

16 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2020



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Καρνές, 42100 Τρίκαλα

e-mail: g-pe@pe.uth.gr



ΘΕΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΣΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

Θέματα σπουδών και φοίτησης: Οδηγίες για φοιτητές

Υπεύθυνοι σύνταξης:

Νικόλαος Διγγελίδης, Καθηγητής, Πρόεδρος Τμήματος

Μάριος Γούδας, Καθηγητής, Αναπληρωτής Πρόεδρος Τμήματος

Αικατερίνη Θωμά, Γραμματεία Τμήματος

Περιεχόμενα

ΘΕΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ	2
Ασύγχρονη Εκπαίδευση	2
Σύγχρονη Εκπαίδευση και Ωρολόγιο Πρόγραμμα	2
Έμφαση στα Μαθησιακά Αποτελέσματα	2
Διενέργεια Εξετάσεων.....	2
Διανομή Βιβλίων ή/και Ηλεκτρονικών Συγγραμμάτων	2
Ακαδημαϊκό Ημερολόγιο	3
Χρήσιμες Ιστοσελίδες για τη Σύγχρονη και Ασύγχρονη εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση	3
Σύμβουλοι Σπουδών, Συμβουλευτική και Υποστήριξη Φοιτητών	3
ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ.....	3
ΕΙΣΟΔΟΣ/ΕΞΟΔΟΣ ΣΕ ΚΤΗΡΙΑ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ	4
ΣΙΤΙΣΗ.....	4
ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ.....	4
ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ/ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΠΟΣΤΑΣΙΟΠΟΙΗΣΗΣ.....	5
Φυσική/Σωματική Αποστασιοποίηση.....	5
Προσωπική Υγιεινή.....	5
Πληροφόρηση και Παραπληροφόρηση.....	6
Χρήσιμες Ιστοσελίδες για Άμεση Πληροφόρηση	6

Ο παρών οδηγός αφορά εν συντομία οδηγίες για θέματα σπουδών, φοίτησης και επικαιρότητας προς τους φοιτητές/τριες μας και θα ανανεώνεται όποτε κρίνεται αναγκαίο, ενώ για πιο επείγοντα θέματα χρειάζεται μια επαγρύπνηση από όλους ώστε να παρακολουθείτε τις ανακοινώσεις που αναρτώνται στην ιστοσελίδα (www.pe.uth.gr) ή/και στην επίσημη σελίδα του Τμήματος στο Facebook (<https://www.facebook.com/pe.uth.gr/>).

ΘΕΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας και το Τμήμα μας ανταποκρίθηκε άμεσα, όπως όφειλε, σε όσες εντολές λάβαμε για την, στο μέτρο του δυνατού, συνέχιση της εκπαιδευτικής διαδικασίας μέσω ασύγχρονης και σύγχρονης εκπαίδευσης (εξ αποστάσεως).

Ανάλογα με τις εξελίξεις, θα παρθούν αποφάσεις για την αναπλήρωση μαθημάτων που δεν καλύπτονται από την εξ αποστάσεως εκπαίδευση, θέματα εξεταστικής κτλ.

Ασύγχρονη Εκπαίδευση

Η πλατφόρμα ασύγχρονης εκπαίδευσης, το γνωστό eclass (<https://eclass.uth.gr>), χρησιμοποιούνταν από χρόνια ως πλατφόρμα υποστήριξης της δια ζώσης διδασκαλίας. Τώρα αξιοποιείται ακόμη περισσότερο κι εκεί, ως επί το πλείστον, οι διδάσκοντες ανεβάζουν υλικό/ανακοινώσεις/οδηγίες για εργασίες για κάθε μάθημα.

Σύγχρονη Εκπαίδευση και Ωρολόγιο Πρόγραμμα

Ως προς τη σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας επέλεξε την πλατφόρμα Microsoft Teams (οδηγίες εδώ: <http://www.pe.uth.gr/index.php/platforma-ms-teams>). Ταυτόχρονα έχει αναρτηθεί σχετικό ωρολόγιο πρόγραμμα που αφορά τις διαλέξεις εξ αποστάσεως μέσα από την πλατφόρμα Microsoft Teams (<http://www.pe.uth.gr/index.php/orologio-programma-eks-apostaseos-ekpaidefsis>).

Έμφαση στα Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σε κάθε μάθημα δίνεται έμφαση στα μαθησιακά αποτελέσματα και σε ότι είναι εφικτό να γίνει εξ αποστάσεως.

Διενέργεια Εξετάσεων

Δεν υπάρχουν αποφάσεις από το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, όπως και σε κανένα άλλο Πανεπιστήμιο αυτή τη στιγμή, για την εξεταστική Ιουνίου. Εξετάζονται όλες οι πιθανές λύσεις.

Διανομή Βιβλίων ή/και Ηλεκτρονικών Συγγραμμάτων

Στη σελίδα του ΕΥΔΟΞΟΣ ανακοινώθηκαν οι διαδικασίες διανομής συγγραμμάτων, οι οποίες φέτος θα γίνουν με ταχυδρομικές εταιρείες. Δείτε την ανακοίνωση στη σχετική σελίδα <https://eudoxus.gr/Announcements/1315>.

Η διαδικασία υποβολής των δηλώσεων για την επιλογή διδακτικών συγγραμμάτων από τους δικαιούχους φοιτητές θα ξεκινήσει την **Παρασκευή 10 Απριλίου 2020** και θα πρέπει να έχει ολοκληρωθεί έως την **Κυριακή 26 Απριλίου 2020**.

Προκειμένου να καταστεί δυνατή η κατ'οίκον παράδοση των διδακτικών συγγραμμάτων κάθε φοιτητής οφείλει να δηλώσει μέσω του Πληροφοριακού Συστήματος «ΕΥΔΟΞΟΣ» τον τόπο παράδοσης στον οποίο επιθυμεί να του παραδοθούν τα διδακτικά συγγράμματα που έχει επιλέξει. Ως τόπος κατ'οίκον παράδοσης δύναται να ορισθεί οποιαδήποτε περιοχή εντός της ελληνικής επικράτεια και την Κύπρο. Για τον λόγο αυτό, οι δικαιούχοι φοιτητές, συμπεριλαμβανομένων των Κυπρίων φοιτητών, καλούνται να δηλώσουν τον «τόπο παράδοσης», συμπληρώνοντας τα πεδία της «Υποχρεωτικής Δήλωσης Διεύθυνσης», και συγκεκριμένα: Οδό, Αριθμό, ΤΚ, Περιοχή, Καλλικρατικό Δήμο, Περιφερειακή Ενότητα, Χώρα, ενώ παράλληλα καλούνται να επικαιροποιήσουν τα στοιχεία επικοινωνίας τους (κινητό τηλέφωνο και e-mail).

Σε κάθε περίπτωση, οι υπεύθυνοι των μαθημάτων θα αναρτήσουν σημειώσεις, διαφάνειες ή/και πρόσθετο υλικό (ηλεκτρονικά συγγράμματα, συνδέσμους κτλ) στο χώρο του κάθε μαθήματος στο eclass (<https://eclass.uth.gr>).

Ακαδημαϊκό Ημερολόγιο

Το εαρινό εξάμηνο παρατείνεται τυπικά μέχρι 31 Αυγούστου 2020, προκειμένου να υπάρχει η δυνατότητα να κάνουμε ότι χρειάζεται ώστε να μη χαθεί το εξάμηνο, αλλά ταυτόχρονα να υπάρχει περιθώριο να γίνουν όσα χρειάζονται για την εκπαιδευτική διαδικασία.

Χρήσιμες Ιστοσελίδες για τη Σύγχρονη και Ασύγχρονη εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση

Σελίδα ασύγχρονης εκπαίδευσης	www.eclass.uth.gr
Σελίδα πληροφόρησης για τη σύγχρονη εκπαίδευση με το Microsoft Teams	http://www.pe.uth.gr/index.php/platforma-ms-teams
Πληροφόρηση για το MS-TEAMS στη σελίδα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας	https://www.uth.gr/news/diexagogi-ex-apostaseos-mathimaton-meso-tis-platformas-ms-teams

Σύμβουλοι Σπουδών, Συμβουλευτική και Υποστήριξη Φοιτητών

Το διδακτικό προσωπικό, μέλη ΔΕΠ/ΕΕΠ έχουν την ευθύνη να καθοδηγούν και να συμβουλεύουν φοιτητές που έχουν αναλάβει ως σύμβουλοι σπουδών. Συνεπώς, οι φοιτητές/τριες που αντιμετωπίζουν κάποιο θέμα σε σχέση με την πορεία των σπουδών μπορούν να απευθύνονται πρωτίστως στο σύμβουλο-καθηγητή τους, ή/και στην επιτροπή φοιτητικών θεμάτων (συντονίστρια κα Πολλάτου epolatou@pe.uth.gr).

Περαιτέρω, οι υπηρεσίες συμβουλευτικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας λειτουργούν και η επικοινωνία γίνεται μέσω email (πληροφορίες: <https://www.uth.gr/zoi/ypostirixi/symboylevtiki>).

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ

A. Αναστολή εξυπηρέτησης με φυσική παρουσία. Μετά τις οδηγίες των επίσημων φορέων και έχοντας ως στόχο την πρόληψη και την μείωση της διασποράς και εξάπλωσης του νέου κορωνοϊού Covid-19, αναστέλλονται, μέχρι νεωτέρας, όλες οι συναλλαγές με φυσική παρουσία στη Γραμματεία του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.

Β. Επικοινωνία με τη Γραμματεία του Τμήματος, μόνο για επείγοντα ζητήματα, τηλεφωνικά στο 2431047000 ή με email info-pe@pe.uth.gr ή g-pe@uth.gr .

ΕΙΣΟΔΟΣ/ΕΞΟΔΟΣ ΣΕ ΚΤΗΡΙΑ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

Σε συνθήκες απαγόρευσης κυκλοφορίας που ισχύουν από 23/3/20 η είσοδος για τους φοιτητές στο Τμήμα δεν είναι εφικτή, ενώ για το προσωπικό γίνεται σε περιορισμένο βαθμό και μόνο με ειδική άδεια.

ΣΙΤΙΣΗ

Εφαρμόζεται η αναστολή σίτισης των φοιτητών στα εστιατόρια (στο πλαίσιο του περιορισμού της διασποράς του ιού) και η διανομή του φαγητού γίνεται σε ατομικές συσκευασίες, τις οποίες οι φοιτητές παίρνουν μαζί τους. Για να παραλαμβάνουν οι φοιτητές/τριες την ατομική συσκευασία φαγητού, η Φοιτητική Λέσχη στο χώρο του ΤΕΦΑΑ από τη Δευτέρα 23-3-2020, λειτουργεί κάθε μέρα, ως εξής:

- Το μεσημέρι, ώρα 13:00-15:00
- Το απόγευμα, ώρα 18:00-19:00

ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Από τον Ιανουάριο του 2020, δηλαδή πριν την πανδημία, στο Τμήμα μας έχουν ληφθεί τα παρακάτω μέτρα:

- **Εντατική και καθημερινή καθαριότητα και απολύμανση** σε όλους τους χώρους του Τμήματος και στις επιφάνειες (πόμολα, πόρτες κτλ).
- **Λήψη πρόσθετων μέτρων ατομικής υγιεινής** (σαπούνι χεριών, χαρτί κτλ.).
- **Τοποθέτηση αντισηπτικού υγρού σε 12 σημεία σε όλα τα κτήρια του Τμήματος.**
- **Έλεγχος του αριθμού των εξυπηρετούμενων ατόμων από τη Γραμματεία.**
- **Ανάρτηση ενημερωτικού υλικού** με τις οδηγίες προστασίας και υγιεινής του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ).
- **Λειτουργία του Τμήματος με μειωμένη παρουσία προσωπικού.**
- **Εναλλακτικούς τρόπους εξυπηρέτησης εξ αποστάσεως.**
- **Υποχρεωτική καραντίνα σε φοιτητές ή προσωπικό που επέστρεφε από τόπους υψηλής διάδοσης του Covid-19.**

Στο Τμήμα τηρούνται όλοι οι κανόνες υγιεινής και ασφάλειας που προβλέπονται από τη σύγχρονη διεθνή βιβλιογραφία και πρακτική για διδακτικούς & ερευνητικούς εργαστηριακούς χώρους. Περαιτέρω συστάσεις και πληροφορίες για θέματα υγιεινής και ασφάλειας θα βρείτε στο κεφάλαιο παρακάτω:

https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/4453/1/02_chapter_11.pdf

ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ/ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΠΟΣΤΑΣΙΟΠΟΙΗΣΗΣ

Μέσα σε τέτοιες συνθήκες, είναι απαραίτητο όλοι μας να κατανοήσουμε ότι όλες οι παραπάνω αλλαγές στη συμπεριφορά και στη σκέψη μας, μπορεί να έχουν σημαντική επίδραση στην υγεία μας γενικότερα.

- Φροντίστε τον εαυτό σας και την υγεία σας, όσο μπορείτε, ιδιαίτερα την ψυχική σας υγεία (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>). Η πανδημία θα ξεπεραστεί – τα τραύματα μπορεί να μείνουν για πάντα.
- Φροντίστε τη διατροφή σας όσο μπορείτε και μειώστε την ποσότητα της προσλαμβανόμενης τροφής, ειδικά όσο διαρκούν οι οδηγίες για παραμονή στο σπίτι. Φυσικά δίνουμε έμφαση στην ασφάλεια των τροφίμων όπως πάντα. Επιστήμονες και αρχές σε όλο τον κόσμο, που παρακολουθούν την εξάπλωση του ιού, δεν έχουν αναφέρει περιπτώσεις μετάδοσης του ιού μέσω των τροφίμων (<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/covid-19-asfali-trofima.pdf>).
- Φροντίστε να βρείτε τρόπους να ασκείστε, με ασφαλείς τρόπους πάντα, ακόμα και στο σπίτι – είναι πολύ σημαντικό (<https://www.acsm.org/read-research/newsroom/news-releases/news-detail/2020/03/16/staying-physically-active-during-covid-19-pandemic>).
- Φροντίστε την οικογένειά σας ή/και άλλα άτομα να διατηρήσουν την υγεία τους με έγκυρες συμβουλές και υπεύθυνες ενέργειες.

Φυσική/Σωματική Αποστασιοποίηση

Η στρατηγική της φυσικής/σωματικής αποστασιοποίησης (physical distancing ή κατ' άλλους social distancing – ενδεικτικά δείτε εδώ: https://en.wikipedia.org/wiki/Social_distancing) που έχει επιλεγεί για την αντιμετώπιση/καθυστέρηση εξάπλωσης αυτής της πανδημίας έχει κάποιους απλούς κανόνες που όμως επιφέρουν σίγουρα αλλαγή στη συμπεριφορά μας. Χρειάζεται να αυξήσουμε τη φυσική απόσταση μεταξύ μας, αλλά όχι την κοινωνική.

Σε κάθε περίπτωση, παρακαλούμε όλοι να παρακολουθούν τακτικά τη σελίδα του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας για έγκυρη και αξιόπιστη ενημέρωση (<https://eody.gov.gr/>).

Προσωπική Υγιεινή

Παρακάτω δίνονται ορισμένες σύντομες οδηγίες με βάση τη σελίδα του ΕΟΔΥ (<https://eody.gov.gr/>) για όσο ισχύουν οι συνθήκες σωματικής αποστασιοποίησης και μέτρων προστασίας της υγείας.

A. Τι κάνουμε:

- Πλένουμε τα χέρια μας τακτικά και σχολαστικά με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα.
- Αποφεύγουμε την επαφή των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα).
- Καλύπτουμε τον βήχα ή το φτέρνισμα με χαρτομάντιλο το οποίο απορρίπτουμε άμεσα στα απορρίμματα. Αν αυτό δεν είναι διαθέσιμο, καλύπτουμε με το εσωτερικό του αγκώνα.
- Εάν εμφανίσουμε ήπια συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού (βήχα, καταρροή, πυρετό, πονόλαιμο) παραμένουμε στο σπίτι σε απομόνωση.

- Σε περίπτωση επιδείνωσης των συμπτωμάτων ή εάν ανήκουμε σε ευπαθή ομάδα (ηλικιωμένα άτομα, άτομα οποιασδήποτε ηλικίας με χρόνια υποκείμενα νοσήματα π.χ. σακχαρώδης διαβήτης, καρδιαγγειακά και χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, αρτηριακή υπέρταση), επικοινωνούμε άμεσα με τον θεράποντα ιατρό για ιατρική αξιολόγηση.
- Εάν λαμβάνουμε φαρμακευτική αγωγή συμμορφωνόμαστε στις οδηγίες των θεραπόντων ιατρών.
- Αποφεύγουμε όλα τα μη απαραίτητα ταξίδια τόσο στο εσωτερικό όσο και στο εξωτερικό.
- Αποφεύγουμε χώρους συγχρωτισμού, κοινωνικές εκδηλώσεις, επισκέψεις σε οικίες και παραμονή σε ανοιχτούς χώρους σε συνθήκες συγχρωτισμού.
- Αποφεύγουμε τις επισκέψεις σε νοσηλεύομενους ασθενείς.
- Αποφεύγουμε σωματική επαφή, χειραψίες κτλ. διατηρούμε απόσταση 2 μέτρων περίπου αν χρειαστεί να βγούμε έξω από το σπίτι.
- Αποφεύγουμε την επαφή με άτομα που ανήκουν σε ευπαθή ομάδα. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, ακολουθούμε αυστηρά όλα τα μέτρα ατομικής υγιεινής (πολύ καλό και σχολαστικό πλύσιμο των χεριών, χρήση μάσκας ή τήρηση απόστασης τουλάχιστον 2 μέτρων).

B. Τι δεν κάνουμε:

- Δεν ερχόμαστε σε επαφή με άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος (βήχα, καταρροή, πυρετό, πονόλαιμο).
- Δεν προσερχόμαστε σε ιατρό ή σε μονάδα υγείας σε περίπτωση εμφάνισης ήπιων συμπτωμάτων λοίμωξης του αναπνευστικού (βήχα, καταρροή, πυρετό, φαρυγγαλγία) αλλά επικοινωνούμε πρώτα τηλεφωνικά με τον ιατρό μας ή τη μονάδα υγείας.

Η Περιφέρεια Θεσσαλίας ή/και άλλες Περιφέρειες προσφέρουν δωρεάν υπηρεσίες τηλεϊατρικής στους πολίτες της Θεσσαλίας (για περισσότερα δείτε εδώ: <https://drbutton.gr/el/thessally/>).

Πληροφόρηση και Παραπληροφόρηση

Κάθε πανδημία ή επιδημία μπορεί να μας φέρει αντιμέτωπους με πρωτόγνωρες καταστάσεις σε σχέση ειδικά με την αξιοποίηση κάποιας πληροφορίας και τις κοινωνικές μας σχέσεις. Για τους παραπάνω λόγους:

- Εμπιστευθείτε έγκυρες πηγές για την ενημέρωσή σας.
- Μη διαδίδετε οτιδήποτε διαβάζετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή ιστοσελίδες.
- Διασταυρώνετε πάντα την πληροφορία που μοιράζεστε με άλλους.
- Βοηθήστε στην ανακάλυψη και διάψευση των «fake news».
- Αυτή τη στιγμή, όλοι οι μεγάλοι οργανισμοί (Microsoft, Google, Facebook, Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας κτλ.) ασχολούνται με την καταπολέμηση ψευδών ειδήσεων που διασπείρουν πανικό στον κόσμο.

Χρήσιμες Ιστοσελίδες για Άμεση Πληροφόρηση

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας	https://eody.gov.gr/
Ιστοσελίδα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας για ενημέρωση σε επείγοντα θέματα	https://www.uth.gr/tag/epeigoysa-anakoinosi
Επίσημη ιστοσελίδα του ΤΕΦΑΑ	http://www.pe.uth.gr/
Επίσημη σελίδα του ΤΕΦΑΑ στο Facebook	https://www.facebook.com/pe.uth.gr/

Ιστοσελίδα της Περιφέρειας Θεσσαλίας για εγγραφή σε υπηρεσίες τηλεϊατρικής	https://drbutton.gr/el/thessally/
Ιστοσελίδα του Δήμου Τρικκαίων	https://trikalacity.gr/
Ιστοσελίδα με οδηγίες για την μετακίνηση πολιτών και σχετικά έγγραφα	https://forma.gov.gr/