ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΔΗΜΟΣ ΠΕΝΤΕΛΗΣ
Γραφείο Τύπου
press@penteli.gov.gr

Δήμος Πεντέλης: Πρόγραμμα Πρόληψης Παιδικής Παχυσαρκίας και Προαγωγής της Υγείας στα σχολεία για το σχολικό έτος 2026-2027

Δύο κύκλοι δράσεων σε Δημοτικά, Γυμνάσια και Λύκεια - Έμφαση στη σωστή διατροφή, τη φυσική δραστηριότητα, τον ύπνο, την ισορροπημένη χρήση οθονών και την πρόληψη

Ο **Δήμος Πεντέλης**, στο πλαίσιο της πολιτικής του για την Προληπτική Ιατρική, τον Προσυμπτωματικό Έλεγχο και την Προαγωγή της Υγείας, προχωρά κατά τη σχολική χρονιά **2026–2027** στην υλοποίηση οργανωμένου **Προγράμματος Πρόληψης Παιδικής Παχυσαρκίας και Προαγωγής Υγιούς Ανάπτυξης** στις σχολικές μονάδες του Δήμου.

Η δράση απευθύνεται σε μαθητές των **Δημοτικών Σχολείων, Γυμνασίων και Λυκείων** και έχει ως βασικό στόχο την καλλιέργεια υγιών καθημερινών συνηθειών από την παιδική και εφηβική ηλικία, με ενεργό συμμετοχή της εκπαιδευτικής κοινότητας και των οικογενειών.

Η παιδική και εφηβική παχυσαρκία αποτελεί σημαντική πρόκληση δημόσιας υγείας. Η πρόληψη, ωστόσο, δεν περιορίζεται στον έλεγχο του σωματικού βάρους. Το πρόγραμμα του Δήμου Πεντέλης προσεγγίζει συνολικά την υγεία και την ευεξία των παιδιών, εστιάζοντας στη **διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα, τον ποιοτικό ύπνο, την καθιστική συμπεριφορά και την ισορροπημένη χρήση ψηφιακών μέσων**. Η ίδια αυτή ολιστική φιλοσοφία περιγράφεται και στον σχεδιασμό της δράσης προς τις σχολικές μονάδες.

Ένα πρόγραμμα χωρίς στιγματισμό και χωρίς «δίαιτες»

Κεντρική αρχή του προγράμματος είναι ότι κάθε παιδί πρέπει να αντιμετωπίζεται μέσα σε ένα ασφαλές, θετικό και υποστηρικτικό περιβάλλον.

Η δράση **δεν έχει χαρακτήρα αξιολόγησης ή στιγματισμού των μαθητών με βάση το βάρος τους**, ούτε προωθεί δίαιτες ή πρακτικές απώλειας βάρους στα παιδιά.

Στόχος είναι τα παιδιά να κατανοήσουν, με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία τους, ότι η υγεία αποτελεί αποτέλεσμα πολλών καθημερινών επιλογών:

Σωστή διατροφή - επαρκής κίνηση - ποιοτικός ύπνος - ισορροπημένη χρήση οθονών - υγεία και ευεξία.

Δύο κύκλοι παρέμβασης μέσα στη σχολική χρονιά

Το πρόγραμμα θα αναπτυχθεί σε **δύο διακριτούς κύκλους**, ώστε να υπάρχει συνέχεια, επανεκτίμηση και ενίσχυση των θετικών συνηθειών.

Α΄ Κύκλος – Οκτώβριος έως Δεκέμβριος 2026

Ο πρώτος κύκλος, πριν από τις διακοπές των Χριστουγέννων, θα περιλαμβάνει, ανάλογα με την ηλικία των μαθητών και το εγκεκριμένο επιστημονικό πρωτόκολλο:

- ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των μαθητών,
- διαδραστικές εκπαιδευτικές δράσεις για την υγιεινή διατροφή,
- ενημέρωση για τη σημασία της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας,
- δράσεις σχετικά με τον ύπνο και την ισορροπημένη χρήση των οθονών,
- προληπτική αξιολόγηση παραμέτρων που σχετίζονται με τη σωματική ανάπτυξη, όπου αυτό προβλέπεται,
- σύντομη αξιολόγηση συνηθειών διατροφής, κίνησης, ύπνου και καθιστικής συμπεριφοράς,
- ενημερωτικό υλικό για γονείς και οικογένειες,
- συμμετοχή των μαθητών σε καθημερινές «υγιεινές προκλήσεις», με στόχο την ενίσχυση θετικών συνηθειών.

Β΄ Κύκλος – Φεβρουάριος έως Απρίλιος 2027

Μετά τις διακοπές των Χριστουγέννων θα ακολουθήσει ο δεύτερος κύκλος, ο οποίος θα επικεντρωθεί στην **επανεκτίμηση, ενίσχυση και συνέχιση της παρέμβασης**.

Θα περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων:

- επαναληπτική ενημέρωση και δραστηριότητες με τους μαθητές,
- αξιολόγηση της εξέλιξης βασικών καθημερινών συνηθειών,
- επαναληπτικό προληπτικό έλεγχο, όπου αυτό προβλέπεται,
- ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας και της ισορροπημένης διατροφής,
- νέες δράσεις για τον ύπνο και τη χρήση ψηφιακών μέσων,
- πρόσθετη ενημέρωση και υποστήριξη των οικογενειών,
- αξιολόγηση της συνολικής αποτελεσματικότητας της παρέμβασης.

Προστασία προσωπικών δεδομένων και ενημέρωση των γονέων

Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στην προστασία της ιδιωτικότητας και των προσωπικών δεδομένων των παιδιών.

Τα αποτελέσματα της δράσης θα αξιοποιούνται **μόνο σε συγκεντρωτική και ανώνυμη μορφή**, σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία.

Εφόσον κατά τη διάρκεια της προβλεπόμενης προληπτικής διαδικασίας προκύψει ανάγκη περαιτέρω αξιολόγησης ενός παιδιού, η σχετική ενημέρωση θα γίνεται **αποκλειστικά προς τον γονέα ή τον κηδεμόνα**, με σύσταση για αξιολόγηση από τον κατάλληλο επαγγελματία υγείας.

Το πρόγραμμα έχει χαρακτήρα πρόληψης και αγωγής υγείας και **δεν υποκαθιστά την ιατρική διάγνωση ή θεραπεία**.

Πώς γίνεται η δήλωση συμμετοχής

Προς αποφυγή οποιασδήποτε παρερμηνείας, διευκρινίζεται ότι η διαδικασία συμμετοχής πραγματοποιείται σε **δύο στάδια**:

1. Δήλωση συμμετοχής της σχολικής μονάδας

Η Διεύθυνση κάθε Δημοτικού Σχολείου, Γυμνασίου ή Λυκείου που επιθυμεί να συμμετάσχει συμπληρώνει το «**Δελτίο Εκδήλωσης Ενδιαφέροντος – Δράση Πρόληψης Παιδικής Παχυσαρκίας & Προαγωγής Υγιούς Ανάπτυξης**».

Στο έντυπο δηλώνονται:

- η σχολική μονάδα και τα στοιχεία επικοινωνίας,
- η πρόθεση συμμετοχής ή η επιθυμία για προηγούμενη ενημερωτική συνάντηση,
- οι τάξεις που προτείνεται να συμμετάσχουν,
- ο κατά προσέγγιση αριθμός μαθητών,

- οι προτεινόμενες ημερομηνίες υλοποίησης,
- τυχόν ιδιαίτερες ανάγκες της σχολικής μονάδας,
- ο υπεύθυνος επικοινωνίας.

Για τον **Α΄ Κύκλο** ζητούνται προτεινόμενες ημερομηνίες κατά την περίοδο **Οκτωβρίου–Δεκεμβρίου 2026**, ενώ για τον **Β΄ Κύκλο** κατά την περίοδο **Φεβρουαρίου–Απριλίου 2027**.

2. Συμμετοχή των μαθητών – Γονική/κηδεμονική συναίνεση

Η δήλωση της σχολικής μονάδας **δεν αντικαθιστά τη συναίνεση του γονέα ή κηδεμόνα**.

Πριν από οποιαδήποτε διαδικασία προληπτικού ελέγχου ή συλλογής ατομικών στοιχείων, οι γονείς/κηδεμόνες θα λάβουν από τη σχολική μονάδα την απαραίτητη ενημέρωση και το σχετικό έντυπο συναίνεσης.

Οι γονείς, επομένως, δεν χρειάζεται στο παρόν στάδιο να συμπληρώνουν το Δελτίο Εκδήλωσης Ενδιαφέροντος της σχολικής μονάδας. Η ατομική συμμετοχή του παιδιού θα πραγματοποιείται μόνο μετά την προβλεπόμενη ενημέρωση και γονική/κηδεμονική συναίνεση. Η διαδικασία αυτή προβλέπεται ρητά και στον σχεδιασμό της δράσης.

Συντονισμός του Προγράμματος

Συντονιστής του Προγράμματος είναι ο Βασίλης Τσιοπανάς, Εντεταλμένος Προληπτικής Ιατρικής & Προσυμπτωματικού Ελέγχου στον δήμο Πεντέλης. Ο επιστημονικός συντονισμός της δράσης έχει ως στόχο τη συνεκτική εφαρμογή των παρεμβάσεων στις σχολικές μονάδες, τη συνεργασία με την εκπαιδευτική κοινότητα και τις οικογένειες και την εφαρμογή των προβλεπόμενων διαδικασιών πρόληψης, ενημέρωσης και προστασίας των προσωπικών δεδομένων.

Δήλωση της Δημάρχου Πεντέλης, Νατάσσας Κοσμοπούλου

«Η πρόληψη ξεκινά από την παιδική ηλικία και αποτελεί μία από τις σημαντικότερες επενδύσεις που μπορούμε να κάνουμε για το μέλλον των παιδιών μας. Με το συγκεκριμένο πρόγραμμα δεν εστιάζουμε απλώς στο σωματικό βάρος. Δημιουργούμε ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο τα παιδιά μπορούν να γνωρίσουν τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής, της καθημερινής κίνησης, του καλού ύπνου και της σωστής χρήσης της τεχνολογίας. Θέλουμε το σχολείο, η οικογένεια και ο Δήμος να λειτουργήσουν μαζί, καλλιεργώντας από

νωρίς μια πραγματική κουλτούρα πρόληψης και υγιούς ζωής, χωρίς αποκλεισμούς και χωρίς στιγματισμό.»

Δήλωση της Αντιδημάρχου Κοινωνικής Πολιτικής Ελένης Πολίτη

«Η πρόληψη και η προαγωγή της υγείας των παιδιών είναι άμεσα συνδεδεμένες με την κοινωνική πολιτική και τη στήριξη της οικογένειας. Μέσα από αυτή τη δράση θέλουμε να δώσουμε σε κάθε παιδί, χωρίς διακρίσεις και χωρίς στιγματισμό, τη δυνατότητα να αποκτήσει γνώσεις και καθημερινές συνήθειες που ενισχύουν την υγεία και την ευεξία του. Παράλληλα, στηρίζουμε τους γονείς και τους κηδεμόνες με έγκυρη ενημέρωση και καλλιεργούμε ένα περιβάλλον συνεργασίας, ώστε σχολείο, οικογένεια και Δήμος να λειτουργούν συμπληρωματικά προς όφελος των παιδιών μας.»

Δήλωση του Αντιδημάρχου Παιδείας Βασιλείου Κούβελη

«Η σχολική κοινότητα αποτελεί τον φυσικό χώρο μέσα στον οποίο μπορούν να αναπτυχθούν σταθερές και θετικές συνήθειες ζωής. Στόχος μας είναι το πρόγραμμα να υλοποιηθεί σε στενή συνεργασία με τις Διευθύνσεις των σχολείων, τους εκπαιδευτικούς και τους Συλλόγους Γονέων και Κηδεμόνων, με σεβασμό στον εκπαιδευτικό ρόλο του σχολείου και στις ανάγκες κάθε ηλικιακής ομάδας. Καλούμε τις σχολικές μονάδες του Δήμου μας να δηλώσουν συμμετοχή και να συμβάλουν ενεργά σε μια πρωτοβουλία που αφορά την υγεία και την καθημερινότητα όλων των παιδιών μας.»

Συνεργασία Δήμου – σχολείων – οικογενειών

Η επιτυχία της δράσης βασίζεται στη συνεργασία όλων: της Δημοτικής Αρχής, των σχολικών Διευθύνσεων, των εκπαιδευτικών, των Συλλόγων Γονέων και Κηδεμόνων, των επαγγελματιών υγείας και, κυρίως, των ίδιων των οικογενειών.

Με αυτή τη συνεργασία, το σχολείο μπορεί να αποτελέσει όχι μόνο χώρο μετάδοσης γνώσης, αλλά και χώρο όπου διαμορφώνεται στην πράξη μια **κουλτούρα πρόληψης, αυτοφροντίδας και υγιούς ανάπτυξης**.