υγείας παιδιών και εφήβων.

Στοιχεία προγράμματος:

- Μέθοδος εκπαίδευσης: Ασύγχρονη εξ' αποστάσεως
- Εκτιμώμενες διδακτικές ώρες: 100
- Μέγιστος Χρόνος Παρακολούθησης: 4 μήνες
- Αντικείμενο: Παιδική Διατροφή
- Γλώσσα διεξαγωγής προγράμματος: Ελληνικά
- Κόστος μαθήματος: 240 ευρώ (εφάπαξ πληρωμή)
- Χορήγηση Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης
- Μονάδες ECVET: 4

7. Στρατηγικές Πρόληψης και Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας

Στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα παρουσιάζονται με επιστημονικά δεδομένα οι βασικές αρχές που διέπουν την επιστήμη της παιδικής διατροφής, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην κατανόηση των βασικών αρχών που διέπουν την παιδική διατροφή: 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.

Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Στρατηγικές Πρόληψης & Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας» παρέχεται με δύο επιλογές εκπαίδευσης. Ως ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση, είτε ως μικτή εκπαίδευση στην οποία οι εκπαιδευόμενοι, εκτός από το θεωρητικό σκέλος του προγράμματος που πραγματοποιείται μέσω ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης έχουν τη δυνατότητα πρακτικής άσκησης, με δια ζώσης παρακολούθηση.

Στοιχεία προγράμματος:

- Μέθοδος εκπαίδευσης: Ασύγχρονη εξ' αποστάσεως / μικτή (με πρακτική άσκηση)
- Εκτιμώμενες διδακτικές ώρες: 100 / 115 (με πρακτική άσκηση)
- Μέγιστος Χρόνος Παρακολούθησης: 4 μήνες / 4,5 μήνες (με πρακτική άσκηση)
- Αντικείμενο: Παιδική Διατροφή
- Γλώσσα διεξαγωγής προγράμματος: Ελληνικά
- Κόστος μαθήματος: 450 ευρώ (εφάπαξ πληρωμή) / 530 ευρώ (εφάπαξ πληρωμή)
- Χορήγηση Πιστοποιητικού Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης
- Μονάδες ECVET: 4 / 4.6 (με πρακτική άσκηση)

Για περισσότερες πληροφορίες ως προς το περιεχόμενο, τις προϋποθέσεις συμμετοχής, το κόστος και τις εκπαιδευτικές πολιτικές καθώς και τον τρόπο διεξαγωγής των εκπαιδευτικών προγραμμάτων, αλλά και για να ενημερώνεστε για όλα τα τελευταία νέα του προγράμματος «Θεαίτητος», μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του προγράμματος (<http://www.theaititos.com>), να εγγραφείτε στο [newsletter](#) ή να ακολουθήσετε το πρόγραμμα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ([Facebook](#), [Youtube](#), [Linkedin](#), [Twitter](#)).

Για περισσότερες πληροφορίες: <http://www.theaititos.com>