



# Newsletter

Τεύχος 3

**ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ**

Το Γραφείο Διασύνδεσης του ΠΔΜ διοργανώνει διαδικτυακή ενημερωτική εκδήλωση των Μεταπτυχιακών την Τετάρτη **5 Ιουνίου 2024** και ώρα 11:00 π.μ.

Η Φοιτητική Ομάδα Φωτογραφίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας παρουσιάζει την 1η Έκθεση Φωτογραφίας με θέμα «Συναισθήματα».

**27-31 Μαΐου:** Campus Π.Δ.Μ. ΖΕΠ Κοζάνης.

Κτήριο Διοίκησης, Αναγνωστήριο Βιβλιοθήκης **3-7 Ιουνίου:** Campus Π.Δ.Μ.-Κοίλα Κοζάνης.



Αγαητοί/ές φοιτητές/τριες, απόφοιτοι και μέλη της πανεπιστημιακής μας κοινότητας, το Γραφείο Διασύνδεσης βρίσκεται δίπλα σας, παρέχοντάς σας χρήσιμες πληροφορίες για την εξεταστική περίοδο του Ιουνίου και σας εύχεται καλή επιτυχία!

**ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ**

Συνέντευξη με τον κ. Δημήτρη Πνευματικό, Καθηγητή Εξελικτικής Ψυχολογίας του Παιδαγωγικού Τμήματος του Π.Δ.Μ. και Επιστημονικά Υπεύθυνου της ΜΥΦΕΟ, με αφορμή την εξεταστική περίοδο και τη διαχείριση του άγχους.

Περισσότερα Σελ. 5

Το Γραφείο Διασύνδεσης συνάντησε τον κ. Πλιάκη στο διατροφολογικό κέντρο που διατηρεί και συνομίλησε μαζί του. Περισσότερα Σελ. 7

Συνέντευξη με την κ. Βιβή Μητσοπούλου καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής.

Περισσότερα Σελ. 8

Συνέντευξη της απόφοιτής μας, Ελίνας Χατζάρα του τμήματος Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών του ΠΔΜ. Περισσότερα Σελ. 13

**Η Αν. Προϊσταμένη Διεύθυνσης Βιβλιοθήκης & Κέντρου Πληροφόρησης κ. Μαρία Λάππα, παραχώρησε συνέντευξη στο Γραφείο Διασύνδεσης του ιδρύματος.**



Η κ. Μαρία Λάππα μας μίλησε για τη σημασία των πανεπιστημιακών βιβλιοθηκών, τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν, την επιρροή της τεχνολογίας, την αυξανόμενη ζήτηση για ψηφιακούς πόρους, την πολιτική της βιβλιοθήκης, την υποστήριξη των υποψήφιων διδασκτόρων και τη διοργάνωση εκπαιδευτικών σεμιναρίων. Επιπλέον, μοιράζεται μαζί μας κάποια tips και μαζί με τους συνεργάτες της, δίνει συμβουλές. Το Γραφείο Διασύνδεσης την ευχαριστεί θερμά. Ακολουθεί το πλήρες κείμενο της συνέντευξης.



### Συνέντευξη

**Ερ:** Κυρία Λάππα, ποια είναι η άποψή σας σχετικά με τον ρόλο και τη σημασία των Πανεπιστημιακών βιβλιοθηκών;

**Απ:** Ο ρόλος των πανεπιστημιακών βιβλιοθηκών είναι καθοριστικός. Αποτελούν ενεργούς συμμάχους στις εκπαιδευτικές και ερευνητικές διαδικασίες υποστηρίζοντας τους φοιτητές και το διδακτικό προσωπικό με την παροχή πληροφοριών, πηγών και τεχνολογίας. Παρέχουν επίσης χώρους για ατομική ή ομαδική εργασία και μελέτη, διοργανώνουν προγράμματα και εκδηλώσεις, και προσφέρουν βοήθεια για την εύρεση, τη χρήση και την αξιολόγηση πληροφοριών.

**Ερ:** Ποια είναι η πιο σημαντική πρόκληση που έχετε αντιμετωπίσει ως διευθύντρια της βιβλιοθήκης του Πανεπιστημίου και ποιες είναι οι πρωταρχικές σας προτεραιότητες όσον αφορά τη βελτίωση και την ανάπτυξη της βιβλιοθήκης;

**Απ:** Σημαντική πρόκληση, μπορώ να πω, αποτέλεσε ο συντονισμός και η καλή λειτουργία και των πέντε βιβλιοθηκών του πανεπιστημίου μας. Πιστεύω ότι βελτιώσαμε την ποιότητα των υπηρεσιών μας με την εγκατάσταση και την ενοποίηση των πληροφοριακών συστημάτων της βιβλιοθήκης. Πρόκληση επίσης αποτελεί η εκπαίδευση των φοιτητών όσον αφορά την αναγνωστική κουλτούρα, τη διαχείριση και αξιολόγηση της πληροφορίας, λόγω της εύκολης πρόσβασης και της υπερπληροφόρησης. Συμπερασματικά, οι ακαδημαϊκές βιβλιοθήκες, μέσω της αναγνωστικής πολιτικής, εκπαιδεύουν τους χρήστες τους ώστε να εξελιχθούν σε δημιουργικούς αναγνώστες.

Θέλω να επισημάνω ότι λειτουργούν 5 Βιβλιοθήκες, 2 στην Κοζάνη (ΖΕΠ, Κοίλα), 2 στη Φλώρινα, 1 στην Καστοριά, μάλιστα με διευρυνμένο ωράριο. Επιπλέον, ετοιμάζεται και η βιβλιοθήκη στην Πτολεμαΐδα, η οποία υπήρξε προτεραιότητα το προηγούμενο διάστημα.

**Ερ:** Ποια είναι η θέση της τεχνολογίας στη βιβλιοθήκη του πανεπιστημίου μας και πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί με σκοπό τη βελτίωση των υπηρεσιών;

**Απ:** Η επιρροή της τεχνολογίας τα τελευταία χρόνια, με όλα τα σύγχρονα συστήματα βιβλιοθηκών που έχουν αναπτυχθεί, είναι ιδιαίτερα σημαντική. Η τεχνολογική πρόοδος, σε συνδυασμό με τις ανάγκες της ακαδημαϊκής κοινότητας, έχουν δημιουργήσει ένα νέο τρόπο χρήσης των ακαδημαϊκών βιβλιοθηκών. Οι ψηφιακές υπηρεσίες δίνουν τη δυνατότητα απομακρυσμένης πρόσβασης στην πληροφορία, καθιστώντας τη γνώση διαθέσιμη από οποιοδήποτε σημείο και ανά πάσα στιγμή. Οι σύγχρονες βιβλιοθήκες είναι κάτι πολύ περισσότερο από απλοί χώροι αποθήκευσης και δανεισμού βιβλίων. Αποτελούν κέντρα διάχυσης γνώσης, πνευματικής και ψυχικής ευχαρίστησης, καθώς και κοινωνικής ενδυνάμωσης και αλληλεπίδρασης.

**Ερ:** Πώς αντιμετωπίζονται οι αλλαγές στις ανάγκες των χρηστών της βιβλιοθήκης, όπως η αυξανόμενη ζήτηση για ψηφιακούς πόρους;

**Απ:** Στο σημερινό υβριδικό περιβάλλον συνύπαρξης του εντύπου με το ηλεκτρονικό - ψηφιακό βιβλίο/άρθρο, είναι αναγκαίο να μπορέσουμε, ως ακαδημαϊκή βιβλιοθήκη, να ανταποκριθούμε στις επιστημονικές ανάγκες και να ικανοποιήσουμε τις προσδοκίες της ακαδημαϊκής κοινότητας, πάντα σύμφωνα με τους πόρους που διαθέτουμε, όπως οι επεκτάσεις ηλεκτρονικών συλλογών, οι συνεργασίες με παρόχους βάσεων δεδομένων, η εκπαίδευση χρηστών στη χρήση πηγών και ψηφιακών εργαλείων κ.α.

**Ερ:** Υπάρχει αυξημένη ζήτηση για υλικό και υπηρεσίες κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου;

**Απ:** Συνήθως παρατηρείται αυξημένη ζήτηση κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, η οποία έχει ήδη προβλεφθεί και αντιμετωπίζεται. Η προμήθεια συγγραμμάτων τρέχουσας βιβλιογραφίας, είτε σε έντυπη είτε σε ψηφιακή μορφή, για τον εμπλουτισμό της συλλογής της βιβλιοθήκης, οργανώνεται από την αρχή και καθ' όλη τη διάρκεια του ακαδημαϊκού έτους. Επίσης, η υπηρεσία του Διαδανεισμού μεταξύ των 5 βιβλιοθηκών μας και του δικτύου ακαδημαϊκών βιβλιοθηκών σε όλη την Ελλάδα παρέχει τη δυνατότητα προμήθειας υλικού που δεν υπάρχει καταχωρημένο στη συλλογή μας.

**Ερ:** Ποια είναι η πολιτική της βιβλιοθήκης για τη δανειστική περίοδο των βιβλίων και άλλων πόρων κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου;

**Απ:** Κατ' εξαίρεση και εάν ζητηθεί από κάποια φοιτήτρια/φοιτητή μας, αυξάνουμε τον καθορισμένο αριθμό δανειζόμενων συγγραμμάτων και επίσης την διάρκεια του δανεισμού. Μας ενδιαφέρει να στηρίζουμε και να βοηθάμε με κάθε τρόπο τις φοιτήτριες/τές μας σε μια τόσο αγχωτική περίοδο του ακαδημαϊκού έτους, παρά να τηρήσουμε αυστηρά τους κανόνες δανεισμού.

Επίσης, η επέκταση του ωραρίου λειτουργίας των βιβλιοθηκών βοηθάει στην καλύτερη προετοιμασία των φοιτητών μας στη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου.

**Ερ:** Με ποιο τρόπο υποστηρίζονται οι υποψήφιοι διδάκτορες σε ότι αφορά την πρόσβαση σε ερευνητικά εργαλεία και στη σύνταξη της διατριβής τους;

**Απ:** Η εξέλιξη των ερευνητικών εργαλείων πληροφορίας και επικοινωνίας, έχει προκαλέσει πρωτοφανείς αλλαγές στη συμπεριφορά των ερευνητών ως προς την αναζήτηση πληροφοριών. Κατά συνέπεια, οι ακαδημαϊκές βιβλιοθήκες προσπαθούν με κάθε τρόπο να τους υποστηρίξουν. Σημαντική βοήθεια αποτελεί η δημιουργία της υπηρεσίας EESC Επιστημονική Επικοινωνία Scholarly Communication του ΣΕΑΒ (Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών), όπου παρέχεται ενημέρωση για θέματα Ανοικτής Πρόσβασης και της Ανοικτής Επιστήμης, καθώς και η υποστήριξη στις δράσεις που αναπτύσσονται σε αυτούς τους άξονες, όπως η παρακολούθηση των διεθνών εξελίξεων και η προώθηση όλων των επωφελών μέτρων-τεχνικής, νομικής ή πολιτικής φύσης-για τη διάθεση ερευνητικού υλικού <https://scholarly.heal-link.gr/>. Επίσης, σημαντική βοήθεια αποτελεί και η πρόσβαση στο λογισμικό ελέγχου πιθανής λογοκλοπής, Turnitin: draft coach, το οποίο αποτελεί εργαλείο για τους φοιτητές/ερευνητές, καθώς και όλες οι άλλες υπηρεσίες της βιβλιοθήκης.

**Ερ:** Πείτε μας για την οργάνωση εκπαιδευτικών σεμιναρίων με στόχο την ανάπτυξη δεξιοτήτων για την αναζήτηση πληροφοριών και την αξιολόγηση των πηγών καθώς και την παροχή υποστήριξης για τη συγγραφή και τη μορφοποίηση εργασιών.

**Απ:** Η Βιβλιοθήκη του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας οργανώνει εκπαιδευτικά σεμινάρια για την εξοικείωση των χρηστών με τις πηγές πληροφόρησης, τα πληροφοριακά εργαλεία και τις ηλεκτρονικές υπηρεσίες της. Συγκεκριμένα, τα σεμινάρια αυτά αφορούν:

Τις στρατηγικές αναζήτησης/έρευνας

Τα είδη πληροφοριακών πηγών και τις πηγές πληροφόρησης

Την αναζήτηση στα Ίδρυματικά αποθετήρια: «Dspace» & «@νάκτησις»

Την αναζήτηση στον κατάλογο της Βιβλιοθήκης και στον Συλλογικό Κατάλογο των Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών

Την αναζήτηση στις Βιβλιογραφικές βάσεις και Βάσεις πλήρους κειμένου - HEAL Link

Την αναζήτηση στα Αποθετήρια Ανοικτής Πρόσβασης: «Κάλλιπος» & «Amelib»

Τέλος, παρέχονται οδηγίες σύνταξης εργασιών, όσον αφορά:

Τη μορφή του κειμένου και τη δομή της επιστημονικής εργασίας

Τα πνευματικά δικαιώματα

Τα πρότυπα και τα εργαλεία οργάνωσης και διαχείρισης βιβλιογραφικών αναφορών

**Ερ:** Θα θέλαμε να μοιραστείτε μαζί μας κάποια tips για την καλύτερη εξερεύνηση των πληροφοριών.

**Απ:** Από τη σελίδα της βιβλιοθήκης, ο χρήστης μπορεί εύκολα να περιηγηθεί στον ηλεκτρονικό κατάλογο της βιβλιοθήκης (OPAC), όπου παρέχεται σε όλους τους ενδιαφερόμενους η δυνατότητα αναζήτησης, εντοπισμού θέσης (τοποθεσίας) τεκμηρίου και διαθεσιμότητας έντυπου ή ηλεκτρονικού υλικού και καταλόγων περιοδικών εκδόσεων. Επίσης από όλους τους χώρους της πανεπιστημιούπολης, υπάρχει πρόσβαση και μπορεί να γίνει αναζήτηση σε χιλιάδες συνδρομητικά περιοδικά, ηλεκτρονικά βιβλία και βάσεις δεδομένων πλήρους κειμένου. Η απομακρυσμένη αναζήτηση γίνεται μέσω VPN με τους Ίδρυματικούς λογαριασμούς των μελών της ακαδημαϊκής κοινότητας.





**Συμβουλές...**

### **Γνωρίστε τη βιβλιοθήκη του Πανεπιστημίου σας...**

Το πρώτο βήμα για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τη βιβλιοθήκη του πανεπιστημίου σας είναι να εξοικειωθείτε με τη διάταξη και τις υπηρεσίες της.

### **Αγκαλιάστε τους διαδικτυακούς πόρους...**

Οι πανεπιστημιακές βιβλιοθήκες προσφέρουν πληθώρα διαδικτυακών πηγών, συμπεριλαμβανομένων βάσεων δεδομένων, ηλεκτρονικών βιβλίων, ηλεκτρονικών περιοδικών και άλλων ψηφιακών υλικών. Σε αυτές τις πηγές μπορείτε να έχετε πρόσβαση από όλους τους χώρους των βιβλιοθηκών και από την άνεση του σπιτιού σας ή του δωματίου του κοιτώνα σας. Μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε τον ηλεκτρονικό κατάλογο και τα εργαλεία αναζήτησης της βιβλιοθήκης για να βρείτε το υλικό που χρειάζεστε.

### **Ζητήστε βοήθεια από βιβλιοθηκονόμους...**

Οι βιβλιοθηκονόμοι είναι εκεί για να σας βοηθήσουν. Μη διστάσετε να τους ζητήσετε βοήθεια. Είτε χρειάζεστε βοήθεια για την εύρεση ενός βιβλίου, είτε πλοήγηση στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων ή τη διεξαγωγή έρευνας, οι βιβλιοθηκονόμοι έχουν την πείρα για να σας καθοδηγήσουν. Μπορούν επίσης να σας δώσουν συμβουλές για αποτελεσματικές στρατηγικές αναζήτησης και να σας προτείνουν πηγές που μπορεί να μην είχατε λάβει υπόψη σας.

### **Αξιοποιήστε τους χώρους μελέτης...**

Οι πανεπιστημιακές βιβλιοθήκες προσφέρουν μια ποικιλία χώρων μελέτης που ανταποκρίνονται σε διαφορετικές ανάγκες. Μπορείτε να επιλέξετε είτε έναν ήσυχο χώρο μελέτης για εστιασμένη εργασία, είτε μια αίθουσα ομαδικής μελέτης, είτε ένα εργαστήριο υπολογιστών για διαδικτυακή έρευνα. Αξιοποιήστε στο έπακρο αυτούς τους χώρους για να ενισχύσετε την παραγωγικότητά σας.

### **Παρακολουθήστε εργαστήρια και σεμινάρια...**

Παρακολουθείστε τα σεμινάρια πληροφοριακής παιδείας για διάφορα θέματα, όπως δεξιότητες έρευνας, διαχείριση παραπομπών και χρήση συγκεκριμένων λογισμικών ή βάσεων δεδομένων. Αυτές οι συνεδρίες μπορούν να σας βοηθήσουν να αναπτύξετε βασικές δεξιότητες που θα είναι πολύτιμες καθ' όλη τη διάρκεια της ακαδημαϊκής σας πορείας.

### **Ακολουθήστε τις πολιτικές της βιβλιοθήκης...**

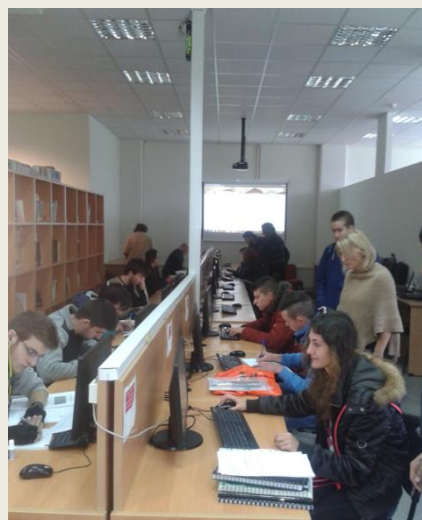
Είναι σημαντικό να κατανοείτε και να τηρείτε τις πολιτικές της βιβλιοθήκης σχετικά με το δανεισμό, τις ανανεώσεις και άλλες πτυχές της χρήσης της βιβλιοθήκης. Αυτό εξασφαλίζει μια θετική εμπειρία για όλους και βοηθά στη διατήρηση των πόρων της βιβλιοθήκης για τις μελλοντικές γενιές φοιτητών.

### **Συνεργαστείτε και δικτυωθείτε...**

Η βιβλιοθήκη δεν είναι απλώς ένας χώρος για να βρείτε βιβλία - είναι επίσης ένας κόμβος συνεργασίας και δικτύωσης. Χρησιμοποιήστε την, ως τόπο συνάντησης και συνεργασίας με συμφοιτητές, συναδέλφους και καθηγητές. Είναι ένα εξαιρετικό μέρος για να ανταλλάξετε ιδέες, να μοιραστείτε γνώσεις και να δημιουργήσετε συνδέσεις που μπορούν να διαρκέσουν μια ζωή.

### **Ενισχύστε την ακαδημαϊκή σας επιτυχία...**

Οι πανεπιστημιακές βιβλιοθήκες αποτελούν ανεκτίμητη πηγή για τους φοιτητές, προσφέροντας πληθώρα γνώσεων, πόρων και υπηρεσιών που μπορούν να ενισχύσουν την ακαδημαϊκή και προσωπική σας ανάπτυξη.



<https://library.uowm.gr/>

Ευχαριστούμε θερμά τον κ. Δημήτρη Πνευματικό, Καθηγητή Εξελικτικής Ψυχολογίας, του Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης και Επιστημονικό Υπεύθυνο της ΜΥΦΕΟ του ΠΑΜ για την παραχώρηση της συνέντευξης στο Γραφείο Διασύνδεσης.



### Συνέντευξη

**Ερ:** Κ. Καθηγητά η εξεταστική περίοδος είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ακαδημαϊκής ζωής. Οι φοιτητές κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου βιώνουν έντονο άγχος, αγωνία και στρες. Ποια είναι τα κύρια χαρακτηριστικά του άγχους και πώς διαφέρει από το στρες;

**Απ:** Το άγχος και το στρες, παρόλο που συχνά χρησιμοποιούνται εναλλακτικά, υποδηλώνουν δύο διακριτές συνθήκες που επηρεάζουν την ανθρώπινη συμπεριφορά και την ψυχολογική του διάθεση.

Το άγχος είναι μια αντίδραση του οργανισμού σε μια ασαφή απειλή ή κίνδυνο, πραγματικό ή φανταστικό, και συχνά αναφέρεται ως μια κατάσταση μακροπρόθεσμης ανησυχίας ή και φόβου. Το άγχος το χαρακτηρίζει μια διαρκής ανησυχία για μελλοντικά γεγονότα. Αντίθετα, το στρες είναι μια αντίδραση σε έναν συγκεκριμένο πιεστικό γεγονός ή απαίτηση, και, συνήθως, είναι πιο πρόσκαιρο.

Το στρες είναι η φυσική αντίδραση του σώματος σε προκλήσεις που έχουν αυξημένες απαιτήσεις, έργα που απαιτούν αυξημένη συγκέντρωση σε ένα έργο. Το στρες συνήθως προκαλείται από τρέχοντα γεγονότα και ασκεί πίεση, εντατικοποίηση τόσο στο σώμα όσο και στον νου προκειμένου να επιτευχθεί ο στόχος μας. Το στρες χαρακτηρίζεται από έναν αίσθημα υπερβολικής πίεσης, όταν συγκρίνουμε τις δυνάμεις μας με τις απαιτήσεις του έργου που έχουμε να εκτελέσουμε και εκτιμήσουμε ότι δεν ίσως οι διαθέσιμοι νοητικοί πόροι, οι γνώσεις ή οι δεξιότητές μας να μην επαρκούν ώστε να είμαστε αποτελεσματικοί. Αυτή η διαπίστωση, σε συνθήκες όπου η αναποτελεσματικότητά μας μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για εμάς ή και για άλλους, προκαλεί το αίσθημα της απειλής και μπορεί να προκαλέσει φόβο και άγχος. Έτσι το άγχος είναι μια ψυχολογική κατάσταση που σχετίζεται με την ανησυχία για μελλοντικά γεγονότα, είτε αυτή η ανησυχία είναι αντικειμενική και πραγματική είτε βιώνεται υποκειμενικά.

**Ερ:** Γιατί τα συναισθήματα αυτά γίνονται περισσότερο έντονα κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου;

**Απ:** Οι εξεταστικές περιόδους φέρνουν ένα επιπλέον επίπεδο πίεσης λόγω των αυξημένων απαιτήσεων, των προθεσμιών και της αβεβαιότητας για την επίδοση. Ο φόβος της αποτυχίας και η πίεση για επίτευξη μπορούν να ενισχύσουν το στρες και πιθανότατα οδηγήσουν σε άγχος.

**Ερ:** Ποια είναι τα συμπτώματα του άγχους;

**Απ:** Το άγχος μπορεί να προκαλέσει τόσο φυσικά όσο και ψυχολογικά συμπτώματα. Τα πιο συνήθη συμπτώματα είναι αυξημένος καρδιακός ρυθμός, εφίδρωση, τρέμουλο, δυσκολία στην αναπνοή, αίσθημα πανικού, δυσκολία στη συγκέντρωση, αϋπνία ή και γενική ευερεθιστότητα.

**Ερ:** Μπορεί το άγχος να κινητοποιήσει θετικά;

**Απ:** Ναι αυτό είναι δυνατόν. Παρά το γεγονός ότι το άγχος προσλαμβάνεται συχνά αρνητικά, είναι δυνατόν να λειτουργήσει ως καταλύτης για θετική αλλαγή και βελτίωση, εφόσον το άτομο το διαχειριστεί αποτελεσματικά. Μικρές ποσότητες άγχους μπορούν να λειτουργήσουν παρωθητικά, να κινητοποιήσουν, δηλαδή, τα άτομα ώστε να εστιάσουν και να εκπληρώσουν καλύτερα τις υποχρεώσεις τους. Είναι το λεγόμενο «ευεργετικό άγχος» το οποίο συνήθως έχει θετικά αποτελέσματα. Για παράδειγμα, το άγχος μπορεί να αυξήσει την εγρήγορση και την συγκέντρωσή μας κάτι που το θέλουμε στην περίοδο των εξετάσεων. Μπορεί να πυροδοτήσει μια δράση την οποία κάτω από άλλες συνθήκες να ήταν σε αδράνεια. Μπορεί επίσης να μας ενθαρρύνει στην αναζήτηση νέων δεξιοτήτων ή γνώσεων προκειμένου να διαχειριστούμε αποτελεσματικότερα τις πηγές του άγχους. Εκτιμώντας τις υψηλότερες απαιτήσεις των προκλήσεων που αντιμετωπίζουμε, μπορεί να μας οδηγήσει σε προσωπική βελτίωση και ανάπτυξη. Μπορεί επίσης, εφόσον μάθουμε να το διαχειριζόμαστε ορθά, να μας βοηθήσει να αποκτήσουμε δεξιότητες όπως να λαμβάνουμε γρήγορες αποφάσεις υπό πίεση και να προσαρμοζόμαστε στις υψηλές απαιτήσεις της δουλειάς μας, ή στις συχνές αλλαγές. Τέλος, όλο αυτό μπορεί να μας κάνει πιο ανθεκτικά άτομα σε μελλοντικές προκλήσεις. Στην φάση της αξιολόγησης και σύγκρισης των απαιτήσεων των έργων και των δυνατοτήτων μας, προοδευτικά πολλά θα μας φαίνονται πολύ πιο εύκολα! Είναι σημαντικό, ωστόσο, να αναγνωρίσουμε ότι υπάρχει μια λεπτή γραμμή μεταξύ της θετικής και αρνητικής επίδρασης του άγχους. Η κατανόηση πώς να διαχειριστούμε το άγχος με υγιείς τρόπους είναι κρίσιμη για την αποφυγή της παραλυτικής του επίδρασης. αρνητικού άγχους και την επίτευξη ενός θετικού αποτελέσματος.

**Ερ:** Πως μπορούν να διαχειριστούν αυτό το άγχος κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου; Υπάρχουν κάποιοι πρακτικοί τρόποι για αυτό;

**Απ:** Η διαχείριση του χρόνου και η οργάνωση είναι κρίσιμες δεξιότητες για τη μείωση του άγχους. Πολλοί φοιτητές και φοιτήτριες αφήνουν την μελέτη τους για τις εξετάσεις στην περίοδο των εξετάσεων. Αυτό οδηγεί στην εκτίμηση ότι είμαι ελλιπής σε σχέση με τις απαιτήσεις των εξετάσεων, των εργασιών που θα πρέπει να συντάξω και την μελέτη που θα πρέπει να κάνω. Ο σωστός προγραμματισμός και η διαχείριση του διαθέσιμου χρόνου καθ' όλη την διάρκεια του εξαμήνου μπορεί να μας βοηθήσει στο να μειώσουμε την πίεση των εξετάσεων και να μπορούμε να απαντήσουμε στην πρόκληση των εξετάσεων με το «μπορώ», ή «το έχω, είναι του χεριού μου». Σημαντικό είναι στον προγραμματισμό μας να θέτουμε ρεαλιστικούς στόχους που να λαμβάνουν υπόψιν τις δυνατότητές μας και θα μας δημιουργήσουν ένα αίσθημα ότι τα καταφέρνουμε. Σε αντίθετη περίπτωση, η πιθανότητα να δημιουργήσουμε μακροχρόνιο άγχος είναι μεγάλη. Μέσα στον προγραμματισμό μας μην παραλείψουμε να προβλέψουμε σύντομα διαλείμματα τα οποία βοηθούν στον εγκέφαλο να «αναγεννηθεί» και να επανέλθει στο ύψιστο επίπεδο των διαθέσιμων νοητικών πόρων. Στα διαλείμματα μπορούμε να εντάξουμε τεχνικές χαλάρωσης, σωματική δραστηριότητα καθώς αυτή απελευθερώνει ενδορφίνες που ενισχύουν τη διάθεση, να ακολουθούμε υγιεινή διατροφή, σταθερότητα στην ρουτίνα του ύπνου που βοηθά τον εγκέφαλό μας να αναπληρώσει το δυναμικό του. Αν παρόλα αυτά βιώσουμε άγχος, είναι σημαντικό να το μοιραστούμε με φίλους, συμφοιτητές ή ακόμα και να μην διστάσουμε να επικοινωνήσουμε με το Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης της ΜΥΦΕΟ στο πανεπιστήμιό μας. Σε κάθε περίπτωση, να θυμόμαστε ότι είναι αδύνατο να είναι κανείς τέλειος σε όλα. Στην ζωή μας θα κάνουμε και πολλά λάθη. Από τα λάθη μας μαθαίνουμε πολλά... Το λάθος δεν πρέπει να μας τρομάζει. Αν το πετύχουμε αυτό, μπορεί το άγχος της απόδοσης να μειωθεί σημαντικά.

**Ερ:** Ποιος είναι ο ρόλος των γονέων και των καθηγητών στην υποστήριξη των φοιτητών που βιώνουν άγχος κατά την εξεταστική περίοδο;

**Απ:** Οι γονείς και οι καθηγητές μπορούν να παίζουν έναν κρίσιμο ρόλο προσφέροντας υποστήριξη και κατανόηση. Μπορούν να προσφέρουν πρακτικές συμβουλές, να ενθαρρύνουν την οργάνωση και την διαχείριση του χρόνου, και να λειτουργούν ως καλοί δέκτες των ανησυχιών των φοιτητών και φοιτητριών.

**Ερ:** Τέλος τι συμβουλές θα δίνετε στους φοιτητές για να διατηρήσουν μια ισορροπία μεταξύ ακαδημαϊκών υποχρεώσεων και προσωπικής ζωής;

**Απ:** Η διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ ακαδημαϊκών υποχρεώσεων και προσωπικής ζωής είναι σημαντική για την ευεξία και την επιτυχία μας. Η ισορροπία επιτυγχάνεται μέσα από την οργάνωση, τη σημασία της προτεραιότητας και την αυτοφροντίδα. Αν θα έπρεπε να δώσω κάποιες «συμβουλές» στην φοιτητική κοινότητα θα έλεγα. Αγαπητές και αγαπητοί:

**Δημιουργήστε ένα προσωπικό πρόγραμμα:** Ορίστε προτεραιότητες και καθορίστε ένα πρόγραμμα για τις ακαδημαϊκές σας υποχρεώσεις και καθημερινές δραστηριότητες. Προσπαθήστε να κρατήσετε οριοθετημένο χρόνο για τις μελέτες σας, αλλά φροντίστε στο πρόγραμμά σας και για δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου.

**Οργανώστε τον χρόνο σας:** Μάθετε να οργανώνετε και να διαχειρίζετε τον χρόνο σας αποτελεσματικά. Δημιουργήστε ένα χρονοδιάγραμμα με στόχους και προθεσμίες για κάθε εβδομάδα ή μήνα και προσπαθήστε να τηρείτε αυτό το πρόγραμμα.

**Καθορίστε προτεραιότητες:** Προσδιορίστε τις πιο σημαντικές ακαδημαϊκές υποχρεώσεις και δώστε προτεραιότητα σε αυτές. Μετά, βεβαιωθείτε ότι έχετε επαρκή χρόνο για να απολαύσετε τις προσωπικές σας δραστηριότητες και να ξεκουραστείτε.

**Επικοινωνία:** Μην φοβηθείτε να ζητήσετε βοήθεια όταν το χρειάζεστε. Επικοινωνήστε τους συμφοιτητές σας και με τους καθηγητές για να λύσετε οποιαδήποτε απορία ή δυσκολία αντιμετωπίζετε. Στις μέρες μας δυστυχώς η επικοινωνία με συμφοιτητές και συμφοιτήτριες δεν είναι αυτονόητη.

**Κάντε προγραμματισμένα διαλείμματα:** Πείτε στον εαυτό σας ότι είναι σημαντικό να κάνετε ένα διάλειμμα και να χαλαρώσετε. Κάντε μια βόλτα, διαβάστε ένα βιβλίο ή ασκηθείτε. Οι μικρές ανάπαυλες μπορούν να σας ανανεώσουν και να αυξήσουν την αποτελεσματικότητά σας όταν επιστρέψετε πίσω στην μελέτη σας.

**Ζήστε ισορροπημένα:** Εκτός από τις ακαδημαϊκές σας υποχρεώσεις, είναι σημαντικό να αφιερώνετε χρόνο για τα ενδιαφέροντά σας, την άσκηση, την κοινωνική ζωή και τους ανθρώπους που αγαπάτε. Αυτό θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε μια ισορροπημένη και ευτυχισμένη ζωή.

Τέλος, θα ήθελα να τονίσω ότι η ισορροπία είναι μια διαρκής προσπάθεια και μπορεί να διαφοροποιηθεί ανάλογα με τις ανάγκες και τις περιστάσεις. Με τον καιρό, μαθαίνουμε πώς να προσαρμοζόμαστε και να διατηρούμε μια ισορροπία που να μας εξυπηρετεί καλύτερα στην κάθε σημαντική περίοδο της ζωής μας.

**Το Γραφείο Διασύνδεσης συνάντησε τον Κλινικό Διατροφολόγο Μανώλη Πλιάκη στο διατροφολογικό του κέντρο και μιλήσαμε μαζί του για τη διατροφή κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου.**



### Συνέντευξη

**Ερ:** Καλησπέρα, κ. Πλιάκη, και καλωσορίσατε στη συνέντευξή μας. Θα θέλαμε να μοιραστείτε μαζί μας τις γνώσεις σας σχετικά με τη διατροφή για τους φοιτητές του πανεπιστημίου μας.

**Απ:** Καλησπέρα, και σας ευχαριστώ για την πρόσκληση.

**Ερ:** Κ. Πλιάκη, πόσο σημαντική είναι η διατροφή κατά την εξεταστική περίοδο;

**Απ:** Πολύ σημαντική. Η σωστή διατροφή προσφέρει ενέργεια, καλή εγκεφαλική λειτουργία, σωματική δύναμη και φυσικά ευεξία.

**Ερ:** Ποια τρόφιμα θεωρούνται ευεργετικά;

**Απ:** Ευεργετικά τρόφιμα είναι αυτά που παρέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά σε σωστή αναλογία, τα λεγόμενα *superfoods*. Ενδεικτικά, το μέλι, το φυσικοβούτυρο, το ταχίνι, ο λιναρόσπορος, οι σπόροι chia, ο σολομός, τα αμύγδαλα, τα καρύδια και το μοσχάρι.

**Ερ:** Ποια τρόφιμα δεν μας βοηθούν κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου;

**Απ:** Τρόφιμα με αρκετή καφεΐνη, ενεργειακά ροφήματα, αναψυκτικά, κρέμες γάλακτος και τηγανητά τρόφιμα.

**Ερ:** Πόσο σημαντικός είναι ο ύπνος;

**Απ:** Το βιολογικό ρολόι λειτουργεί καλύτερα την ημέρα παρά τη νύχτα. Οι ώρες των εξετάσεων είναι κατά τη διάρκεια της ημέρας και όχι τη νύχτα. Είναι καλύτερο να κοιμόμαστε τουλάχιστον 8 ώρες το βράδυ και μάλιστα όσο γίνεται νωρίτερα. Για παράδειγμα, από τις 12 το βράδυ μέχρι τις 8 το πρωί. Έτσι, ο εγκέφαλος ξεκουράζεται καλύτερα και αποδίδει περισσότερο μέσα στην ημέρα.

**Ερ:** Χρειάζεται να λαμβάνουμε συμπληρώματα διατροφής κατά την εξεταστική περίοδο;

**Απ:** Τα συμπληρώματα διατροφής, όπως λέει και η λέξη, συμπληρώνουν την καθημερινότητά μας. Επομένως, είναι αναγκαία εφόσον επιβεβαιωμένα υπάρχει έλλειψη, μετά από αιματολογικές εξετάσεις. Καλό θα ήταν να μην δοκιμάζουμε κάποιο "μαγικό φίλτρο" την τελευταία μέρα πριν τις εξετάσεις. Θα πρέπει η χρήση συμπληρωμάτων να γίνει έγκαιρα και με σωστή καθοδήγηση.

**Ερ:** Συμπερασματικά, τι συμβουλές θα δίνετε;

**Απ:** Οι συμβουλές μου είναι:

Καλό πρωινό, όπως γάλα με δημητριακά, φυσικό χυμό φρούτων με ταχίνι και μέλι, αυγά με αβοκάντο και φυσικοβούτυρο.

Γεύματα κάθε τρεις ώρες, όπως φρούτα, αμύγδαλα, καρύδια, μπάρες δημητριακών, σοκολατάκια υγείας.

Προτείνω όταν πρέπει να επιλέξω φαγητό από έξω: σπαγγέτι, λαζάνια, παστίτσιο, σολομό, ψητό σνίτσελ, σουβλάκια κοτόπουλο με συνοδεία πράσινης σαλάτας και ρυζιού.

Κατανάλωση 2 λίτρων νερού την ημέρα.

20 λεπτά χαλαρό περπάτημα την ημέρα.

Καλό ύπνο χωρίς ένταση και μικρές οθόνες.

Λιγότερο αλκοόλ και ενεργειακά ποτά.

Υπομονή και καλή διάθεση!

**Ερ:** Ευχαριστούμε πολύ για τον χρόνο σας και τις πολύτιμες πληροφορίες που μοιραστήκατε μαζί μας.

**Απ:** Ήταν χαρά μου να συζητήσουμε και εύχομαι καλή επιτυχία σε όλους τους φοιτητές.

**Πλιάκης Εμμανουήλ RD, MSc**

Κλινικός Διατροφολόγος  
Απόφοιτος Χαροκόπειου Πανεπιστημίου  
Μεταπτυχιακό δίπλωμα στη διατροφή παθήσεων

**Τηλέφωνα:**

24610 22993

6942 292647

**Email:**

mpliakis@otenet.gr

**Διεύθυνση:**

Ι. Μικρού 2, Κοζάνη

**Ιστοσελίδα:**

[www.pliakis.gr](http://www.pliakis.gr)

**Το Γραφείο Διασύνδεσης απευθύνθηκε στην κ. Βιβή Μητσοπούλου, καθηγήτρια φυσικής αγωγής BA, MSc στην κολύμβηση, ρωτώντας την για τη φυσική άσκηση στην εξεταστική περίοδο.**

**Ερ:** Κυρία Μητσοπούλου, μπορούν οι φοιτητές να γυμνάζονται κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου;

**Απ:** Ναι, είναι ωφέλιμο για τους φοιτητές να γυμνάζονται κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου. Η σωματική άσκηση ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος στον εγκέφαλο, βελτιώνοντας τη συγκέντρωση και την πνευματική διαύγεια. Επιπλέον, η άσκηση απελευθερώνει ενδορφίνες, οι οποίες συμβάλλουν στη μείωση του άγχους και βελτιώνουν τη διάθεση. Η συστηματική άσκηση βελτιώνει επίσης την ποιότητα του ύπνου, βοηθώντας τον εγκέφαλο να ξεκουραστεί.

**Ερ:** Ποιες μορφές άσκησης θεωρούνται κατάλληλες κατά τη διάρκεια των εξετάσεων;

**Απ:** Κατάλληλες μορφές άσκησης περιλαμβάνουν αερόβια άσκηση, γιόγκα, ασκήσεις αναπνοής και χαλάρωση.

**Ερ:** Τι πρέπει να αποφεύγεται;

**Απ:** Πρέπει να αποφεύγονται οι έντονες προπονήσεις κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου. Η μέτριας έντασης άσκηση είναι πιο ωφέλιμη και εύκολη να ενσωματωθεί στην καθημερινότητα των φοιτητών. Οι φοιτητές μπορούν να ενσωματώσουν το περπάτημα στην καθημερινή τους ρουτίνα, π.χ., για να πάνε στη βιβλιοθήκη ή να κάνουν ένα διάλειμμα από τη μελέτη. Οι διατάξεις είναι εξαιρετικές για την ανακούφιση της έντασης των μυών και την προώθηση της χαλάρωσης, ενώ παράλληλα βελτιώνουν την ευλυγισία και την πνευματική διαύγεια. Αν ο χρόνος το επιτρέπει, η συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα ή δραστηριότητες μπορεί να είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος για να παραμένουν ενεργοί και να κοινωνικοποιούνται. Οι φοιτητές μπορούν να κάνουν διαλείμματα από τη μελέτη για μικρές περιόδους άσκησης, κάτι που μπορεί να τους βοηθήσει να αισθανθούν αναζωογονημένοι και πιο συγκεντρωμένοι όταν επιστρέψουν στη μελέτη.



**Ερ:** Τι προτείνετε ειδικότερα;

**Απ:** Κάποιες γενικές κατευθυντήριες γραμμές που μπορούν να βοηθήσουν είναι:

Μια βόλτα 20-30 λεπτών στον καθαρό αέρα μπορεί να αναζωογονήσει και να βελτιώσει τη διάθεση.

20 λεπτά ασκήσεις γιόγκα μπορούν να βοηθήσουν στη χαλάρωση και στην ευλυγισία, ενώ παράλληλα μειώνουν την ένταση.

Οι διατάξεις μπορούν να γίνονται σε σύντομα 10λεπτα διαλείμματα, βοηθώντας στην αποφυγή της μυϊκής έντασης από τη συνεχή καθιστική στάση.

Ένα σύντομο, ελαφρύ τρέξιμο ή ποδηλασία ή κολύμβηση για 30 λεπτά μπορεί να αυξήσει την κυκλοφορία του αίματος και να ενισχύσει την ενέργεια.

20 λεπτά χρήση ελαφριών βαρών ή ασκήσεις με το βάρος του σώματος, όπως κάμψεις και καθίσματα, μπορούν να είναι ωφέλιμες χωρίς να είναι υπερβολικά εξαντλητικές.





## Erasmus+

2<sup>η</sup> ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ του προγράμματος **Erasmus+ για πρακτική άσκηση** ακαδημαϊκού έτους 2024 - 2025 (Call 2024). Το Γραφείο Erasmus του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας προκηρύσσει για το ακαδημαϊκό έτος 2024-2025 χρηματοδοτούμενες θέσεις πρακτικής άσκησης φοιτητών 2μηνης & 3μηνης χρονικής διάρκειας ή μη χρηματοδοτούμενες θέσεις πρακτικής άσκησης φοιτητών χρονικής διάρκειας μεγαλύτερης των τριών μηνών σε χώρες της Ευρώπης στο πλαίσιο του προγράμματος **Erasmus+** με επιλέξιμη ημερομηνία έναρξης μετακινήσεων από 02/09/2024 έως 30/06/2025. Υποβολή το αργότερο μέχρι και τη **Δευτέρα 03 Ιουνίου 2024 και ώρα 13:00.**

Περισσότερα:

Σύνδεσμος: <https://erasmus.uowm.gr/intrelations/erasmus/outgoing-students-placements/>

## Erasmus+

Παράταση προθεσμίας υποβολής αιτήσεων εξερχόμενων φοιτητών του **Τμήματος Γεωπονίας** για Σπουδές στη Βοσνία – Ερζεγοβίνη στο πλαίσιο της Διεθνούς Κινητικότητας για το χειμερινό εξάμηνο του ακαδημαϊκού έτους 2024 – 2025.

Σας ενημερώνουμε ότι ο χρόνος υποβολής των αιτήσεων για τη μετακίνηση φοιτητών του Τμήματος Γεωπονίας για Σπουδές στη Βοσνία – Ερζεγοβίνη στο πλαίσιο της Διεθνούς Κινητικότητας για το χειμερινό εξάμηνο του ακαδημαϊκού έτους 2024 – 2025 (Call 2022 – Αριθμός Σύμβασης 2022-1-EL01-KA171-HED-000075052), παρατείνεται **μέχρι και την Τετάρτη 12 Ιουνίου 2024.**

Σύνδεσμος :<https://erasmus.uowm.gr/prokirixi-gia-exerchomenous-fitites-tou-tmimatos-geoponias-gia-spoudes-sti-vosnia-erzegovini-sto-pleσιο-tis-diethnous-kinitikotitas-gia-to-chimerino-examino-tou-akadimaikou-etous-2024/>



ΚΕΔΙΒΙΜ Αξιολόγηση μαθητών/ μαθητριών: Θεωρητικές προσεγγίσεις και πρακτικές εφαρμογές

Απευθύνεται:

- Σε εκπαιδευτικούς όλων των ειδικοτήτων Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης (Δημόσιας και Ιδιωτικής)
- Σε υποψήφια ή και ενεργά στελέχη της εκπαίδευσης (Διευθυντές Εκπαίδευσης, Σύμβουλοι Εκπαίδευσης, Διευθυντές Σχολικών Μονάδων κ.λπ.)
- Σε αναπληρωτές / ωρομίσθιους εκπαιδευτικούς
- Σε απόφοιτους ΑΕΙ που ενδιαφέρονται για τη θεματολογία του προγράμματος
- Σε φοιτητές, σπουδαστές που ενδιαφέρονται για τη θεματολογία του προγράμματος

Το Πρόγραμμα σκοπεύει να προετοιμάσει πτυχιούχους, επαγγελματίες και στελέχη στον ιδιωτικό και δημόσιο τομέα από διαφορετικά επιστημονικά πεδία, οι οποίοι επιθυμούν να επιμορφωθούν σε θέματα Εκπαιδευτικής Αξιολόγησης με έμφαση στην αξιολόγηση του μαθητή.

Το ζήτημα της αξιολόγησης του μαθητή έχει επανέλθει με δυναμικό τρόπο στον πολιτικό διάλογο τα τελευταία χρόνια. Κυρίαρχος στόχος της εκπαίδευσης στη σημερινή Κοινωνία της Μάθησης (Learning Society) είναι όχι μόνο η διδασκαλία χρήσιμων και απαραίτητων γνώσεων σε κάθε γνωστικό αντικείμενο, αλλά κυρίως η ανάπτυξη και η καλλιέργεια ισχυρών γνωστικών, μεταγνωστικών, κοινωνικών και επικοινωνιακών δεξιοτήτων (21st Century Skills), που θα επιτρέψουν σε κάθε μαθητή / εκπαιδευόμενο να γίνει ένας ανεξάρτητα σκεπτόμενος και ενεργός πολίτης του 21ου αιώνα. Σ' αυτό το πλαίσιο η αξιολόγηση του μαθητή αναλαμβάνει αναβαθμισμένο παιδαγωγικό και κοινωνικό ρόλο.

Αιτήσεις έως: 31/08/2024

<https://kedivim.uowm.gr/new-courses/>

## Ημερίδα «Ψηφιακοί Μετασχηματισμοί και Τεχνητή Νοημοσύνη – Προκλήσεις στο σύγχρονο εκπαιδευτικό περιβάλλον»



Ολοκλήρωσε με ιδιαίτερα θετικό πρόσημο και σημαντική συμμετοχή τις εργασίες της η ημερίδα που συνδιοργάνωσαν το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας και η Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, με τίτλο : «Ψηφιακοί μετασχηματισμοί και Τεχνητή Νοημοσύνη – Προκλήσεις στο σύγχρονο εκπαιδευτικό περιβάλλον». Την ημερίδα, η οποία πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 14 Μαΐου 2024 στο αμφιθέατρο του κτηρίου Διοίκησης, στην Νέα Πανεπιστημιούπολη, στη ΖΕΠ Κοζάνης, άνοιξαν η Αντιπρύτανης Διεθνών Σχέσεων, Εξωστρέφειας και Ολιστικής Μέριμνας, καθηγήτρια κ. Ελένη Γρίβα και η Αναπληρώτρια Διευθύντρια Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Δυτικής Μακεδονίας κ. Δέσποινα Παπαδοπούλου, ενώ την ημερίδα χαιρέτησε η Αντιπεριφερειάρχης Παιδείας και Αθλητισμού κ. Όλγα Πουταχίδου.

Στη συνέχεια ακολούθησε η ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα ομιλία του προσκεκλημένου καθηγητή Πληροφορικής του Α.Π.Θ., Προέδρου Ακαδημίας Διδ. Σπουδών στην Τεχνητή Νοημοσύνη Μέλους Συμβουλευτικής Επιτροπής για την Τεχνητή Νοημοσύνη και συντοπίτη μας κ. Ιωάννη Πήτα, στη συνέχεια ακολούθησαν οι εισηγήσεις τόσο των ακαδημαϊκών του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας όσο και αυτές των στελεχών εκπαίδευσης.

Τέλος, ακολούθησε γόνιμος και εποικοδομητικός διάλογος γύρω από την τεχνητή νοημοσύνη και την εφαρμογή αυτής στην εκπαίδευση. Η ημερίδα αναμεταδίδονταν ζωντανά μέσα από την πλατφόρμα του YouTube, η οποία είναι διαθέσιμη για όποιον επιθυμεί να την παρακολουθήσει στον παρακάτω σύνδεσμο: <https://www.youtube.com/watch?v=5TwWC8lVu2g>

## Η συμμετοχή του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας στην έκθεση BEYOND



Στη διεθνή έκθεση BEYOND, το μεγάλο διεθνές εκθεσιακό γεγονός στον κλάδο του Ψηφιακού Μετασχηματισμού, Τεχνολογίας και Καινοτομίας που διεξήχθη στη Θεσσαλονίκη, συμμετείχε το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας παρουσιάζοντας τα καινοτόμα αποτελέσματα και τις υπηρεσίες που έχουν αναπτυχθεί από τις ερευνητικές ομάδες και τους τεχνοβλαστούς του Ιδρύματος.

Το Εργαστήριο Ψηφιακών Μέσων και Στρατηγικής Επικοινωνίας του Τμήματός Επικοινωνίας και Ψηφιακών Μέσων παρουσίασε στο κοινό τις τεχνολογίες εικονικής και επαυξημένης πραγματικότητας που έχει αναπτύξει καθώς και την εφαρμογή για τον «Εικονικό Ξεναγό» για τον οποίο ιδιαίτερο ενδιαφέρον έδειξε η Sophia, το πιο γνωστό στον κόσμο ρομπότ τεχνητής νοημοσύνης. Το περίπτερο επισκέφθηκε, μεταξύ άλλων, ο Τούρκος υπουργός Βιομηχανίας και Τεχνολογίας, κ. Mehmet Fatih Kacir, ο οποίος ενημερώθηκε εκτενώς για το σύνολο των δράσεων του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας. Η Ομάδα Επικοινωνίας του εργαστηρίου ήταν εκείνη που ανέλαβε τη δημιουργία του ψηφιακού περιεχομένου για τους επίσημους λογαριασμούς στα social media της έκθεσης BEYOND.

Οι επισκέπτες είχαν επίσης την ευκαιρία να γνωρίσουν τον «Κόμβο Ψηφιακής Καινοτομίας Δυτικής Μακεδονίας – SYNERGiNN EDIH», ένα εμβληματικό έργο που συντονίζεται από το Π.Δ.Μ. για την προώθηση του ψηφιακού μετασχηματισμού των επιχειρήσεων και των δημόσιων οργανισμών της περιοχής.

Περισσότερα:

<https://www.uowm.gr/epikairoiti/deltia-typoy/i-symmetochi-toy-panepistimiou-dytikis-makedonias-stin-ekthesi-beyond/>

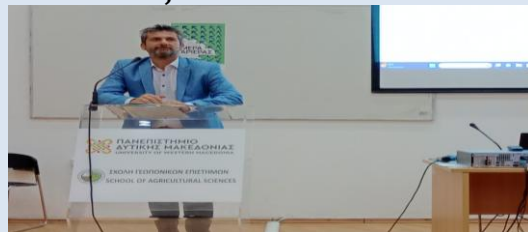
Η Φοιτητική Ομάδα Hyperion Robotics Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας απέσπασε το βραβείο “Team Prize” στον Ευρωπαϊκό Διαγωνισμό Ρομποτικής Eurobot 2024



Με το βραβείο “Team Prize” ενός εκ των τριών βραβείων του διαγωνισμού επέστρεψε η φοιτητική ομάδα ρομποτικής του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας Hyperion Robotics, η οποία συμμετείχε για πέμπτη συνεχή χρονιά εκπροσωπώντας την Ελλάδα στον Ευρωπαϊκό Διαγωνισμό Ρομποτικής – Eurobot 2024, που διεξήχθη 8-11 Μαΐου στην La Roche-sur-Yon της Γαλλίας. Το θέμα του φετινού διαγωνισμού ήταν “Farming Mars”. Στον διαγωνισμό συμμετείχαν 30 ομάδες από όλο τον κόσμο καθώς και 94 ομάδες που διαγωνίστηκαν για το κύπελο της Γαλλίας. Τα ρομπότ έπρεπε να συλλέξουν και να τοποθετήσουν σε καθορισμένα σημεία της πίστας του διαγωνισμού διάφορα αντικείμενα.

Οι μηχανισμοί συλλογής και τοποθέτησης των ρομπότ της ομάδας ξεχώρισαν και εντυπωσίασαν. Ο Attis κατάφερε να αποσπάσει την προσοχή, γεγονός που είχε ως αποτέλεσμα την συγκέντρωση των περισσότερων ψήφων από τους συμμετέχοντες στον διαγωνισμό. Ο Attis και τα Sima’s πέρασαν επιτυχώς τους τεχνικούς ελέγχους και αγωνίστηκαν σε πέντε γύρους. Καθ’ όλη τη διαγωνιστική διαδικασία η ομάδα συγκέντρωσε συνολικά 157 πόντους και κατετάγη στην 18η θέση ανάμεσα σε 30 ομάδες.

Ολοκληρώθηκε η εκδήλωση «Ημέρα Καριέρας 2024» που διοργάνωσε η Σχολή Γεωπονικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας



Με θετικό πρόσημο πραγματοποιήθηκε η εκδήλωση «Ημέρα Καριέρας 2024» στη Σχολή Γεωπονικών Επιστημών και το Τμήμα Γεωπονίας σε συνεργασία με το Γραφείο Διασύνδεσης του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας, την Πέμπτη 23 Μαΐου 2024. Τους συμμετέχοντες καλωσόρισε ο Κοσμήτορας της Σχολής, Καθηγητής κ. Φωκίων Παπαθανασίου και σύντομο χαιρετισμό απηύθυνε το μέλος τους Συμβουλίου Διοίκησης του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας, Καθηγήτρια κ. Αικατερίνη Μέλφου.

Συμμετείχαν τριάντα τρεις (33) από τις πιο δυναμικές επιχειρήσεις και φορείς που δραστηριοποιούνται σε όλο το φάσμα της Γεωπονικής Επιστήμης στην εγχώρια και διεθνή αγορά. Όλοι οι συμμετέχοντες μίλησαν με τα καλύτερα λόγια για την πρωτοβουλία αυτή και τόνισαν ότι τέτοιες ενέργειες συμβάλλουν στην εξωστρέφεια των Πανεπιστημιακών τμημάτων προς όφελος της πραγματικής οικονομίας της χώρας. Επίσης βοηθάει τους φοιτητές/τριες να ενημερωθούν για τις ευκαιρίες που θα έχουν, είτε για την πρακτική τους άσκηση, είτε στην αναζήτηση εργασίας όταν ολοκληρώσουν τις σπουδές τους.

Οι έμπειροι ομιλητές επισήμαναν στα παιδιά τη διαχρονική αναγκαιότητα και τη συμβολή του επαγγέλματος του Γεωπόνου στην οικονομία. Από την παρουσίαση των επιχειρήσεων και φορέων οι φοιτητές/τριες ενθουσιάστηκαν καθώς αντιλήφθηκαν ότι, το πτυχίο του Γεωπόνου προσφέρει πολλές επιλογές επαγγελματικής αποκατάστασης σε συναρπαστικούς κλάδους της οικονομικής ζωής. Οι φοιτητές βίωσαν για πρώτη φορά την εμπειρία της συνέντευξης με έμπειρους εκπροσώπους των επιχειρήσεων και ανέπτυξαν συζήτηση μαζί τους ενώ παρέδωσαν τα βιογραφικά τους για μελλοντική επαφή. Αποκόμισαν βασικές γνώσεις για την καινοτομία και τη διαφοροποίηση των προϊόντων και υπηρεσιών και την ανάγκη προσαρμογής στις εξελίξεις. Μεγάλη χαρά και συγκίνηση για όλους αποτέλεσε το γεγονός ότι κορυφαία στελέχη των επιχειρήσεων και ανεξάρτητοι επιτυχημένοι επιχειρηματίες που συμμετείχαν στην «Ημέρα Καριέρας», ήταν απόφοιτοι του τμήματος.

## Ολοκλήρωσε τις εργασίες του το 36ο Πανελλήνιο και 2ο Διεθνές Συνέδριο Στατιστικής, με θέμα «Ανάλυση Δεδομένων στις Επιστήμες του Μηχανικού»



Με θετικό πρόσημο ολοκλήρωσε τις εργασίες του το 36ο Πανελλήνιο και 2ο Διεθνές Συνέδριο Στατιστικής, με θέμα «Ανάλυση Δεδομένων στις Επιστήμες του Μηχανικού», το οποίο πραγματοποιήθηκε στις εγκαταστάσεις του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας και διοργανώθηκε από το Τμήμα Μηχανολόγων Μηχανικών και το Ελληνικό Στατιστικό Ινστιτούτο.

Το συνέδριο τίμησαν επτά προσκεκλημένοι Καθηγητές, οι οποίοι πραγματοποίησαν άκρως ενδιαφέρουσες ομιλίες με θεματολογία από ένα ευρύ φάσμα της Στατιστικής:

Ο Καθηγητής κ. Kendall του Πανεπιστημίου Warwick

Ο Καθηγητής κ. Πήτας του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, μέλος Συμβουλευτικής Επιτροπής για την Τεχνητή Νοημοσύνη

Ο Καθηγητής κ. Τριανταφυλλόπουλος του Πανεπιστημίου του Sheffield

Ο Καθηγητής κ. Xing του Πανεπιστημίου του Sheffield

Η Καθηγήτρια κα. Milošević του Πανεπιστημίου του Βελιγραδίου

Ο Καθηγητής Barbu του Πανεπιστημίου Ρουέν της Νορμανδίας

Ο Καθηγητής κ. Αφένδρας του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

**Περισσότερα:** <https://www.uowm.gr/epikairotitia/deltia-typou/oloklirose-tis-ergasies-toy-to-36o-panellinio-kai-2o-diethnes-synedrio-statistikis-me-thema-analysi-dedomenon-stis-epistimes-toy-michanikoy/>

## Επίσκεψη εργασίας στο πλαίσιο του ερευνητικού έργου ROSES



Επίσκεψη από ομάδα καθηγητών και φοιτητών του Τμήματος Γεωγραφίας του Πανεπιστημίου της Κορυτσάς Αλβανίας με επικεφαλής τον καθηγητή Pllir Aliaj πραγματοποιήθηκε, στο πλαίσιο του έργου **ROSES – Cross Border Risk Awareness in Western Balkans**, στους χώρους του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας. Το ROSES στοχεύει στην ανάπτυξη **μιας προσέγγισης συν-δημιουργίας και συν-σχεδιασμού**, εστιάζοντας στην επίγνωση κινδύνου και την επικοινωνία, καθώς και στις εκπαιδευτικές δραστηριότητες προς το κοινό, τους εθελοντές, και τις υπηρεσίες πολιτικής προστασίας.

Στην εν λόγω επίσκεψη πραγματοποιήθηκαν παρουσιάσεις και σχεδιασμός των επόμενων σταδίων του έργου από τον Διευθυντή του Ινστιτούτου Πολιτικής Προστασίας Καθηγητή κ. Ιωάννη Μπακούρο και τους συνεργάτες του κ. Αμαλία Κούσκουρα, κ. Ελένη Καλλιοντζή και κ. Κλεομένη Παπαδιάκο ενώ ακολούθησε συνάντηση εργασίας με τον Αρχιπύραρχο Περιφερειακό Διοικητή Πυροσβεστικής Διοίκησης Κοζάνης κ. Μητσογιάννη σχετικά με την διαχείριση κρίσιμων ζητημάτων πυρκαγιών στη διασυνοριακή περιοχή με σημαντικά συμπεράσματα και προτάσεις σχετικών πολιτικών δράσης.

Η ομάδα φοιτητών του Τμήματος Γεωγραφίας Αλβανίας φιλοξενήθηκε στις εγκαταστάσεις της Σχολής Πυροσβεστών στην Πυροσβεστική Ακαδημία στην Πτολεμαΐδα και ενημερώθηκε, από τον κ. Βάιο Ζυγούρη, Υποδιοικητή της Σχολής Πυροσβεστών, σχετικά με το πρόγραμμα σπουδών και την επιστημονική κατάρτιση που παρέχεται.

Το ROSES αποσκοπεί στην ενίσχυση της ευαισθητοποίησης για κινδύνους, την ανταλλαγή βέλτιστων πρακτικών και την υποστήριξη διασυνοριακών περιοχών. Με βασικό στόχο τη συνεργασία μεταξύ εταίρων και την αύξηση της προστασίας από κινδύνους και καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, προάγει την εκπαίδευση και την επίγνωση κινδύνου.

Στο έργο συμμετέχει ως Επικεφαλής Εταίρος το Εργαστήριο Διαχείρισης Τεχνολογίας (MaterLab), σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Πολιτικής Προστασίας του Πανεπιστημιακού Κέντρου Έρευνας και Καινοτομίας “ΤΗΜΕΝΟΣ” του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας.



**Η ιστορία της απόφοιτής μας, Ελίνας Χαντζάρα, από το Τμήμα Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών (ΜEng) του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας**

Ονομάζομαι Ελίνα Χαντζάρα και αποφοίτησα το 2020 από το Τμήμα Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών (ΜEng) του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας. Οι θεματικές ενότητες της σχολής μου ήταν πολλές και διάφορες, όμως αρχικά στάθηκα μπροστά στον προγραμματισμό και τη μηχανική με αγάπη. Για τον λόγο αυτόν, αποφάσισα να κάνω πρακτική στο φροντιστήριο εκπαιδευτικής ρομποτικής ArtiRobots στην Κοζάνη για 6 μήνες. Το περιβάλλον ήταν υπέροχο και οι γνώσεις που αποκόμισα από τους συναδέλφους και τα παιδιά πολλές. Η διδασκαλία αφορούσε προγραμματισμό με χρήση λογισμικού Lego Mindstorms EV3 και γλώσσα προγραμματισμού EV3. Τα παιδιά κι εμείς δημιουργήσαμε μία δυνατή ομάδα και συμμετείχαμε σε πολλούς διαγωνισμούς FLL (First Lego League Greece) σε όλη την Ελλάδα. Τα ταξίδια, η αφοσίωση και οι επιτυχίες της ομάδας μας έδιναν χρώμα στα όνειρά μας.

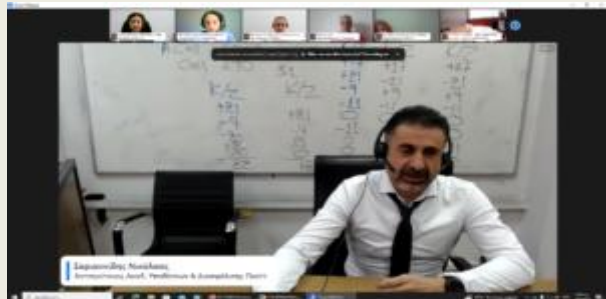
Μετά το πέρας της πρακτικής μου, παρέμεινα στο φροντιστήριο για επιπλέον 2 χρόνια, ώσπου ήρθε η έναρξη του Covid. Την περίοδο αυτή, εστίασα το ενδιαφέρον μου στην ηλεκτρολογία και το σχέδιο, καθώς τα απολύτως οργανωμένα και σύγχρονα εργαστήρια, σε συνδυασμό με τη διεξαγωγή τους από καταρτισμένους καθηγητές, μου δημιούργησαν ένα νέο ενδιαφέρον, κάνοντάς με να επικεντρωθώ προς αυτή την κατεύθυνση. Αρχισα να κατανοώ τη δουλειά του μηχανικού και να παρακολουθώ σεμινάρια με επίκεντρο την τεχνική ηλεκτρολογική σχεδίαση στο AutoCAD 2D. Ολοκληρώνοντας τις σπουδές μου, έγινα μέλος στο ΤΕΕ (Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδος), μπαίνοντας έτσι στη λίστα των μηχανικών.

Λίγους μήνες αργότερα, ήρθε η κατάλληλη προκήρυξη για μένα και την επαγγελματική μου αποκατάσταση, που αφορούσε την εισαγωγή 150 Ιδιωτών Πτυχιούχων Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης διαφόρων ειδικοτήτων (Ηλεκτρολόγων, Μηχανολόγων, Πολιτικών Μηχανικών, Νομικών, Οικονομολόγων κ.τ.λ.) στο Πυροσβεστικό Σώμα, ως πυροσβεστικό προσωπικό ειδικών καθηκόντων (1η Εκπαιδευτική Σειρά). Απαραίτητη προϋπόθεση για τους μηχανικούς ήταν να είναι μέλη του ΤΕΕ και να κατέχουν επίπεδο C2 μιας ξένης γλώσσας. Μέσα στη διαδικασία για την επιλογή των επιτυχόντων ήταν οι γραπτές εξετάσεις με θέματα που αφορούσαν την κάθε ειδικότητα ξεχωριστά, ώστε να εισαχθούν στη Σχολή της Πυροσβεστικής Ακαδημίας όσοι είχαν αποκομίσει τις περισσότερες γνώσεις στον τομέα τους. Με μεγάλη χαρά, ήμουν στους επιτυχόντες και έπειτα από 4 μήνες εκπαίδευσης στην Πυροσβεστική Ακαδημία, αποφοίτησα ως Διοικητικός Αξιωματικός Ειδικών Καθηκόντων (Δ/Η.ΜΗΧ) με τον βαθμό του Υποπυραγού.

Η πρώτη μου εργασιακή εμπειρία ως αξιωματικός ήταν στο Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας, στη Διεύθυνση Προμηθειών της ΓΔΟΥ, στο Τμήμα Τεχνικών Προδιαγραφών. Οι γνώσεις που είχα αποκομίσει από το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας με βοήθησαν να φέρω εις πέρας τις αρμοδιότητες που μου ανατέθηκαν και να μάθω γρήγορα ακόμα περισσότερα μέσα από τη δουλειά μου. Ακολούθησε η τοποθέτησή μου στη ΔΙΠΥΝ Ιωαννίνων/ΠΕΠΥΔ Ηπείρου, αναλαμβάνοντας καθήκοντα στο Γραφείο Προληπτικής και Κατασταλτικής Πυρασφάλειας του Τμήματος Πυρασφάλειας. Οι αρμοδιότητές μου έχουν μεγάλη συνάφεια με το αντικείμενο των σπουδών μου, καθώς το τμήμα εγκρίνει μελέτες ενεργητικής πυροπροστασίας και έχει άμεση επαφή με τους μηχανικούς του κλάδου μου. Είμαι πολύ ευχαριστημένη από την επαγγελματική μου σταδιοδρομία και χαίρομαι πολύ που επέλεξα το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, το οποίο στάθηκε αντάξιο των προσδοκιών μου!



## Γραφείο Διασύνδεσης | «Ημέρες Καριέρας Π.Δ.Μ. 2024»



Το Γραφείο Διασύνδεσης του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας πραγματοποίησε με ιδιαίτερα θετικό πρόσημο τη διήμερη διαδικτυακή εκδήλωση «Ημέρες Καριέρας Π.Δ.Μ. 2024», στις 14 και 15 Μαΐου 2024. Στην εκδήλωση συμμετείχαν 28 εταιρίες από ολόκληρη την ελληνική επικράτεια και πάνω από 80 απόφοιτοι και τελειόφοιτοι του Π.Δ.Μ. καθώς και πολίτες της Δυτικής Μακεδονίας συμμετείχαν στην εκδήλωση, την οποία προλόγισε ο Αντιπρύτανης Ακαδημαϊκών Υποθέσεων και Διασφάλισης Ποιότητας, καθηγητής κ. Νικόλαος Σαριαννίδης.

Κατά το πρώτο μέρος της εκδήλωσης πραγματοποιήθηκαν παρουσιάσεις των συμμετεχουσών εταιριών, ενώ στο δεύτερο μέρος πραγματοποιήθηκαν επαγγελματικές συνεντεύξεις των εταιριών με ενδιαφερόμενους, που είχαν προ-κανονιστεί στο πλαίσιο της εκδήλωσης.

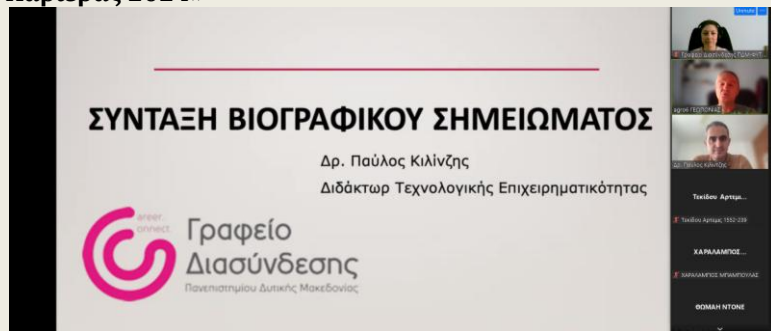
Το Γραφείο Διασύνδεσης του Π.Δ.Μ., ευχαριστεί θερμά τις εταιρίες και όλους τους συμμετέχοντες.

## Συμμετοχή του Γραφείου Διασύνδεσης στο φεστιβάλ νεολαίας «Kozani Youth Fest» στην Κεντρική Πλατεία της Κοζάνης.



Η Go Alive, σε συνεργασία με τον Δήμο Κοζάνης, το ΕΒΕ Κοζάνης και την Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας, διοργάνωσε το 3ο «Kozani Youth Fest». Ένα τριήμερο φεστιβάλ αφιερωμένο στη νεολαία, το οποίο έλαβε χώρα από τις 23 έως τις 25 Μαΐου 2024. Το Γραφείο Διασύνδεσης συμμετείχε με την παρουσία του το Σάββατο 25 Μαΐου στο φεστιβάλ νεολαίας, ενημερώνοντας το κοινό για τις δράσεις του γραφείου και τα μεταπτυχιακά προγράμματα του ΠΔΜ.

## Το τμήμα Γεωπονίας του ΠΔΜ οργάνωσε την εκδήλωση «Ημέρα Καριέρας 2024»



Το τμήμα Γεωπονίας του Π.Δ.Μ. οργάνωσε την εκδήλωση ΗΜΕΡΑ ΚΑΡΙΕΡΑΣ, την Πέμπτη 23 Μαΐου 2024 στο Αμφιθέατρο της Γεωπονικής Σχολής στη Φλώρινα σε συνεργασία με το Γραφείο Διασύνδεσης του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας. Στα πλαίσια πληρέστερης προετοιμασίας των συμμετεχόντων φοιτητών και αποφοίτων του ιδρύματος και υποστήριξης των πανεπιστημιακών τμημάτων και δομών, το Γραφείο Διασύνδεσης του Π.Δ.Μ. πραγματοποίησε επιπλέον τις εξής δράσεις: Τη Δευτέρα 20 Μαΐου 2024 και ώρα 12:00 μ.μ. πραγματοποιήθηκε διαδικτυακή ομιλία με τίτλο “Interview Tips” από την κα. Κωνσταντίνα Γεωργιάδου και την Τρίτη 21 Μαΐου 2024 και ώρα 17:00 μ.μ. ομιλία με τίτλο “Βιογραφικό Σημείωμα” από τον Δρ. Παύλο Κιλίντζη.

Το Γραφείο Διασύνδεσης του Π.Δ.Μ., ευχαριστεί θερμά όλους τους συμμετέχοντες.

## «Ημέρα Καριέρας», του Τμήματος Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών

Το Τμήμα Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας, διοργάνωσε την καθιερωμένη ετήσια εκδήλωση «Ημέρα Καριέρας», στις 21 Μαΐου 2024 στις εγκαταστάσεις του Πολυτεχνείου της νέας Πανεπιστημιούπολης, στη ΖΕΠ, Κοζάνης.

Στην εκδήλωση, συμμετείχαν πάνω από 80 φοιτητές και απόφοιτοι του τμήματος οι οποίοι παρακολούθησαν τις σύντομες παρουσιάσεις των επιχειρήσεων του δημόσιου και ιδιωτικού τομέα και πραγματοποίησαν δια ζώσης συνεντεύξεις με τους εκπροσώπους τους.

Την εκδήλωση χαιρέτησε ο Πρόεδρος του τμήματος Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών καθηγητής κ. Γεώργιος Χριστοφορίδης ο οποίος ευχαρίστησε τις συμμετέχουσες εταιρίες και τόνισε ότι η Ημέρα Καριέρας που διοργανώνει το τμήμα είναι ένας σημαντικός θεσμός που δίνει την δυνατότητα στους νέους επιστήμονες να έρθουν σε επαφή με την αγορά εργασίας.





### “Μεταπτυχιακές σπουδές στο ΠΔΜ” από το Γραφείο Διασύνδεσης

Το Γραφείο Διασύνδεσης του ΠΔΜ διοργανώνει διαδικτυακή ενημερωτική εκδήλωση την Τετάρτη 5 Ιουνίου 2024 και σας προσκαλεί όλους και όλες, φοιτητές/τριες και αποφοίτους, να συμμετέχετε. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά από τις 11:00 έως τις 14:00 και θα γίνει παρουσίαση των μεταπτυχιακών προγραμμάτων του ΠΔΜ.

.Ακολουθήστε το παρακάτω link:  
<https://zoom.us/my/uowm.diasynd>

### “ΘΕΡΩΣ” ΤΗΣ ΘΕΑΤΡΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ



Η Θεατρική Ομάδα Φοιτητών Καστοριάς, με την υποστήριξη του Πολιτιστικού Συλλόγου “Σπασμένο Ρόδι” και του Ομίλου Πολιτιστικής Ανάπτυξης “ΜΥΗΣΙΣ”, παρουσιάζει το «ΘΕΡΩΣ», βασισμένο στο “Όνειρο Θερινής Νυκτός” του Ουίλιαμ Σαίξπηρ, στο OLYMPION HOUSE. Για μόνο 3 παραστάσεις: το Σάββατο 1 Ιουνίου στις 9:15 μ.μ., την Κυριακή 2 και τη Δευτέρα 3 Ιουνίου στις 7:15 μ.μ.

### SAVE THE DATE

- ✓ 1 Ιουνίου 2024, από τις 9:30 έως τις 16:00 διαδικτυακά ημερίδα με θέμα «Πρώιμη παρέμβαση σε νεογνά, βρέφη, νήπια και παιδιά».
- ✓ 1 Ιουνίου στις 9:15μμ, 2 και 3 Ιουνίου στις 7:15μμ, «ΘΕΡΩΣ» Θεατρική Ομάδα Φοιτητών Καστοριάς
- ✓ 5 Ιουνίου ώρα 11:00π.μ. Γραφείο Διασύνδεσης, “Μεταπτυχιακές σπουδές στο ΠΔΜ”
- ✓ 3-7 Ιουνίου: Campus ΠΔΜ- Κοίλα Κοζάνης, 1η Έκθεση Φωτογραφίας με θέμα «Συναισθήματα».

### Ημερίδα με θέμα «Πρώιμη παρέμβαση σε νεογνά, βρέφη, νήπια και παιδιά».

Το Τμήμα Μαιευτικής του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας σε συνεργασία με τη Γ' Παιδιατρική Κλινική του Ιπποκράτειου Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης και το Παιδοψυχιατρικό Τμήμα του Ιπποκράτειου Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης, διοργανώνει **επιστημονική ημερίδα με θέμα «Πρώιμη παρέμβαση σε νεογνά, βρέφη, νήπια και παιδιά»**. Η ημερίδα θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά το **Σάββατο 1 Ιουνίου 2024**, από τις 9:30 έως τις 16:00 και τελεί υπό την αιγίδα του Περιφερειακού Τμήματος Θεσσαλονίκης, Κιλκίς και Χαλκιδικής του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών

Η συμμετοχή στην ημερίδα απαιτεί προεγγραφή μέσω του συνδέσμου: [https://uowmgr.zoom.us/webinar/register/WN\\_X\\_USwI5YTUycJQChayQzfA](https://uowmgr.zoom.us/webinar/register/WN_X_USwI5YTUycJQChayQzfA)

Στους συμμετέχοντες θα δοθεί βεβαίωση παρακολούθησης

### 1η Έκθεση Φωτογραφίας με θέμα «Συναισθήματα».



Η Φοιτητική Ομάδα Φωτογραφίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας παρουσιάζει την 1η Έκθεση Φωτογραφίας με θέμα «Συναισθήματα». Η έκθεση είναι το αποτέλεσμα της δημιουργικής προσπάθειας των φοιτητών, που μέσα από τις φωτογραφίες τους αποτυπώνουν την καθημερινή συναισθηματική παλέτα της ζωής.

Τα «Συναισθήματα» θα περιοδεύσουν σε διάφορους χώρους του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας:  
27-31 Μαΐου: Campus ΠΔΜ- ΖΕΠ Κοζάνης

Κτήριο Διοίκησης, Αναγνωστήριο Βιβλιοθήκης  
3-7 Ιουνίου: Campus ΠΔΜ- Κοίλα Κοζάνης

Μην ξεχνάτε να επισκέπτεστε την ιστοσελίδα μας και να μας ακολουθείτε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να μείνετε ενημερωμένοι.