

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ

Κλινική Φυτοθεραπεία και εργογόνα βοηθήματα στην
Άσκηση και τον αθλητισμό/Αθλητική διατροφή.

2018


Medflora
Academy | Cyprus



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης και Δια Βίου Μάθησης του Medflora Academy σας καλωσορίζει στο Πρόγραμμα Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης με τίτλο «Κλινική Φυτοθεραπεία και εργογόνα βοηθήματα στην Άσκηση και τον αθλητισμό/ Αθλητική διατροφή.».

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Κάθε λαός, σε κάθε εποχή και με κάθε πολιτιστικό επίπεδο, έχει τη δική του εκδοχή του μύθου σύμφωνα με τον οποίο η δύναμη, το θάρρος και η ενεργητικότητα μπορεί να δοθεί στον άνθρωπο με τη λήψη κάποιου «μαγικού φίλτρου».

Στην εποχή μας, όλοι ψάχνουμε, λίγο έως πολύ, γι' αυτό το θαυματουργό ελιξήριο που θα μας «βοηθήσει» να αντιμετωπίσουμε το καθημερινό άγχος και θα μας κάνει καλύτερους, δυνατότερους και πιο αποδοτικούς σε κάθε μας δραστηριότητα.

Πολλοί αθλητές έχουν χρησιμοποιήσει και συνεχίζουν να χρησιμοποιούν, εν γνώσει η εν αγνοία τους, ένα ή περισσότερα είδη φαρμάκων σε μια προσπάθεια να γίνουν οι «πρώτοι» και να φτάσουν στην κορυφή του αγωνίσματος τους.

Όμως, πολλά από τα φάρμακα αυτά μπορούν να εκδηλώσουν σημαντικές κι επικίνδυνες ανεπιθύμητες ενέργειες, ενώ η χρήση τους θεωρείται ηθικά κατακριτέα και ποινικά κολάσιμη. Έτσι, οι περισσότεροι στρέφονται σε άλλες εναλλακτικές λύσεις, όπως τα «συμπληρώματα διατροφής».

Πόσα όμως ξέρουμε γι' αυτά;

Ξέρετε, για παράδειγμα: Τι είναι τα συμπληρώματα διατροφής; Ποιες ουσίες και ποια σκευάσματα μπορούν να χαρακτηριστούν ως «συμπληρώματα διατροφής» και ποια είναι «φάρμακα»; Ποια είναι

απαραίτητα κι ασφαλή; Πότε και σε ποιες περιπτώσεις ενδείκνυνται; Τι κινδύνους μπορούν να κρύβουν για την υγεία; Ποια είναι επικίνδυνα και γιατί;

Αν υπάρχουν κάποια που περιέχουν απαγορευμένες ουσίες; Αν η χρήση τους βελτιώνει ή μειώνει την αθλητική απόδοση; Το ποιος είναι ο ρόλος της αυθυποβολής στα όποια αποτελέσματά τους;

Τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ διαφορετικών συμπληρωμάτων; Το γιατί «τόσα» ή «αυτά» κι όχι «άλλα» ή «εκείνα»; Πώς ελέγχεται η αποτελεσματικότητά τους; Ποια είναι η κατάλληλη στιγμή, δόση και τρόπος λήψης «αυτού» ή του «άλλου» συμπληρώματος; Εάν υπάρχουν άλλοι φυσικοί τρόποι αύξησης της απόδοσης; Το πόσο βοηθά αλλά και το ποια είναι η σωστή διατροφή για τους αθλητές;

Πού σταματά η πραγματικότητα κι από πού αρχίζει ο μύθος και η παραπλανητική διαφήμιση;

Αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα δίνει απαντήσεις σε αυτά και πολλά άλλα ερωτήματα και πιστεύουμε ότι θα γίνει ο απαραίτητος σύμβουλος κι οδηγός κάθε προπονητή, γυμναστή, αθλητή, χρήστη και πωλητή διατροφικών συμπληρωμάτων που θέλει να ξέρει με λεπτομέρειες αλλά κι επιστημονική τεκμηρίωση τις δυνατότητές τους αλλά και τους κινδύνους από τη λήψη τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ : Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ : ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ : ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ «ΕΥΡΕΙΑΣ ΧΡΗΣΕΩΣ»

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ : ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΚΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ : ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΩΝ ΣΚΟΝΩΝ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ : ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΑΜΙΝΟΞΕΩΝ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ : ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΚΙ «ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ”

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ : ΛΙΠΗ, ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ ΚΑΙ ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ : ΟΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΤΑ
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΤΟΥΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΓΔΟΟ : ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΜΕΤΑΛΛΩΝ ΚΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΛΥΤΩΝ

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ : ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΝΤΑΙ ΩΣ
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑΤΟ : «ΦΥΣΙΚΑ ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ” ΚΙ
«ΟΡΜΟΝΟΔΙΕΓΕΡΤΙΚΑ”

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ : ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ, ΤΡΟΦΕΣ ΚΙ
ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΔΕΚΑΤΟ : Η ΧΡΗΣΗ ΒΟΤΑΝΩΝ ΩΣ
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΟΙ

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε πτυχιούχους ή αποφοίτους Πανεπιστημίου ή Κολλεγίου σχετικών ειδικοτήτων με επαγγελματική εμπειρία. Μπορεί να συμμετάσχουν και άτομα μη πτυχιούχοι έπειτα όπου στην προκείμενη περίπτωση θα δοθεί πιστοποιητικό επάρκειας.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΔΕΚΤΟΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΤΡΟΠΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ

Η έναρξη του Προγράμματος γίνεται με δημόσια αναγγελία (τόσο στον Τύπο, όσο και στο Διαδίκτυο), όπου καθορίζονται οι διαδικασίες που απαιτούνται για την ένταξη του ενδιαφερόμενου στο Πρόγραμμα.

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν:

- απόφοιτοι ΑΕΙ και ΑΤΕΙ της ημεδαπής και της αλλοδαπής
- απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με συναφή στο αντικείμενο εργασιακή εμπειρία

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά.

Η επιτυχής ολοκλήρωση των θεματικών ενότητων που περιλαμβάνει το συγκεκριμένο πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης, οδηγεί στη χορήγηση Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης για το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης **«Κλινική Φυτοθεραπεία και εργογόνα βοηθήματα στην Άσκηση και τον αθλητισμό/Αθλητική διατροφή»**

ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΚΟΣΤΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ

Η χρονική διάρκεια του Προγράμματος είναι δεκαοκτώ (3) μήνες, ενώ ο απαιτούμενος “χρόνος ενασχόλησης” εκτιμάται στις 80 ώρες.

Η οργάνωση της δομής επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης προγράμματος βασίζεται σε μαθήματα/ θεματικές ενότητες. Κάθε μάθημα περιλαμβάνει συγκεκριμένες διδακτικές ενότητες και κάθε διδακτική ενότητα αποτελεί το μικρότερο εκπαιδευτικό αντικείμενο που αξιολογείται αυτοτελώς ως προς τις αποκτηθείσες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες.

Τέλος, κάθε θεματική ενότητα/μάθημα αποτελείται από διδακτικές ενότητες που όλες μαζί αποτελούν μια ολοκληρωμένη ενότητα μαθησιακών αποτελεσμάτων. Η εκτίμηση του απαιτούμενου χρόνου σε ώρες αποσκοπεί στην διευκόλυνση των ενδιαφερομένων αναφορικά με τον υπολογισμό του χρόνου ενασχόλησής τους με το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης.

Τα παραπάνω βασίζονται σε εκτιμώμενα στοιχεία, ενώ, όπως είναι ευνόητο, η τελική εκτίμηση του χρόνου ενασχόλησης του εκπαιδευομένου, υπόκειται σε υποκειμενικά στοιχεία, όπως για παράδειγμα το προηγούμενο γνωστικό του επίπεδο και η προσωπική ικανότητα αφομοίωσης γνώσεων.

Το συνολικό κόστος φοίτησης είναι 600 ευρώ. Τα διδάκτρα καταβάλλονται σε τραπεζικό λογαριασμό και εκδίδεται απόδειξη είσπραξης στα στοιχεία του μετέχοντα.

ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΘΕΜΑΤΙΚΩΝ ΕΝΟΤΗΤΩΝ

Το περιεχόμενο της κάθε θεματικής ενότητας και ανάλογα το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης, μπορεί να περιλαμβάνει:

- Θεωρία εμπλουτισμένη με εικόνες και links
- Παραδείγματα - Υποδειγματικές Ασκήσεις
- Μελέτες Περίπτωσης
- Σχήματα-Διαγράμματα-Πίνακες
- Πρόσθετη Βιβλιογραφία και Δικτυογραφία
- Βιντεοπαρουσιάσεις
- Μαγνητοσκοπημένες Διαλέξεις
- Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης
- Links σε Εξωτερικές Ιστοσελίδες
- Πρόσθετα Αρχεία pdf -excel - powerpoint

ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το Χρονοδιάγραμμα υποβολής των ασκήσεων το οποίο περιλαμβάνει τις ημερομηνίες διάθεσης των ενοτήτων και τις προθεσμίες υποβολής των αντίστοιχων tests.

Ο Οδηγός Μελέτης ανά Διδακτική Ενότητα που στοχεύει στην διευκόλυνση της οργάνωσης της μελέτης του εκπαιδευόμενου. Η Τελική Εργασία η οποία διατίθεται κατά την ολοκλήρωση της

θεματικής ενότητας (εφόσον το απαιτεί η φύση του μαθήματος) και αφορά το σύνολο της διδακτέας ύλης. Ο εκπαιδευόμενος, αφού ολοκληρώσει τη μελέτη της εκάστοτε διδακτικής ενότητας, καλείται να υποβάλει ηλεκτρονικά ή δια ζώσης, το αντίστοιχο τεστ. Τα τεστ περιλαμβάνουν ερωτήσεις αντιστοίχισης ορθών απαντήσεων, πολλαπλής επιλογής, αληθούς/ψευδούς δήλωσης, ή ανάπτυξης, όπου ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να διατυπώσει και να επισυνάψει την απάντησή του. Παράλληλα, παρέχεται πλήρης εκπαιδευτική υποστήριξη δεδομένου ότι ο εκπαιδευόμενος μπορεί να απευθύνεται ηλεκτρονικά (για το διάστημα που διαρκεί το εκάστοτε μάθημα) στον ορισμένο εκπαιδευτή του, μέσω e-mail, για την άμεση επίλυση αποριών σχετιζόμενων με τις θεματικές ενότητες και τις ασκήσεις αξιολόγησης. Τέλος, το εκπαιδευτικό υλικό παρέχεται και σε ηλεκτρονική μορφή (e-book ή .pdf ή .ppt), προκειμένου να διευκολυνθούν οι εκπαιδευόμενοι σε περιπτώσεις που προτιμούν την έντυπη έκδοσή του.

ΤΡΟΠΟΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η κλίμακα βαθμολογίας κυμαίνεται από 0 έως 100%. Συνολικά, η βαθμολογία κάθε μαθήματος προκύπτει κατά το 60% από τις ασκήσεις αξιολόγησης και κατά το υπόλοιπο 40% από την τελική εργασία, η οποία εκπονείται στο τέλος του συγκεκριμένου μαθήματος και εφόσον το απαιτεί η φύση αυτού.

Η χορήγηση του Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης πραγματοποιείται, όταν ο εκπαιδευόμενος λάβει σε όλα τα μαθήματα βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του 50%. Σε περίπτωση που η συνολική βαθμολογία ενός ή περισσότερων μαθημάτων δεν ξεπερνά το 50%, ο εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επανεξέτασης των μαθημάτων αυτών μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας του προγράμματος.

Η βαθμολογία που θα συγκεντρώσει κατά τη διαδικασία επανεξέτασής του είναι και η οριστική για τα εν λόγω μαθήματα, με την προϋπόθεση ότι ξεπερνά εκείνη που συγκέντρωσε κατά την κανονική διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σε διαφορετική περίπτωση διατηρείται η αρχική βαθμολογία.

ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ - ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Αποπληρωμή του συνόλου των διδάκτρων Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να μην έχει οικονομικής φύσεως εκκρεμότητες. Σε περίπτωση που υπάρχουν τέτοιες, το πιστοποιητικό σπουδών διατηρείται στο αρχείο της Γραμματείας, μέχρι την ενημέρωση της για τη διευθέτηση της εκκρεμότητας.

Μετά το τέλος κάθε μαθήματος, ο εκάστοτε εκπαιδευόμενος δύναται να εισέλθει σε συγκεκριμένο δικτυακό τόπο και να απαντάει ανώνυμα, σε ένα ειδικό ερωτηματολόγιο, βάσει του οποίου προκύπτουν χρήσιμα συμπεράσματα, σχετικά με το επίπεδο και την ποιότητα των εκπαιδευτικών υπηρεσιών που παρέχει ο εκπαιδευτής του εκάστοτε μαθήματος.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ-ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Οι συγγραφείς του εκπαιδευτικού υλικού είναι εκπαιδευτές πιστοποιημένοι από την ΑΝΑΔ αρχή ανάπτυξης ανθρώπινου δυναμικού ή ακαδημαϊκοί σε Πανεπιστήμια ή και ειδικοί εμπειρογνώμονες με ιδιαίτερη συγγραφική καταξίωση, οι οποίοι κατέχουν πολύ βασικό ρόλο στην υλοποίηση του προγράμματος. Συγγράφουν τα βασικά κείμενα και αναλαμβάνουν την επιστημονική ευθύνη και επιμόρφωση για την μετατροπή του εκπαιδευτικού υλικού σε e-learning μορφή καθώς και για τα διαζώσης μαθήματα.