



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ  
ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π.Ε. & Δ.Ε.  
ΑΤΤΙΚΗΣ

Δ' Δ/ΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΑΘΗΝΩΝ

Ταχ. Δ/ση : Συγγρού 165  
171 21 Νέα Σμύρνη  
Τηλ. : 2131617453-6972266410  
Πληροφ. : Λυμπέρη Αντιγόνη  
Ηλ. ταχυδ. : [health1education@gmail.com](mailto:health1education@gmail.com)

Νέα Σμύρνη 27-1-2016  
Αρ. Πρωτ.: Φ.37/ 1171

**ΠΡΟΣ:** 1. Διευθυντές των Δημοτικών Σχολείων και Προϊσταμένες των Νηπιαγωγείων της Διεύθυνσης Π.Ε. Δ' Αθήνας

2. Όλους τους Εκπαιδευτικούς Δημοσίων και Ιδιωτικών Δ.Σ. και Νηπ. της Διεύθυνσης Π.Ε. Δ' Αθήνας

**ΚΟΙΝ.:** 1. Σχολικούς Συμβούλους Π.Ε.&Δ.Ε Δ' Αθήνας  
2. Περιφερειακή Δ/ση Π.Ε & Δ.Ε Αττικής  
3. Δ/ση Σπουδών Προγραμμάτων και Οργάνωσης Τμήμα Γ' Μαθητικής Μέριμνας και Σχολικής Ζωής.  
4. Συλλόγους Γονέων και Κηδεμόνων σχολείων

**ΘΕΜΑ: Επιστημονική Ημερίδα με θέμα: «Ο ύπνος και η σημασία του για την υγεία των εφήβων»**

Οι Διευθύνσεις Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Δ' Αθήνας, και η Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Β' Αθήνας -δια των Υπευθύνων Αγωγής Υγείας, διοργανώνουν επιστημονική ημερίδα με τίτλο:

**"Ο ύπνος και η σημασία του για την υγεία των εφήβων»**

σε συνεργασία με την **Ελληνική Εταιρεία για τις Νευροεπιστήμες.**

Η ημερίδα απευθύνεται σε μαθητές, εκπαιδευτικούς, σχολικούς ψυχολόγους και γονείς μαθητών και σκοπός της είναι να προσφέρει χρήσιμες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με:

- τον μηχανισμό του ύπνου και τη σημασία του για την υγεία των εφήβων
- τις διαταραχές του ύπνου και τις συνέπειές τους στις σχολικές δραστηριότητες εφήβων μαθητών με δυσκολίες μάθησης
- την παρουσία του ύπνου και των ονείρων στη λογοτεχνία από τον Όμηρο έως τον Καβάφη

Στο πλαίσιο της ημερίδας, ο Δήμος Παλαιού Φαλήρου φιλοξενεί τη θεατρική κωμωδία **"Τι θα γίνει, θα κοιμηθούμε απόψε;"** με θέμα τη λειτουργία του εγκεφάλου πριν και κατά τη διάρκεια του ύπνου, σε συνεργασία με την Science Art Society. Η είσοδος είναι ελεύθερη για όλους τους συμμετέχοντες, μαθητές, εκπαιδευτικούς, γονείς και σχολικούς ψυχολόγους.

Η παρακολούθηση είναι ελεύθερη αλλά είναι **απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής** (μόνο ηλεκτρονικά) συμπληρώνοντας τη σχετική φόρμα πατώντας (ctrl+click) πάνω στον ενεργό σύνδεσμο: <http://goo.gl/forms/TUOUo4LqQG>

Η ημερίδα θα διεξαχθεί την **Παρασκευή 5 Φεβρουαρίου 2016** και ώρες **17:00-20:00** στον **Πολυχώρο Δημαρχείου** (αίθουσα πολλαπλών χρήσεων) **Παλαιού Φαλήρου** (διεύθ.: Τερψιχόρης 51 και Αρτέμιδος, Παλ. Φάληρο).

Για τον χάρτη πρόσβασης, πατήστε στον σύνδεσμο: <https://goo.gl/KumN1K>

**Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΤΗΣ Δ΄ Δ/ΝΣΗΣ Π.Ε. ΑΘΗΝΩΝ**

**ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ Δ. ΧΑΤΖΗΔΗΜΗΤΡΙΟΥ**

Επισυνάπτονται: Πρόγραμμα ημερίδας, περιλήψεις εισηγήσεων & σύντομα βιογραφικά σημειώματα (σελ.6)

## ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Έναρξη-Χαιρετισμοί

17:00 -17:20

### ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

Ο Δήμος Παλαιού Φαλήρου φιλοξενεί την θεατρική κωμωδία :

«Τι θα γίνει, θα κοιμηθούμε απόψε;»,

η οποία παρουσιάζεται στον Πολυχώρο του Δημαρχείου Παλαιού Φαλήρου

σε συνεργασία με την Science Art Society.

17:10 - 18:00

«Τι θα γίνει, θα κοιμηθούμε απόψε;»

**Συγγραφή θεατρικού έργου:** Αναστάσιος Μπονάκης, Πέτρος Αλατζάς,

**Σκηνοθεσία:** Πέτρος Αλατζάς

**Διανομή:**

Πέτρος Αλατζάς (Υποθάλαμος)

Νίκος Παντελίδης (Θάλαμος)

Λία Τσάνα (Το Σώμα)

Σε προβολή βίντεο κατά τη διάρκεια της παράστασης ερμηνεύουν οι ηθοποιοί:

Ουρανία Φουρλάνου (Σεροτονίνη),

Έλενα Αρβανίτη (Ισταμίνη),

Μαργαρίτα Πανουσοπούλου (Ορεξίνη),

Φανή Γέμτου (Ντοπαμίνη),

Λουκία Μιχαλά (Ακετυλοχολίνη),

Ελίνα Λογαρίδου (Αδρεναλίνη),

Κατερίνα Χιωτίνη (Gaba),

Ελένη Καρακάση (Μελατονίνη),

Σοφία Αγγελή (Αδενοσίνη),

Άγης Εμμανουήλ (Ανιών Δικτυωτός Σχηματισμός),

Δανάη Αγγελάτου - Έλενα Κωνσταντίνου - Αθηνά Νιάβη (φίλες του Σώματος)

**Κινησιολογική επιμέλεια και Χορογραφίες:** Ελίνα Λογαρίδου

**Σχεδιασμός ήχων:**

Χρήστος Κραβαριώτης

	<b>Σκηνικά &amp; Κοστούμια:</b>	Δήμητρα Λιάκουρα
	<b>Κινηματογραφήσεις:</b>	Κωνσταντίνος Πρέπης
	<b>Μοντάζ:</b>	Άρτεμις Αναστασιάδου
18:00 - 18:15	<b>Ερωτήσεις – Συζήτηση</b>	
	<b>Συντονιστές:</b> Πέτρος Αλατζάς, Αναστάσιος Μπονάκης	

<b>ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ</b>	
<b>ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ</b>	
18:15-18:20	<p><b>Προεδρείο- Συντονισμός:</b></p> <p>Αντιγόνη Λυμπέρη, Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Δ.Π.Ε. Δ΄Αθήνας</p> <p>Μάρα Δρακοπούλου, Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Δ.Δ.Ε. Δ΄Αθήνας</p> <p>Ευαγγελία Φρυδά, Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Δ.Δ.Ε. Β΄Αθήνας</p>
18:20 - 19:00	<p><b>«Ο ύπνος από τον Όμηρο έως τον Καβάφη»</b></p> <p><b>Μαριγώ Αλεξοπούλου</b></p> <p>Φιλολόγος (Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Γλασκώβης), Ποιήτρια</p>
19:00 - 19:20	<p><b>«Διαταραχές ύπνου σε παιδιά με δυσκολίες μάθησης»</b></p> <p><b>Αντιγόνη Παπαβασιλείου</b></p> <p>Συντονίστρια Δ/ντρια Παιδονευρολογικής Κλινικής Παίδων Πεντέλης</p>
19:20 -19:40	<p><b>«Η παθολογία του ύπνου στην εφηβεία»</b></p> <p><b>Αναστάσιος Μπονάκης</b></p> <p>Επίκουρος Καθηγητής Νευρολογίας – Υπνολόγος</p> <p>Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ιατρική Σχολή</p> <p>Β' Νευρολογική Κλινική, Αττικό νοσοκομείο</p>

19:40 - 20:10

Ερωτήσεις – Συζήτηση

## ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΟΜΙΛΙΩΝ

### «Διαταραχές ύπνου σε παιδιά με δυσκολίες μάθησης»

Αντιγόνη Παπαβασιλείου

Συντονίστρια Δ/ντρια Παιδονευρολογικής Κλινικής Παίδων Πεντέλης

Στη παρουσίαση αυτή θα συζητήσουμε αν οι διαταραχές του ύπνου προκαλούν προβλήματα στη μάθηση ή/και στη συμπεριφορά, ή αν συμβαίνει το αντίθετο δηλαδή, αν οι διαταραχές της μάθησης και της συμπεριφοράς προκαλούν δυσκολίες στον ύπνο.

Για να κατανοήσουμε τους πιθανούς αυτούς συσχετισμούς θα αναφερθούμε σε 3 βασικά θέματα:

- α. Ποιά είναι η σχέση του ύπνου με τη σχολική αποτυχία;
- β. Γιατί τα παιδιά που παρουσιάζουν Διαταραχές Μάθησης εμφανίζουν συχνότερα συμπτώματα που συνδέονται με τον ύπνο από παιδιά χωρίς τέτοιου τύπου διαταραχές;
- γ. Πως συσχετίζονται οι διαταραχές ύπνου με τη Διαταραχή Ελλείμματος Προσοχής και Υπερκινητικότητα.

Τα ανωτέρω θα συζητηθούν με στόχο τη πληροφόρηση γονέων, μαθητών και εκπαιδευτικών γύρω από τα θέματα αυτά που έχουν προκαλέσει προβληματισμούς για τον ύπνο και τη μάθηση σε παγκόσιο επίπεδο.

### «Η παθολογία του ύπνου στην εφηβεία»

Αναστάσιος Μπονάκης

Επίκουρος Καθηγητής Νευρολογίας – Υπνολόγος

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ιατρική Σχολή,

Β' Νευρολογική κλινική, Αττικό νοσοκομείο

Ο ύπνος είναι μια από τις πιο σημαντικές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Κρυμμένος κάπου στο τέλος της ημέρας συχνά η αξία του περνάει απαρατήρητη ενώ όχι σπάνια ο χρόνος που του αφιερώνουμε θεωρείται "χαμένος". Παρά την εμφανή αναζωογονητική του επίδραση, η έλλειψη σωματικής και νοητικής δράσης κατά τον ύπνο τον καθιστούν μη ελκυστικό, ιδιαίτερα στους εφήβους που κατακλυσμένοι από την τεχνολογία της "επικοινωνίας" και από πρότυπα συνεχούς δραστηριότητας και ανταγωνισμού κλέβουν χρόνο από το δήθεν άχρηστο για να το προσφέρουν στο χρήσιμο.

Η στέρηση ύπνου στους εφήβους αποτελεί καταγεγραμμένο γεγονός για τις περισσότερες χώρες του ανεπτυγμένου κόσμου. Το γεγονός αυτό αντιμετωπίζεται από την ιατρική κοινότητα ως πρόβλημα υγείας με συνέπειες στη ψυχική, σωματική και νοητική ανάπτυξη των εφήβων.

Η παρούσα ημερίδα ευελπιστούμε να μας φέρει δίπλα στους εκπαιδευτικούς που καλούνται καθημερινά να αντιμετωπίσουν ποικίλες συμπεριφορές μέρος των οποίων σίγουρα σχετίζεται με τις υπνικές συνήθειες των νέων και κυρίως με την επαγόμενη στέρηση ύπνου. Υπνηλία στο μάθημα, αδιαφορία, νευρικότητα, έλλειψη συγκέντρωσης, κακή διάθεση, κακή απόδοση, ροπή σε εξαρτήσεις είναι οι κύριες συμπεριφορές που μπορούν να οφείλονται σε χρόνια στέρηση ύπνου.

### «Ο ύπνος από τον Όμηρο έως τον Καβάφη»

Μαριγώ Αλεξοπούλου

Φιλολόγος, Ποιήτρια, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Γλασκώβης

Η ομιλία αυτή αποτελεί πρόσκληση σε όσους δε γνωρίζουν την αξία του ύπνου στην αρχαιοελληνική σκέψη ή έχουν ήδη μελετήσει τη θέση του ύπνου στην αρχαία ελληνική λογοτεχνία. Πρόκειται για μια από τις πιο γοητευτικές μορφές της ελληνικής μυθολογίας που λειτουργεί ως σύνορο ανάμεσα στον πραγματικό και στον πνευματικό κόσμο. Ο σκοπός της ομιλίας ειδικότερα για τον ύπνο στην αρχαιότητα είναι διπλός. Πρώτον, να παρουσιάσει τόσο στην εκπαιδευτική αλλά και στην ευρύτερη κοινότητα ορισμένες από τις ποικίλες μορφές του ύπνου αλλά και της ονειρικής εμπειρίας, όπως αρχικά καταγράφονται κυρίως στον Όμηρο. Δεύτερον να δώσει ορισμένα παραδείγματα της θέσης του ύπνου σε νεοελληνικά κείμενα και να γίνουν συσχετισμοί.

## ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑ

### Αντιγόνη Παπαβασιλείου

Αποφοίτησε από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών και είχε τη μεταπτυχιακή της εκπαίδευση στις ΗΠΑ. Έλαβε την ειδικότητα της Παιδιατρικής στο Mount Zion Hospital and Medical Center, στον Άγιο Φραγκίσκο της Καλιφόρνια, της Νευρολογίας στο Wayne State University School of Medicine στο Μίσιγκαν και την υποειδικότητα της Παιδονευρολογίας στο Children's Hospital of Michigan του ίδιου Πανεπιστημίου. Έκανε έρευνα στη Νευροφυσιολογία των Νευροψυχιατρικών παθήσεων στη «Κλινική Lafayette» του Μίσιγκαν. Από το 1990 έως σήμερα διευθύνει τη Νευρολογική Κλινική του Νοσοκομείου Παίδων Πεντέλης. Είναι ιδρυτικό μέλος της Ελληνικής Παιδονευρολογικής Εταιρείας της οποίας υπήρξε και πρόεδρος και υπηρέτησε επί σειρά ετών το Συμβούλιο Διοίκησης.

Έχει εκπροσωπήσει την Ελλάδα σε Ευρωπαϊκές Ιατρικές Εταιρείες και Συμβούλια σχετικά με την Παιδονευρολογία και την Έρευνα του Ύπνου. Είναι συγγραφέας Ελληνικών και ξένων άρθρων και έχει συμμετάσχει στη συγγραφή ιατρικών συγγραμμάτων.

## **Αναστάσιος Μπονάκης**

Νευρολόγος, Επίκουρος Καθηγητής της Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών.

Εργάζεται στη Β' νευρολογική κλινική του Αττικού Π.Γ.Νοσοκομείου όπου είναι υπεύθυνος του εργαστηρίου επιληψίας. Παράλληλα συνεργάζεται σε θέση ΠΕ ιατρού νευρολόγου με την Α' νευρολογική κλινική του Αιγινήτειου νοσοκομείου.

Αποφοίτησε από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Πατρών το 1994 ενώ το 2002 απέκτησε τον τίτλο Ιατρικής Ειδικότητας Νευρολογίας και το 2015 ανακηρύχθηκε Επίκουρος Καθηγητής της Ιατρικής Σχολής του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Από το 2008 είναι επιστημονικός συνεργάτης του τμήματος Νευροφυσιολογίας στο Νοσοκομείο St Thomas' του Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust (London) καθώς και κλινικός - επιστημονικός συνεργάτης του κέντρου μελέτης διαταραχών του ύπνου και μονάδας μη επεμβατικού αερισμού Lane Fox Unit στο ίδιο νοσοκομείο.

Μέλος της Ελληνικής Νευρολογικής Εταιρείας, του Πανελληνίου Επιστημονικού Συλλόγου κατά της Επιληψίας, της European Sleep Research Society, του διοικητικού συμβουλίου της Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας για τον Ύπνο και του διοικητικού συμβουλίου της Ελληνικής Εταιρείας Νευροφυσιολογίας.

Το διδακτικό του έργο περιλαμβάνει διδασκαλία του μαθήματος της Νευρολογίας στους μαθητές της Μέσης Τεχνολογικής & Επαγγελματικής Νοσηλευτικής Σχολής του ΠΓΝ Αττικής Κ.Α.Τ, συμμετοχή στην εκπαίδευση των φοιτητών του ΣΤ' εξαμήνου του τμήματος της Νοσηλευτικής, της Σχολής Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας των ΤΕΙ Αθήνας, στο πλαίσιο της κλινικής άσκησης στη Νοσηλευτική Ψυχικής Υγείας, συμμετοχή στην κλινική εκπαίδευση των 5ετών φοιτητών της Ιατρικής σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών στην κλινική Νευρολογία και εκπαίδευση τεχνικών σε σχολεία ύπνου διοργανωμένα από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία και το κέντρο μελέτης υπνικών διαταραχών του Ευαγγελισμού.

Έχει συμμετάσχει σε μεταφράσεις ιατρικών συγγραμάτων, στην Ελληνική έκδοση του "Adams & Victor's Principles of Neurology", στην Ελληνική έκδοση του "Neuroimaging. A comparison to Adams & Victor's Principles of Neurology" και στη συγγραφή Εγχειρίδιων Ιατρικής.

Έχει συγγράψει το κεφάλαιο "Θεραπευτική των διαταραχών του ύπνου" στο υπό έκδοση εγχειρίδιο της *Θεραπευτικής των Νευρολογικών Νοσημάτων* και το κεφάλαιο "Εκτίμηση κινδύνου πτώσεων σε νευρολογικούς ασθενείς" καθώς και κατευθυντήριες οδηγίες στο εγχειρίδιο *Εντατική Θεραπεία & Επείγουσα Ιατρική: ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ*.

Τα κυριότερα αντικείμενα του ερευνητικού του έργου είναι η μελέτη των διαταραχών του ύπνου στα νευροεκφυλιστικά νοσήματα του εγκεφάλου και σε ασθενείς με νευρομυϊκά νοσήματα, η μελέτη του ηλεκτροεγκεφαλογραφήματος κατά των ύπνο των ασθενών με επιληψία καθώς και η μελέτη της ναρκοληψίας και των λοιπών υπερυπνιών

Έχει 32 δημοσιεύσεις σε ξενόγλωσσα περιοδικά, 20 ανακοινώσεις σε διεθνή συνέδρια και 4 δημοσιεύσεις σε ελληνικά περιοδικά.

## **Μαριγώ Αλεξοπούλου**

Σπούδασε φιλοσοφία και κλασική φιλολογία στη Φιλοσοφική Σχολή Αθηνών και αποφοίτησε το 1998. Συνέχισε τις σπουδές της στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα του Τμήματος

Κλασικών Σπουδών Glasgow University, όπου εκπόνησε τη διατριβή της (Ph.D). 'Ο νόστος στην αρχαία ελληνική τραγωδία' αποτελεί το θέμα με το οποίο ασχολήθηκε στη διατριβή της και στη μονογραφία της (τίτλος: *Το θέμα της επιστροφής στην πατρίδα στην αρχαία ελληνική λογοτεχνία: Ο Νόστος των επικών ηρώων*) από τον αγγλικό εκδοτικό οίκο Edwin Mellen Press ([www.mellenpress.com](http://www.mellenpress.com)). Έχει διδάξει αρχαίο ελληνικό θέατρο στο Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου (Τμήμα Ιστορίας, Αρχαιολογίας και Διαχείρισης πολιτισμικών αγαθών, Τμήμα Θεατρικών Σπουδών) και στο Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο. Εργάστηκε ως φιλόλογος στο Κολλέγιο Αθηνών από το 2005 έως το 2014. Ποιήματά της έχουν δημοσιευθεί κατά καιρούς στα λογοτεχνικά περιοδικά *Δέκατα*, *Η λέξη*, *Ποίηση*, *Ποιητική*, στην εφημερίδα *Η Αυγή* καθώς και στις ηλεκτρονικές λογοτεχνικές επιθεωρήσεις *Poema* και *Poeticanet*. Ποιήματά της έχουν περιληφθεί σε πολλές ελληνικές ανθολογίες και έχουν μεταφραστεί στα Αγγλικά, στα Γαλλικά, στα Ιταλικά και στα Δανέζικα. Έχει εκδώσει έξι ποιητικές συλλογές. Είναι μέλος της Εταιρείας Συγγραφέων.

**Επιστημονική - Οργανωτική Επιτροπή:**

*Αντιγόνη Λυμπέρη*, Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Δ.Π.Ε. Δ' Αθήνας,  
*Μάρα Δρακοπούλου*, Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Δ.Δ.Ε. Δ' Αθήνας,  
*Ευαγγελία Φρυδά*, Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Δ.Δ.Ε. Β' Αθήνας