



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Αθλητισμού  
Γενική Γραμματεία Αθλητισμού



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Παιδείας και  
Θρησκευμάτων



## ΗΜΕΡΙΔΑ

### Παιδί/Έφηβος, Στρες και Παχυσαρκία. Ο καταλυτικός ρόλος της Επιστήμης της Άσκησης και του τρόπου ζωής

Πέμπτη 26 Μαΐου 2022 και ώρα 15:00 - 18:00μμ  
Αίθουσα Ζακλίν Ντε Ρομιγύ



Παιδί/ Έφηβος, Στρες και Παχυσαρκία.  
Ο καταλυτικός ρόλος  
της Επιστήμης της Άσκησης και του τρόπου ζωής

15:00 - 15:15 ΕΝΑΡΞΗ-ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ

Λευτέρης Αυγενάκης, Υφυπουργός Πολιτισμού και Αθλητισμού  
Ζωή (Ζέττα) Μακρή, Υφυπουργός Παιδείας και Θρησκευμάτων

15:15 - 16:30 1η ΣΥΝΕΔΡΙΑ:

Συντονίζει ο Γενικός Γραμματέας Αθλητισμού Γεώργιος Μαυρωτάς

Η επίδραση του στρες στη διαμόρφωση της υγείας των νέων -  
- Μηχανισμοί διαχείρισης.

Γεώργιος Χρούσος, Ομότιμος Καθηγητής Παιδιατρικής και  
Ενδοκρινολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.  
Επικεφαλής της Έδρας της UNESCO στην Εφηβική Υγεία και Ιατρική

Από την παιδική στην εφηβική ηλικία: στάδια ανάπτυξης.  
Φλώρα Μπακοπούλου MD, PhD, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παιδιατρικής –  
Εφηβικής Ιατρικής, Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ, Ερευνήτρια Β' βαθμίδας,  
Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Υγείας Μητέρας-Παιδιού  
και Ιατρικής Ακριβείας

Συμπληρώματα διατροφής και έφηβοι: Μύθοι και πραγματικότητα.  
Γεώργιος Παλτόγλου MD, PhD, Παιδίατρος – Παιδοενδοκρινολόγος,  
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Ερευνήτης Γ' βαθμίδας, Ερευνητικό  
Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Υγείας Μητέρας-Παιδιού και Ιατρικής Ακριβείας

Η δομή των προγραμμάτων άσκησης για τη βέλτιστη σωματική  
σύσταση στις αναπτυξιακές ηλικίες.

Γεώργιος Βαβέτσας, Κλινικός Εργοφυσιολόγος & Καθηγητής Φυσικής  
Αγωγής, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Επιστημονικός Συνεργάτης  
Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Υγείας Μητέρας-Παιδιού και  
Ιατρικής Ακριβείας

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού συστήματος στη διαμόρφωση συμπεριφορών  
υγείας - Καλές πρακτικές.

Άννα Παπαγεωργίου PhD, Κλινική Διαιτολόγος & Καθηγήτρια Φυσικής  
Αγωγής, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, προαγωγή της υγείας / παιδική  
παχυσαρκία, Ερευνήτρια Γ' βαθμίδας, Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο  
Υγείας Μητέρας-Παιδιού και Ιατρικής Ακριβείας

16:30 - 17:00 Διάλειμμα

17:00 - 17:45 2η ΣΥΝΕΔΡΙΑ:

Συντονίζει ο Δρ. Βασίλειος Κάκκος, Προϊστάμενος της Διεύθυνσης  
Αγωνιστικού Αθλητισμού, Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, Υπουργείο  
Πολιτισμού και Αθλητισμού

Μέρος Α' Παιδί και άσκηση στο σχολικό περιβάλλον.  
Ο ρόλος της Φυσικής Αγωγής μέσω των σχολικών αθλητικών  
δραστηριοτήτων στην υιοθέτηση ενός υγιούς τρόπου ζωής.  
Δημήτριος Κερερές, Προϊστάμενος Διεύθυνσης Φυσικής Αγωγής,  
Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων

Εκπαίδευση για το ΕΥ ΖΗΝ στο πλαίσιο των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων.  
Ευθύμιος Σταμούλης, Σύμβουλος Α' ΙΕΠ, Προϊστάμενος Τμήματος  
Α' Εκπαιδευτικής Καινοτομίας και Ενταξιακής Εκπαίδευσης

Μέρος Β' Παιδί και άσκηση στην κοινότητα.  
Η πολυδιάστατη επίπτωση της δια βίου άθλησης στην υγεία,  
την προσωπικότητα και την κοινωνική ενσωμάτωση των νέων.  
Δρ. Γεώργιος Πίγκος, Ειδικός Επιστήμων στη Φυσική Αγωγή,  
Προϊστάμενος Διεύθυνσης Άθλησης για Όλους, Προβολής, Ανάπτυξης  
Αθλητισμού, Επιστημονικής Υποστήριξης και Διεθνών Σχέσεων,  
Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού

Το πρόγραμμα της Ευρωπαϊκής Ένωσης #BEACTIVE ERASMUS+  
και η συνεισφορά του κατά της παχυσαρκίας και της καθιστικής ζωής.  
Διονύσιος Καρακάσης, Προϊστάμενος Τμήματος Διεθνών Σχέσεων,  
Ευρωπαϊκών Πολιτικών και Ολυμπιακών Θεμάτων Αθλητικής και  
Πολιτιστικής Προβολής, Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, Υπουργείο  
Πολιτισμού και Αθλητισμού, Εθνικός Συντονιστής Ν.Κ.Β. #BEACTIVE

Αθλητισμός και διαχείριση του στρες στην παιδική και εφηβική ηλικία.  
Δημοσθένης Ταμπάκος, Χρυσός & Αργυρός Ολυμπιονίκης Ενόργανης  
Γυμναστικής, MSc στη Σχολική Φυσική Αγωγή, Επισμηναγός (Δ),  
μέλος Οργανωτικής Επιτροπής του ΖΗΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΑ

17:45-18:00 Συμπεράσματα - Λήξη Ημερίδας

Την εκδήλωση συντονίζει η Αργυρώ Στεφανάκη, Προϊσταμένη του Αυτοτελούς  
Τμήματος Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων για θέματα αρμοδιότητας της Γενικής  
Γραμματείας Αθλητισμού.