



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΑΣ**

**Διεπιστημονική συνεργασία του Τμήματος Διαιτολογίας και Διατροφολογίας
με το Ψυχιατρικό Τμήμα του Γενικού Νοσοκομείου Τρικάλων για την ενημέρωση
της Σχολικής Κοινότητας εν όψει της νέας Σχολικής Χρονιάς**

Το Τμήμα Διαιτολογίας και Διατροφολογίας (ΤΔΔ) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (ΠΘ) με ιδιαίτερη χαρά συμμετείχε στην δράση του Ψυχιατρικού Τμήματος του Γενικού Νοσοκομείου Τρικάλων για τη δημιουργία και διανομή ενημερωτικού φυλλαδίου εν όψει της νέας Σχολικής Χρονιάς 2026-2027.

Στόχος αυτής της δράσης ήταν η δημιουργία ενός κατανοητού και επιστημονικά τεκμηριωμένου ενημερωτικού φυλλαδίου, με επίκεντρο την ψυχική υγεία, την αυτοφροντίδα και την ενδυνάμωση των μαθητών κατά την έναρξη της Σχολικής Χρονιάς. Το ενημερωτικό φυλλάδιο διακινήθηκε στις σχολικές μονάδες της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Τρικάλων, σε συνεργασία με τη Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Η εν λόγω δράση προβλήθηκε από τοπικά και πανελλαδικής εμβέλειας μέσα ενημέρωσης.

Η διεπιστημονική συνεργασία του Τμήματος Διαιτολογίας και Διατροφολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στην εν λόγω δράση πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της συστηματικής εξωστρέφειας του Ψυχιατρικού Τμήματος του Γενικού Νοσοκομείου Τρικάλων υπό την πρωτοβουλία και επιστημονική επιμέλεια της κας Γεωργίας Γκοβίνα, Ψυχολόγου MSc και Υποψήφιας Διδάκτορος του Τμήματος Διαιτολογίας και Διατροφολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Το Τμήμα Διαιτολογίας και Διατροφολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας απευθύνει θερμές ευχαριστίες για την πρόσκληση και πολλά συγχαρητήρια στο Ψυχιατρικό Τμήμα του Γενικού Νοσοκομείου Τρικάλων και στην κα Γεωργία Γκοβίνα.

Δρ Φωτεινή Μπονώτη,
Καθηγήτρια ΤΔΔ-ΠΘ

Δρ Ιωάννης Δ. Μωρρές
Επίκουρος Καθηγητής ΤΔΔ-ΠΘ



10

πράγματα που αξίζει να θυμάσαι ξεκινώντας τη νέα σχολική χρονιά

Μηνύματα ψυχικής υγείας και ενδυνάμωσης για μαθητές

Η νέα σχολική χρονιά είναι μια νέα αρχή!

Η έναρξη της σχολικής χρονιάς αποτελεί μια νέα αρχή για κάθε μαθητή. Για κάποιους σημαίνει ενθουσιασμό, νέους στόχους και όμορφες προσδοκίες. Για άλλους, συνοδεύεται από άγχος, ανασφάλεια και την πίεση να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του σχολείου.

Το σχολείο δεν αφορά μόνο την απόκτηση γνώσεων. Είναι ένας χώρος όπου τα παιδιά και οι έφηβοι αναπτύσσουν την προσωπικότητά τους, μαθαίνουν να συνεργάζονται, να διαχειρίζονται δυσκολίες και να αποκτούν δεξιότητες που θα τους συνοδεύουν σε όλη τους τη ζωή.

10 πράγματα που αξίζει να θυμάσαι

- 1. Δεν χρειάζεται να είσαι τέλειος για να αξίζεις**
Η πραγματική επιτυχία βρίσκεται στη συνεχή προσπάθεια και όχι στην τελειότητα.
- 2. Σύγκρινε τον εαυτό σου μόνο με τον χθεσινό εαυτό σου**
Κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικές δυνατότητες και διαφορετικό ρυθμό εξέλιξης.
- 3. Οι βαθμοί είναι σημαντικοί, αλλά δεν σε καθορίζουν**
Οι επιδόσεις στο σχολείο αποτελούν μόνο μία πλευρά της ζωής σου.
- 4. Ζήτησε βοήθεια όταν τη χρειάζεσαι**
Αν κάτι σε δυσκολεύει, μίλησε σε έναν γονέα, έναν εκπαιδευτικό ή έναν ειδικό. Η αναζήτηση βοήθειας είναι ένδειξη δύναμης.
- 5. Φρόντισε τον εαυτό σου**
Ο καλός ύπνος, η σωστή διατροφή, η άσκηση, η ξεκούραση και οι αγαπημένες δραστηριότητες βοηθούν το σώμα και το μυαλό να λειτουργούν καλύτερα.
- 6. Μην αφήνεις τα κοινωνικά δίκτυα να καθορίζουν την αυτοεκτίμησή σου**
Η πραγματική ζωή δεν είναι όπως παρουσιάζεται στις οθόνες. Η αξία σου δεν εξαρτάται από τα «likes» ούτε από τις συγκρίσεις με τους άλλους.
- 7. Τα λάθη είναι μέρος της μάθησης**
Κάθε αποτυχία μπορεί να γίνει μια σημαντική εμπειρία που θα σε βοηθήσει να εξελιχθείς.
- 8. Αναγνώρισε και διαχειρίσου το άγχος σου**
Το άγχος είναι φυσιολογικό. Οργάνωσε τον χρόνο σου, κάνε μικρά διαλείμματα, μιλά για όσα σε δυσκολεύουν και ζήτησε βοήθεια όταν τη χρειάζεσαι.
- 9. Να είσαι καλός με τους άλλους αλλά και με τον εαυτό σου**
Ο σεβασμός, η συνεργασία και η ενσυναίσθηση κάνουν το σχολείο καλύτερο για όλους.
- 10. Πίστεψε στις δυνατότητές σου**
Κάθε νέα σχολική χρονιά είναι μια ευκαιρία για νέες εμπειρίες, νέες γνώσεις και προσωπική εξέλιξη.

Ένα μήνυμα για όλους τους μαθητές

“

Η σχολική ζωή δεν είναι ένας αγώνας δρόμου ούτε ένας διαγωνισμός τελειότητας. Είναι μια διαδρομή μάθησης, ανάπτυξης και ωρίμανσης.

Οι γνώσεις έχουν αξία, όμως εξίσου σημαντικό είναι οι μαθητές να νιώθουν ασφαλείς, να διατηρούν την ψυχική τους ισορροπία και να αναγνωρίζουν ότι κάθε δυσκολία μπορεί να ξεπεραστεί με υποστήριξη, προσπάθεια και πίστη στις δυνατότητές τους.

Ευχόμαστε σε όλους τους μαθητές, στους γονείς και στους εκπαιδευτικούς μια δημιουργική, ήρεμη και γεμάτη όμορφες εμπειρίες σχολική χρονιά, με υγεία, συνεργασία και σεβασμό.

”



Για τους γονείς

Η έγκαιρη υποστήριξη κάνει τη διαφορά

Η προσαρμογή στη σχολική ζωή δεν είναι πάντα εύκολη. Όταν ένα παιδί ή ένας έφηβος παρουσιάζει έντονο άγχος, δυσκολίες προσαρμογής, αλλαγές στη συμπεριφορά, προβλήματα στις σχέσεις με συμμαθητικούς ή άλλες συναισθηματικές δυσκολίες, η έγκαιρη αναζήτηση υποστήριξης μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην αντιμετώπισή τους.



Γ.Ν.Τ. ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΤΡΙΚΑΛΩΝ
5η Υ.Π.Ε.
Ψυχιατρικό Τμήμα – Εξωτερικά Ιατρεία
Ψυχικής Υγείας Ενηλίκων
Καρδίτσης 56, Τρίκαλα
24313 50204 | 24313 50719 | 24313 50628



Τμήμα Διατροφολογίας
και Διατροφολογίας
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Η διεπιστημονική ομάδα ψυχικής υγείας του Νοσοκομείου βρίσκεται στη διάθεση των πολιτών, κατόπιν προγραμματισμένου ραντεβού, παρέχοντας υποστήριξη και συμβουλευτική σε θέματα ψυχικής υγείας.