

3^ο Γυμνάσιο Ναυπάκτου

2634029123

«Ο έξυπνος μαθητής δεν μένει άυπνος»

Δελτίο Τύπου

Το Σάββατο 9 Μαρτίου στην κατάμεστη Παπαχαράλαμπειο Αίθουσα πραγματοποιήθηκε με επιτυχία εκδήλωση που οργάνωσαν από κοινού η Ελληνική Εταιρεία Νευροεπιστημών, ο Δήμος Ναυπακτίας, το 3^ο Γυμνάσιο Ναυπάκτου και το Γυμνάσιο Αντιρρίου με θέμα «**Η σημασία του στρες και του ύπνου στη ζωή του/της εφήβου**

». Κύριος ομιλητής, τον οποίο παρουσίασε ο πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας για τις Νευροεπιστήμες αναπληρωτής καθηγητής Βιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών κ. Ευθυμιόπουλος Σπύρος, ήταν ο καθηγητής παιδιατρικής στο Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών κ. Γεώργιος Χρούσος ο οποίος ανέπτυξε το θέμα «Το παιδί, ο/η έφηβος και η σημασία του στρες και του ύπνου στη ζωή τους». Το Γυμνάσιο Αντιρρίου παρουσίασε το θέμα «Η σημασία του ύπνου για την ευεξία».

Το 3^ο Γυμνάσιο Ναυπάκτου συμμετείχε με το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας που αναπτύσσεται στο σχολείο από την κ. Πλατανιώτη Ιωάννα, τον κ. Καρακώστα Κώστα, την κ. Μπαλή Ζέτα, την κ. Ράπτη Ελένη και ομάδα μαθητών με θέμα «**Ο έξυπνος μαθητής δε μένει άυπνος**». Οι μαθητές του 3^{ου}

Γυμνασίου, προσπάθησαν να προσεγγίσουν το θέμα δημοσιογραφικά, για τις ανάγκες της σχολικής εφημερίδας. Με τα ρεπορτάζ, τις συνεντεύξεις και τη θεατρικοποίηση κατάφεραν να παρουσιάσουν εύληπτα και απλά τη σημασία του ύπνου στη διαδικασία της μάθησης και εξήγησαν γιατί ο έξυπνος μαθητής δεν μένει άυπνος, καταχειροκροτούμενοι από την κατάμεστη αίθουσα.

Χαιρετισμό στην εκδήλωση απεύθυνε ο Σεβασμιότατος Μητροπολίτης Ναυπάκτου και Αγίου

Βλασίου κκ Ιερόθεος, ο Δήμαρχος Ναυπακτίας κ Γιάννης Μπουλές, ο Αντιδήμαρχος Ναυπακτίας, υπεύθυνος για θέματα εκπαίδευσης κ Κώστας Σταυρόπουλος, η Διευθύντρια του Γυμνασίου Αντιρρίου κ Ιωάννα Κουτσογιάννη και ο Διευθυντής του 3^{ου} Γυμνασίου Ναυπάκτου κ. Πέτρος Πιτσιάκκας, ο οποίος τόνισε ότι:

«το 3^ο Γυμνάσιο συμμετέχει στην εκδήλωση, παρά τις ιδιαίτερες δυσκολίες που βιώ νουμε όλοι, τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο. Και η εκπαίδευση δεν μπορούσε να αποτελέσει εξαίρεση. Ωστόσο δεν παραιτηθήκαμε αλλά, ως εκπαιδευτική κοινότητα, προχωρήσαμε στην ανάπτυξη ποικίλων δραστηριοτήτων, μία από τις οποίες είναι και το πρόγραμμα Αγωγή Υγείας, για δύο βασικούς λόγους:

- 1. 1. Γιατί στο 3^ο Γυμνάσιο βάλαμε στις προτεραιότητες μας το ουσιώ δες με στόχο να ξεφύγουμε από την γκρίζα καθημερινότητα που μας πληγώ νει και**
- 2. 2. Γιατί πιστεύουμε στην αποτελεσματικότητα της βιωματικής εκπαίδευσης και μάθησης**

Στόχος του προγράμματος είναι να κατανοήσουν οι μαθητές μας, αλλά και το κοινό, τη σημασία που έχει ο ύπνος στη διαδικασία της μάθησης, αλλά και γενικά για την ποιότητα της ζωής μας.

Είναι διαπιστωμένο επιστημονικά ότι ο ποιοτικά και ποσοτικά καλός ύπνος είναι καίριας σημασίας για την ενημέρωση, τη βελτίωση και τη συντήρηση μιας αποτελεσματικής μνήμης. Η μνήμη ανανεώ νεται και οργανώ νεται κατά τον ύπνο και επιτρέπει στο άτομο να επεξεργαστεί και να αποθηκεύσει τις πληροφορίες, επιτρέποντας του έτσι μια πιο καλή χρήση τους, όταν προκύψει η ανάγκη. Και αυτό αφορά όλες τις ηλικίες».

Την εκδήλωση παρακολούθησε και η Σχολική Σύμβουλος Αγγλικών κ Κώτσιου Βασιλική, υπεύθυνη Παιδαγωγικής Καθοδήγησης των δύο Γυμνασίων.

«Ο έξυπνος μαθητής δεν μένει άυπνος» παρουσιάστηκε με επιτυχία και την Κυριακή 10 Μαρτίου στη **Σχολική Ημερίδα**, στην οποία συμμετείχαν δέκα σχολεία και διοργανώθηκε στο Συνεδριακό και Πολιτιστικό Κέντρο του

Πανεπιστημίου Πατρών από την Ελληνική Εταιρεία για τις Νευροεπιστήμες και το Πανεπιστήμιο Πατρών, στα πλαίσια της εβδομάδας ενημέρωσης για τον εγκέφαλο με θέμα **«Εγκεφαλικές Ανιχνεύσεις»**.