



Αθήνα 19/10/2017

Πρόσκληση Εκδήλωσης Ενδιαφέροντος

Το Πρόγραμμα Διαδικτυακής Τηλεκπαίδευσης και Διά Βίου Μάθησης «Θεαίτητος» του Κέντρου Διά Βίου Μάθησης του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου ανακοινώνει πρόσκληση εκδήλωσης ενδιαφέροντος για τα Εκπαιδευτικά Προγράμματα κατάρτισης και εξειδίκευσης ενηλίκων:

- **Βασικές Αρχές Αθλητικής Διατροφής: 30 θέσεις**
- **Βασικές Αρχές Διαχείρισης της Παχυσαρκίας Ενηλίκων: 30 θέσεις**
- **Εργογόνα Συμπληρώματα για Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης: 30 θέσεις**
- **Ανάλυση Ιατροβιολογικών Δεδομένων με τη Χρήση του Στατιστικού Προγράμματος SPSS: 30 θέσεις**

Το πρόγραμμα «Θεαίτητος» διεξάγεται αποκλειστικά μέσω του διαδικτύου, προσφέροντας στους/στις εκπαιδευόμενους/ες τη δυνατότητα αυτόνομης παρακολούθησης, χωρίς να είναι απαραίτητη η παρουσία τους σε κάποιο συγκεκριμένο χώρο και για κάποιο συγκεκριμένο χρόνο.

Η επιτυχής ολοκλήρωση οδηγεί στη **χορήγηση Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης**.

Εκπαιδευτικά προγράμματα

A. 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.

Στοιχεία προγράμματος:

- Εκτιμώμενες διδακτικές ώρες: 100
- Αντικείμενο: Αθλητική Διατροφή
- Γλώσσα διεξαγωγής προγράμματος: Ελληνικά
- Κόστος μαθήματος: 450 ευρώ

B. 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:

- Εκτιμώμενες διδακτικές ώρες: 100
- Αντικείμενο: Παχυσαρκία Ενηλίκων
- Γλώσσα διεξαγωγής προγράμματος: Ελληνικά
- Κόστος μαθήματος: 450 ευρώ.

Γ. Εργογόνα Συμπληρώματα για Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης

Στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Εργογόνα Συμπληρώματα για Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης» 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 αλυσού 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:

- Εκτιμώμενες διδακτικές ώρες: 100
- Αντικείμενο: Αθλητική διατροφή
- Γλώσσα διεξαγωγής προγράμματος: Ελληνικά
- Κόστος μαθήματος: 450 ευρώ.

Δ. 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:

- Εκτιμώμενες διδακτικές ώρες: 60
- Αντικείμενο: Βιοστατιστική
- Γλώσσα διεξαγωγής προγράμματος: Ελληνικά
- Κόστος μαθήματος: 270 ευρώ.

Κριτήρια επιλογής

Το Πρόγραμμα απευθύνεται σε:

1. Απόφοιτους/τες και φοιτητές/τριες Πανεπιστημιακών και Τεχνολογικών Ιδρυμάτων της ημεδαπής και της αλλοδαπής,
2. Απόφοιτους/τες μεταδευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Ινστιτούτα Επαγγελματικής Κατάρτισης),
3. Απόφοιτους/τες δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Λύκειο, Επαγγελματικό Λύκειο, Επαγγελματική Σχολή) με συναφή εργασιακή εμπειρία.

Τα κριτήρια για την επιλογή των υποψηφίων είναι:

- ο βαθμός Πτυχίου ΑΕΙ ή ΤΕΙ ή Διπλώματος Επαγγελματικής Ειδικότητας ή Πτυχίου Επαγγελματικής Ειδικότητας ή Απολυτηρίου Λυκείου ή Επαγγελματικού Λυκείου (με συντελεστή βαρύτητας 60% και με σειρά προτεραιότητας όπως αναγράφονται),
- η κατοχή Μεταπτυχιακού Τίτλου Σπουδών (με συντελεστή βαρύτητας 10%),
- το επίπεδο γνώσης της αγγλικής γλώσσας με βάση το Κοινό Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Αναφοράς για Γλώσσες (με συντελεστή βαρύτητας 10%),
- η εργασιακή προϋπηρεσία ή εμπειρία (με συντελεστή βαρύτητας 20%).

Υποβολή αίτησης συμμετοχής

Οι εγγραφές του Προγράμματος Διαδικτυακής Τηλεκπαίδευσης και Διά Βίου Μάθησης «Θεαίτητος», ξεκινούν στις **23 Οκτωβρίου 2017** και ολοκληρώνονται στις **6 Νοεμβρίου 2017**.

Η αίτηση συμμετοχής στο Πρόγραμμα υποβάλλεται ηλεκτρονικά μέσω της δικτυακής πύλης (portal) του Προγράμματος. Ο/η υποψήφιος/α καλείται να συμπληρώσει τα απαιτούμενα στοιχεία στην ηλεκτρονική αίτηση συμμετοχής (προσωπικά στοιχεία, στοιχεία επικοινωνίας, τίτλοι σπουδών, εργασιακή εμπειρία, κ.λπ.) και φέρει την ευθύνη της ορθότητας και της αλήθειας αυτών.

Η απόφαση για την αποδοχή ή την απόρριψη της αίτησης ανακοινώνεται στον/στην υποψήφιο/α μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email) 2-5 εργάσιμες ημέρες μετά τη λήξη της προθεσμίας υποβολής των αιτήσεων.

Επικοινωνία - Πληροφορίες

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Ελευθερίου Βενιζέλου 70, Καλλιθέα 17671

Τηλέφωνο: 210 9549375

Γενικές Πληροφορίες: info@theaititos.com

Γραμματειακή Υποστήριξη: gram@theaititos.com

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

Ο Επιστημονικά Υπεύθυνος του Προγράμματος

Λάμπρος Συντώσης
Καθηγητής