Ελληνική Νευρολογική Εταιρεία
Hellenic Neurological Society

Σχολικός Διαγωνισμός για την Υγεία του Εγκεφάλου

brain health mission

Εισαγωγή

1. **Παρουσίαση των εισηγητών και στόχων της συνάντησης**

Εισηγητές:

Μ. Κρομμύδα – Νευρολόγος, ΕΑΝ Πρέσβειρα Υγείας Εγκεφάλου Συντονίστρια Έργου Πανελλήνιου Διαγωνισμού για την Υγεία του Εγκεφάλου

Ε. Κυριαζοπούλου – Νευρολόγος, Ελληνική Αποστολή Υγείας Εγκεφάλου

Γ. Ξηρομερήσιου – Νευρολόγος, Ελληνική Αποστολή Υγείας Εγκεφάλου

- Συνδιοργάνωση με την *Αντιπεριφέρεια Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας*
- *Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας & Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Κεντρικής Μακεδονίας*
- *Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής (ΙΕΠ)*
- *Ιόνιο Πανεπιστήμιο*
- *BiHELab – Εργαστήριο Βιοπληροφορικής και Ανθρώπινης Ηλεκτροφυσιολογίας*
- *Ευρωπαϊκή Ακαδημία Νευρολογίας*
- *Ελληνική Νευρολογική Εταιρεία*

Ατζέντα Παρουσίασης

1. Εισαγωγή – Μ. Κρομμύδα
- Παρουσίαση των εισηγητών και των στόχων της συνάντησης
- Σκοπός του διαγωνισμού

2. Η Υγεία του Εγκεφάλου: Βασικά Θέματα – Μ. Κρομμύδα
- Ορισμός
- Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία του εγκεφάλου

3. Η Εξέλιξη του Εγκεφάλου: Από τη Μάθηση στη Νευροπλαστικότητα – Γ. Ξηρομερήσιου
- Πώς μαθαίνει και αναπτύσσεται ο εγκέφαλος μας;
- Η δύναμη της νευροπλαστικότητας

4. Πως Η Σχολική Κοινότητα Μπορεί Να Συμβάλλει Στη Φροντίδα της Υγείας του Εγκεφάλου – Ε. Κυριαζοπούλου
- Τρόποι υποστήριξης από τους εκπαιδευτικούς, τους γονείς και τους μαθητές
- Συμβουλές για την ενσωμάτωση της υγείας του εγκεφάλου στο σχολικό πρόγραμμα

Ατζέντα Παρουσίασης

5. Σχολικός Διαγωνισμός Υγείας Εγκεφάλου: Παρουσίαση Διαδικασίας – Μ. Κρομμύδα

- Θεματολογία του διαγωνισμού
- Η διαδικασία συμμετοχής: βήματα, προθεσμίες και απαιτήσεις
- Κριτήρια αξιολόγησης
- Βραβεία και αναγνώριση των διακριθέντων σχολείων

6. Συζήτηση και Ερωτήσεις – Ε. Κυριαζοπούλου, Γ. Ξηρομερήσιου, Μ. Κρομμύδα

- Ανοιχτή συζήτηση για απορίες και προτάσεις
- Ανταλλαγή απόψεων και εμπειριών από τους εκπαιδευτικούς

7. Κλείσιμο και Ευχαριστίες

- Σύνοψη των βασικών σημείων
- Στοιχεία επικοινωνίας για απορίες και υποστήριξη

Εισαγωγή

1. **Σκοπός του Διαγωνισμού**

Σκοπός του Διαγωνισμού και σημασία Υγείας Εγκεφάλου:

- Συμμετοχή μαθητών από Δημοτικό, Γυμνάσιο και Λύκειο.
- Ενίσχυση της γνώσης και της ευαισθητοποίησης των μαθητών αυξάνοντας την κατανόηση της σημασίας της υγείας του εγκεφάλου
- Προώθηση υγιεινών συνηθειών και εκπαίδευση σε πρακτικές που προστατεύουν τον εγκέφαλο
- Ανάπτυξη στρατηγικών και καμπανιών που θα εμπνεύσουν τη νέα γενιά να δώσει προτεραιότητα στην υγεία του εγκεφάλου
- Πολύτιμες επικοινωνιακές και δημιουργικές δεξιότητες
- Σημασία της εγκεφαλικής υγείας, όχι μόνο για τους ίδιους αλλά και για την κοινωνία γενικότερα.

Υγεία Εγκεφάλου:
Βασικά Θέματα

1. **Ορισμός**

Ορισμός Υγείας (*Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας WHO, 1948*):

«Η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας».

WHO ανακοίνωση θέσης (position paper), 2022:

Brain health is the state of brain functioning across cognitive, sensory, social-emotional, behavioural and motor domains, allowing a person to realize their full potential over the life course, irrespective of the presence or absence of disorders. (World Health Organization)

Υγεία Εγκεφάλου:
Βασικά Θέματα

1. **Ορισμός**

Ο εγκέφαλος είναι το κέντρο λειτουργιών που επηρεάζουν όλες τις πτυχές της καθημερινότητας μας:

1. Επεξεργασία των αισθητηριακών ερεθισμάτων και έλεγχος της κίνησης
2. Γνωστικές, ψυχικές και συναισθηματικές λειτουργίες
3. Συμπεριφορά και κοινωνική αλληλεπίδραση

https://vimeo.com/showcase/11407043/video/1068913679

Υγεία Εγκεφάλου:
Βασικά Θέματα

1. **Ορισμός**

Συμπέρασμα:

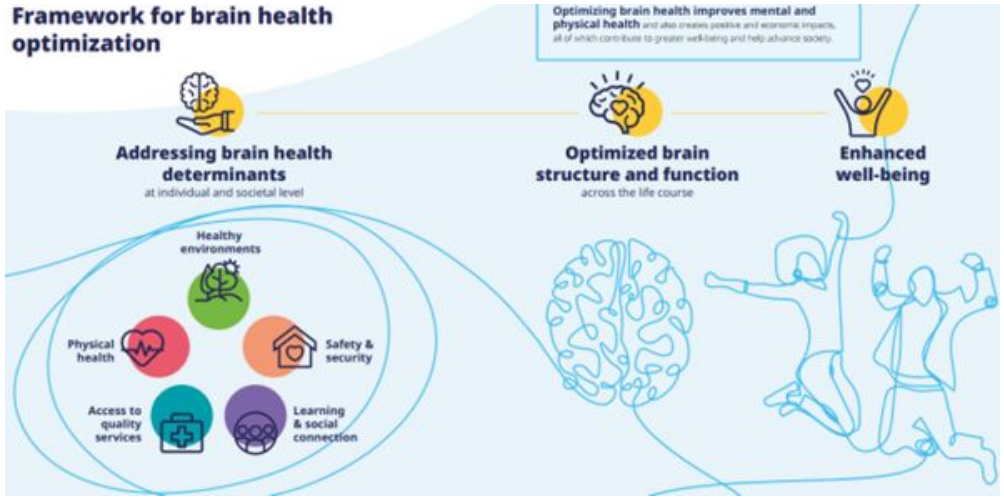
- Η υγεία του εγκεφάλου ως έννοια εμπεριέχει την ακεραιότητα των εγκεφαλικών λειτουργιών στο σύνολό τους ανά δεδομένη ηλικία
- Βιο-ψυχο-κοινωνικό μοντέλο
- Επηρεάζεται από περιβαλλοντικούς και ιδιοσυγκρασιακούς παράγοντες

Εισαγωγή

2. Παράγοντες που επηρεάζουν την Υγεία του Εγκεφάλου

Παράγοντες που καθορίζουν την Υγεία του Εγκεφάλου (WHO position paper, 2022):

1. Σωματική υγεία (physical health)
2. Υγιές περιβάλλον (healthy environments)
3. Ασφάλεια (safety and security)
4. Μάθηση και κοινωνική σύνδεση (learning and social connection)
5. Πρόσβαση σε υπηρεσίες υψηλής ποιότητας (access to quality services)



Εισαγωγή

2. Παράγοντες που επηρεάζουν την Υγεία του Εγκεφάλου

Τροποποιήσιμοι παράγοντες κινδύνου[1]:

1. Ελλιπής εκπαίδευση
2. Αρτηριακή υπέρταση
3. Έκπτωση ακοής
4. Κάπνισμα
5. Παχυσαρκία
6. Κατάθλιψη
7. Απουσία φυσικής άσκησης
8. Σακχαρώδης διαβήτης
9. Κοινωνική απομόνωση

1. Dementia prevention, intervention, and care Prof Gill Livingston, et al THE LANCET COMMISSIONS| VOLUME 390, ISSUE 10113, P2673-2734, DECEMBER 16, 2017DOI: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)31363-6

Εισαγωγή

2. Παράγοντες που επηρεάζουν την Υγεία του Εγκεφάλου

Τροποποιήσιμοι παράγοντες κινδύνου[1]:

10. Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ
11. Τραυματική κάκωση εγκεφάλου
12. Ρύπανση του αέρα
13. Υπερλιπιδαιμία
14. Απώλεια όρασης

- Συνολικά οι 14 τροποποιήσιμοι παράγοντες κινδύνου: 50 % των περιπτώσεων άνοιας παγκοσμίως και μπορούν δυνητικά να προληφθούν ή επιβραδυνθούν[2]

- Δεν είναι ποτέ πολύ νωρίς ή πολύ αργά για να ξεκινήσει η πρόληψη και προστασία της υγείας του εγκεφάλου[2]:

2. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet Commission Gill Livingston, Jonathan Huntley, et. al

Εισαγωγή

2. Παράγοντες που επηρεάζουν την Υγεία του Εγκεφάλου

Τροποποιήσιμοι παράγοντες κινδύνου[2]:

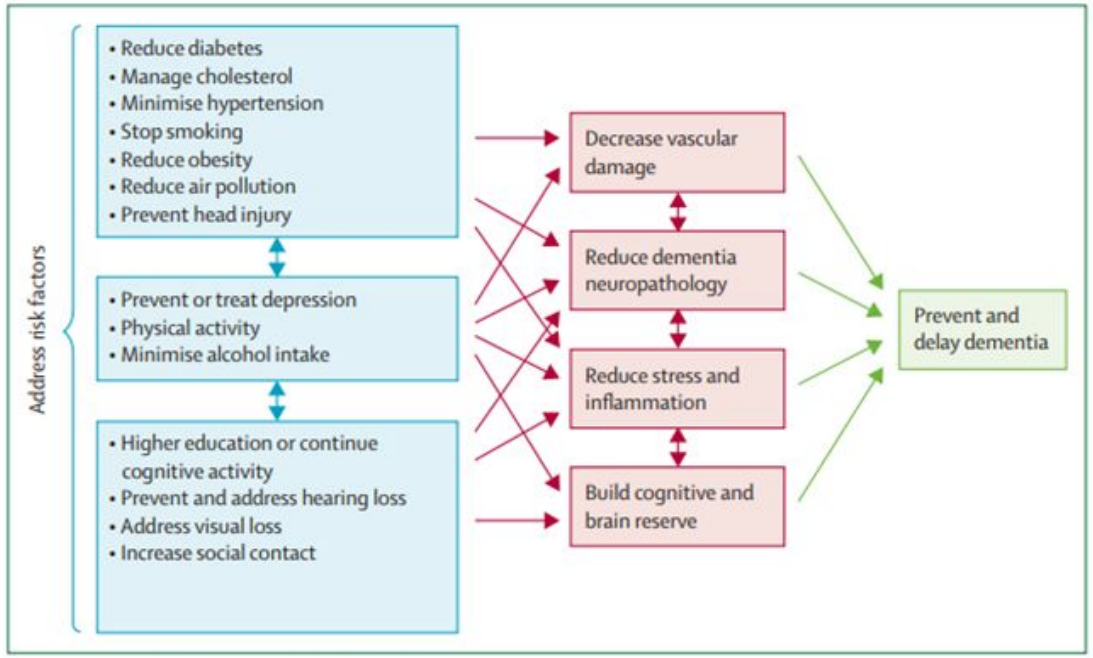


Figure 2: Possible brain mechanisms for enhancing or maintaining cognitive reserve and risk reduction of potentially modifiable risk factors in dementia

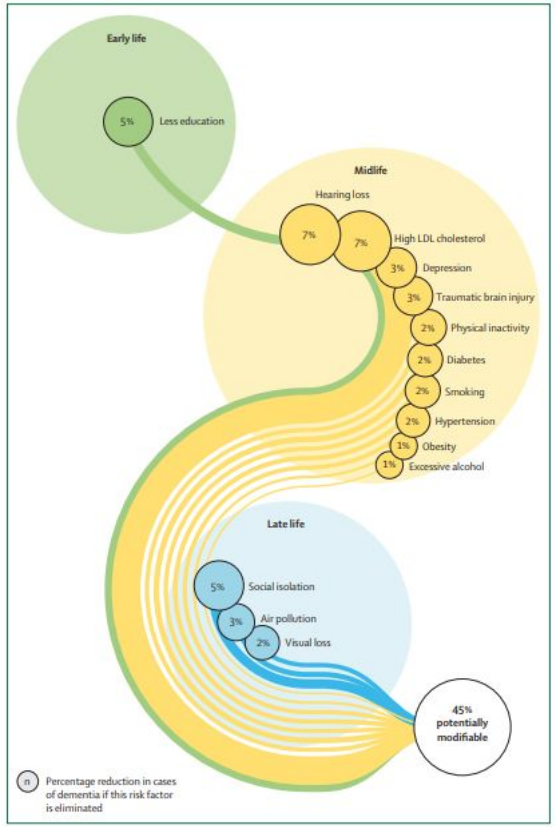


Figure 9: Population attributable fraction of potentially modifiable risk factors for dementia

2. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the *Lancet* standing Commission Gill Livingston, et. al

brain health mission

@BrainHealth_org

@brainhealthmission

brain health mission

Εισαγωγή

2. Παράγοντες που επηρεάζουν την Υγεία του Εγκεφάλου

Άλλοι τροποποιήσιμοι παράγοντες κινδύνου (δυνητικά)[2]:

1. Ελλιπής ύπνος
2. Ανθυγιεινή διατροφή
3. Λοιμώξεις, στοματική υγεία
4. Άλλες καταστάσεις ψυχικής υγείας

2. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the *Lancet* standing Commission Gill Livingston, Jonathan Huntley, et. Al

Εισαγωγή

2. Παράγοντες που επηρεάζουν την Υγεία του Εγκεφάλου

Τροποποιήσιμοι παράγοντες κινδύνου:

Ελλιπής εκπαίδευση -

Λύση:

- Επένδυση στη σχολική εκπαίδευση
- Δια βίου μάθηση
- «Νοητική αποθεματικότητα» (cognitive reserve)

2. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission Gill Livingston, et. Al.

Εισαγωγή

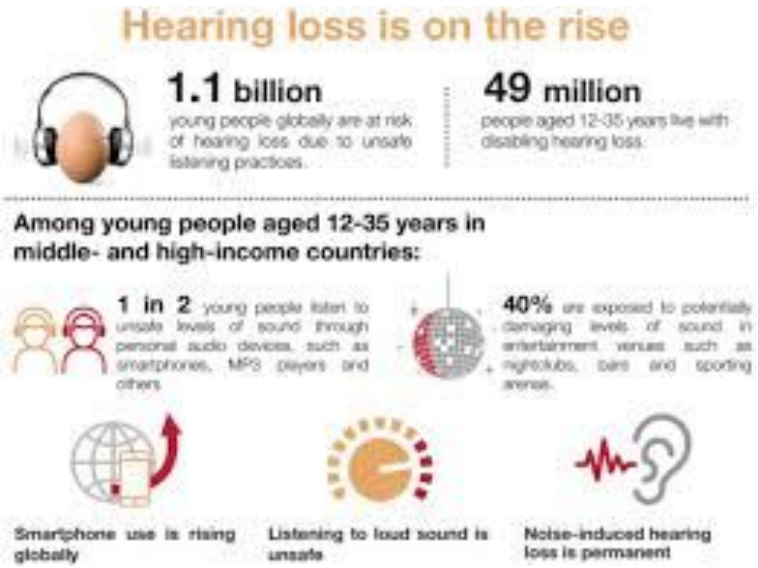
2. Παράγοντες που επηρεάζουν την Υγεία του Εγκεφάλου

Τροποποιήσιμοι παράγοντες κινδύνου:

Έκπτωση ακοής[1] -

- 1 στους 2 νέοι κινδυνεύουν από απώλεια ακοής
- Τα παιδιά που συμμετέχουν ενεργά σε δραστηριότητες video games έχουν διπλάσιες πιθανότητες να παρουσιάσουν απώλεια ακοής υψηλής συχνότητας σε σχέση με τα παιδιά που δεν παίζουν.

Λύση:



1. March 2022, WHO global standard for safe listening venues and events

Εισαγωγή

2. Παράγοντες που επηρεάζουν την Υγεία του Εγκεφάλου

Τροποποιήσιμοι παράγοντες κινδύνου:

Κίνδυνος τραυματικής κάκωσης -

Λύση: Πρωτοβουλίες που μειώνουν αυτό τον κίνδυνο

Παράδειγμα:
https://www.thefa.com/-/media/thefacom-new/files/rules-and-regulations/2021-22/heading-guidance/youth-heading-guidance-chart.ashx

Scottish FA Heading Guidelines - Children's and youth football

Key Points

The Scottish FA recommend **no heading practice** in children's football (primary school age children).

Graduated approach to heading in the youth ages (secondary school age children).

Εισαγωγή

2. Παράγοντες που επηρεάζουν την Υγεία του Εγκεφάλου

Τροποποιήσιμοι παράγοντες κινδύνου:

Παχυσαρκία -

Απουσία φυσικής άσκησης - «Τρέφομαι Σωστά, Γυμνάζομαι Τακτικά, Ζω Καλύτερα!»

Κάπνισμα – Διδάσκοντας τα Παιδιά να Βλέπουν Πίσω από τις Διαφημίσεις - Η Περίπτωση του Καπνίσματος (Δ.Π.Ε. ΛΑΡΙΣΑΣ)

Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ - "Το αλκοόλ δεν είναι αθώο"

Λύση:

Προγράμματα πρόληψης, ενημέρωσης, αυτομέριμνας

Εισαγωγή

2. Παράγοντες που επηρεάζουν την Υγεία του Εγκεφάλου

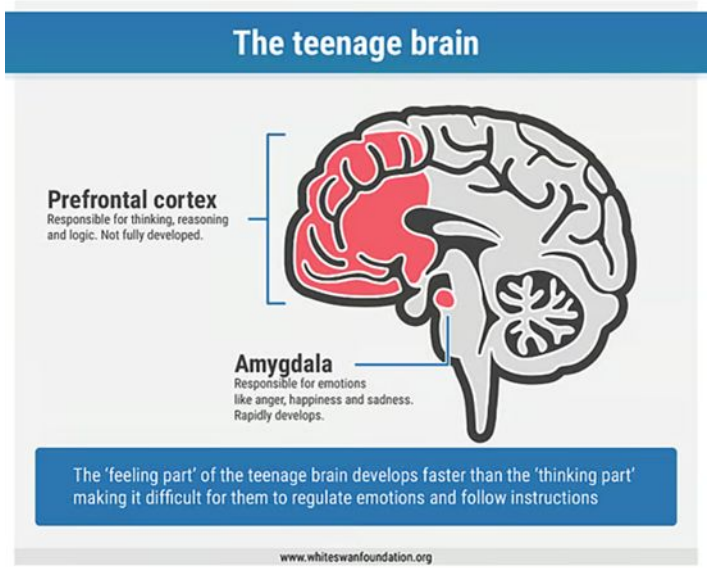
Τροποποιήσιμοι παράγοντες κινδύνου:

Ρύπανση αέρα -

Κοινωνική απομόνωση -

Λύση:

Προγράμματα πρόληψης, ενημέρωση

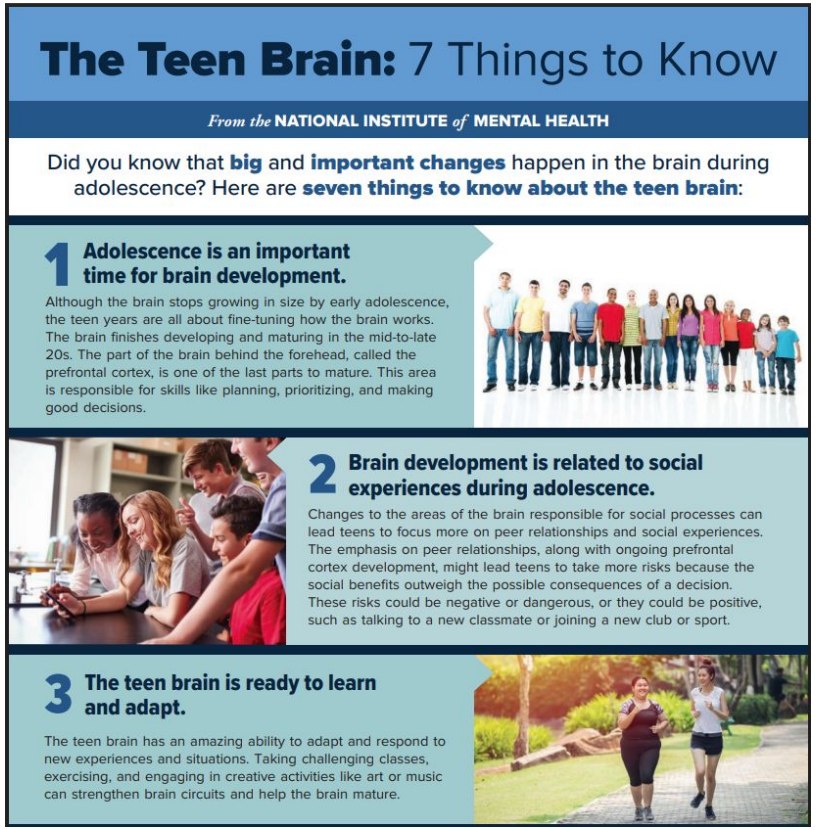


https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/ygieinh-periballontos/prostasia-poiothtas-aera/3005-systaseis-gia-thn-atmosfairikh-rypansh

Σχολικός Διαγωνισμός Υγείας Εγκεφάλου:

Εισαγωγή

2. Παράγοντες που επηρεάζουν την Υγεία του Εγκεφάλου



The Teen Brain: 7 Things to Know

From the NATIONAL INSTITUTE *of* MENTAL HEALTH

Did you know that **big** and **important changes** happen in the brain during adolescence? Here are **seven things to know about the teen brain**:

1 Adolescence is an important time for brain development.

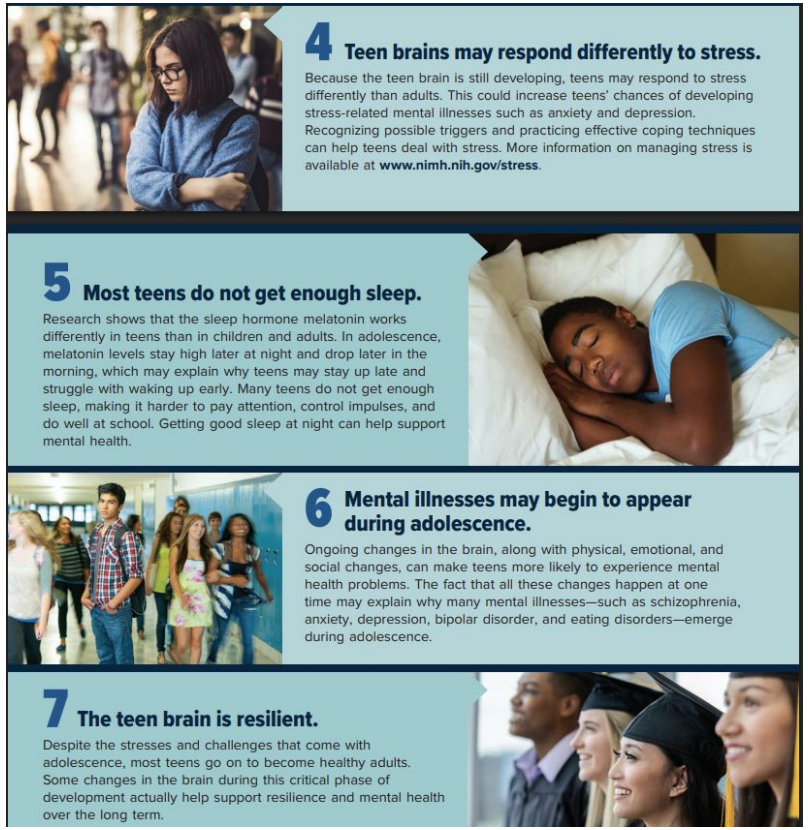
Although the brain stops growing in size by early adolescence, the teen years are all about fine-tuning how the brain works. The brain finishes developing and maturing in the mid-to-late 20s. The part of the brain behind the forehead, called the prefrontal cortex, is one of the last parts to mature. This area is responsible for skills like planning, prioritizing, and making good decisions.

2 Brain development is related to social experiences during adolescence.

Changes to the areas of the brain responsible for social processes can lead teens to focus more on peer relationships and social experiences. The emphasis on peer relationships, along with ongoing prefrontal cortex development, might lead teens to take more risks because the social benefits outweigh the possible consequences of a decision. These risks could be negative or dangerous, or they could be positive, such as talking to a new classmate or joining a new club or sport.

3 The teen brain is ready to learn and adapt.

The teen brain has an amazing ability to adapt and respond to new experiences and situations. Taking challenging classes, exercising, and engaging in creative activities like art or music can strengthen brain circuits and help the brain mature.



4 Teen brains may respond differently to stress.

Because the teen brain is still developing, teens may respond to stress differently than adults. This could increase teens' chances of developing stress-related mental illnesses such as anxiety and depression. Recognizing possible triggers and practicing effective coping techniques can help teens deal with stress. More information on managing stress is available at **www.nimh.nih.gov/stress**.

5 Most teens do not get enough sleep.

Research shows that the sleep hormone melatonin works differently in teens than in children and adults. In adolescence, melatonin levels stay high later at night and drop later in the morning, which may explain why teens may stay up late and struggle with waking up early. Many teens do not get enough sleep, making it harder to pay attention, control impulses, and do well at school. Getting good sleep at night can help support mental health.

6 Mental illnesses may begin to appear during adolescence.

Ongoing changes in the brain, along with physical, emotional, and social changes, can make teens more likely to experience mental health problems. The fact that all these changes happen at one time may explain why many mental illnesses—such as schizophrenia, anxiety, depression, bipolar disorder, and eating disorders—emerge during adolescence.

7 The teen brain is resilient.

Despite the stresses and challenges that come with adolescence, most teens go on to become healthy adults. Some changes in the brain during this critical phase of development actually help support resilience and mental health over the long term.

https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/documents/health/publications/the-teen-brain-7-things-to-know/teen-brain-7-things-to-know.pdf

brain health mission

@BrainHealth_org

@brainhealthmission

brain health mission

1. Εισαγωγή

2. Η Υγεία του Εγκεφάλου: Βασικά θέματα

Βασικά μηνύματα:

- Η υγεία του εγκεφάλου αντικατοπτρίζει την πολυπλοκότητα του εγκεφάλου και πολυεπίπεδη λειτουργία του
- Τροποποιήσιμοι παράγοντες κινδύνου
- Έγκαιρη αξιολόγηση, προγράμματα πρόληψης και αυτομέριμνας, ενημέρωση και ευαισθητοποίηση
- Αφορά όλους μας ανεξάρτητα από την ηλικία
- Δεν είναι ποτέ πολύ νωρίς ή πολύ αργά
- Η πολυδιάστατη παρέμβαση σε κάθε στάδιο της ζωής μπορεί να βελτιώσει τη γνωστική λειτουργία

PLEASE.
USE YOUR BRAIN
THANKS.

THANK YOU!