

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΙΔΑΣ

ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ

10:00-10:20	Έναρξη-Χαιρετισμοί Συντονίστρια: Ευαγγελία Φρυδά Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Δ.Δ.Ε. Β' Αθήνας
10:20-10:40	«Ο ύπνος από τον Όμηρο ως τον Καβάφη» Μαριγώ Αλεξοπούλου Φιλολόγος (Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Γλασκώβης) ποιήτρια
10:40-11:00	«Διαταραχές ύπνου σε παιδιά με δυσκολίες μάθησης» Αντιγόνη Παπαβασιλείου Συντονίστρια Διευθύντρια Παιδονευρολογικής Κλινικής Νοσοκομείου Παιδων Πεντέλης
11:00-11:20	«Η παθολογία του ύπνου» Αναστάσιος Μπονάκης Λέκτορας Νευρολογίας – Υπνολόγος Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών Β' Νευρολογική Κλινική, Αττικό Νοσοκομείο
11:20-12:00	Ερωτήσεις – Συζήτηση
12:00-12:30	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

ΑΙΘΡΙΟ

10:00-14:00	Διαρκής προβολή του εκπαιδευτικού video "Γιατί κοιμάμαι" που περιλαμβάνει ιστορική αναδρομή της μελέτης του ύπνου και των ονείρων από την αρχαιότητα έως σήμερα Διαρκής έκθεση εικαστικών έργων από μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σχετικά με τον ύπνο και τα όνειρα
14:00-14:30	ΒΡΑΒΕΥΣΗ καλύτερων έργων από μέλη του ΔΣ της ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΕΡΕΥΝΑΣ για τον ΥΠΝΟ

ΘΕΑΤΡΟ

12:30-13:20

«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

Σκηνικά & Κοστούμια: Δήμητρα Λιάκουρα

Κινηματογραφήσεις: Κωνσταντίνος Πρέπης

Μοντάζ: Άρτεμις Αναστασιάδου

13:20-13:50

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Συντονιστές: ΠΕΤΡΟΣ ΑΛΑΤΖΑΣ - ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΜΠΟΝΑΚΗΣ

“Διαταραχές ύπνου σε παιδιά με δυσκολίες μάθησης”

Αντιγόνη Παπαβασιλείου

Συντονίστρια Δ/ντρια Παιδονευρολογικής Κλινικής Παιδων 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. Ποια 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. Πώς 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 παγκόσμιο επίπεδο.

«Η παθολογία του ύπνου στην εφηβεία»

Αναστάσιος Μπονάκης

Λέκτορας 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.