Στην
# αγκαλιά
της Αττικής

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ - ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
στις γειτονιές μας

***ΚΛΕΙΣΤΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ "ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΣΤΑΚΗΣ"***
***10 & 11 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026***

eSports, Παιδιά &
Ψηφιακή Ισορροπία




ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΔΗΜΟΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ

Ελληνική Ομοσπονδία Ηλεκτρονικού Αθλητισμού

eSports · Εκπαίδευση · Κοινωνία · Οικογένεια

## Στάθης Ψυρρόπουλος

*Δήμαρχος Ηλιούπολης*



*Αγαπητές φίλες & φίλοι,*
*Με ιδιαίτερη χαρά η Ηλιούπολη υποδέχεται για πρώτη φορά μια διοργάνωση αφιερωμένη στον κόσμο των eSports, ανοίγοντας έναν σύγχρονο διάλογο γύρω από το ηλεκτρονικό παιχνίδι, την εκπαίδευση, την οικογένεια και την ασφαλή παρουσία των παιδιών στο ψηφιακό περιβάλλον.*

*Παιδιά και γονείς συμμετέχουν για πρώτη φορά στην ίδια ομάδα με στόχο τη διαμόρφωση μίας υγιούς ψηφιακής γενιάς. Η τεχνολογία αποτελεί πλέον αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας της νέας γενιάς.*
*Ως Δήμος δεν επιλέγουμε ούτε να την αγνοούμε ούτε να την αντιμετωπίζουμε με φόβο. Επιλέγουμε να τη γνωρίσουμε, να ενημερώσουμε, να θέσουμε κανόνες και να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να αξιοποιούν τις δυνατότητές της με ισορροπία και υπευθυνότητα. Τα eSports μπορούν να είναι πολύ περισσότερα από ένα παιχνίδι. Μπορούν να καλλιεργήσουν την ομαδικότητα, τη στρατηγική σκέψη, τη δημιουργικότητα, τις ψηφιακές δεξιότητες, τον σεβασμό στον αντίπαλο και το δίκαιο παιχνίδι.*
*Την ίδια στιγμή, όμως, είναι δική μας ευθύνη να μιλήσουμε ανοιχτά για τους κινδύνους του διαδικτύου, για το cyberbullying, τη ρητορική μίσους, τους αποκλεισμούς και την ανάγκη προστασίας των παιδιών. Γι' αυτό και η συγκεκριμένη δράση έχει ιδιαίτερη αξία, χωρίς να περιορίζεται σε έναν χώρο ηλεκτρονικού παιχνιδιού. Δημιουργείται ένα σημείο συνάντησης παιδιών, γονέων και νέων ανθρώπων, όπου η ψυχαγωγία συναντά την ενημέρωση, την πρόληψη και την εκπαίδευση. Στο επίκεντρο βρίσκεται η συμμετοχή με κανόνες, καθοδήγηση, σεβασμό και χωρίς αποκλεισμούς.*
*Πάμε στις 10 και 11 Οκτωβρίου, στο Κλειστό Γυμναστήριο Ηλιούπολης «Γιάννης Κωστάκης», να γνωρίσουμε μαζί τον κόσμο των eSports και κυρίως, να στείλουμε ένα κοινό μήνυμα: ότι η τεχνολογία χρειάζεται κανόνες προκειμένου να εξασφαλίσουμε όλοι μαζί ένα ασφαλές περιβάλλον για τα παιδιά μας.*



## Γιάννης Γρηγορέας

*Αντιδήμαρχος Ηλιούπολης*

*Με ιδιαίτερη χαρά υποδεχόμαστε στην Ηλιούπολη τον κόσμο των eSports και προσκαλούμε παιδιά, νέους και οικογένειες σε ένα ξεχωριστό διήμερο γεμάτο gaming, δράσεις, διασκέδαση και γνώση.*

*Στις 10 και 11 Οκτωβρίου, το Α' Κλειστό Γυμναστήριο Ηλιούπολης "Γιάννης Κωστάκης" γίνεται ένας σύγχρονος χώρος συνάντησης της νέας γενιάς με τον ηλεκτρονικό αθλητισμό. Μέσα από παιχνίδι, τουρνουά, εκπαιδευτικές δράσεις και συζητήσεις με ανθρώπους του χώρου, στόχος μας είναι να γνωρίσουμε καλύτερα τα eSports και να αναδείξουμε τη σημασία της ισορροπίας, της υπευθυνότητας και της σωστής ενημέρωσης. Θέλουμε η Ηλιούπολη να δημιουργεί ευκαιρίες για τους νέους, να ακολουθεί τις εξελίξεις και να προσφέρει δράσεις ανοιχτές, σύγχρονες και προσβάσιμες σε όλους.*

*Σας περιμένουμε όλους σε αυτή τη μεγάλη γιορτή των eSports!*



## Βαγγέλης Καστανιάς

*Πρόεδρος ΕΟΗΑ*

*Θέλω να ευχαριστήσω θερμά τον Δήμαρχο Ηλιούπολης κ. Στάθη Ψυρρόπουλο για τη φιλοξενία και τη συνεργασία, καθώς και την Περιφέρεια Αττικής και ιδιαίτερα την Αντιπεριφερειάρχη Αθλητισμού, κα Βασιλική Μιλλούση, για τη στήριξη και την εμπιστοσύνη τους στην προσπάθειά μας.*
*Στόχος μας αυτές τις δύο ημέρες είναι να περάσουν όλοι όμορφα, να παίξουν, να διασκεδάσουν, αλλά ταυτόχρονα να φύγουν έχοντας μάθει και κάτι περισσότερο για τον ηλεκτρονικό αθλητισμό και τον σωστό τρόπο με τον οποίο μπορεί να ενταχθεί στη ζωή των νέων.*

*Η διοργάνωση αυτή στηρίζεται σε πέντε βασικούς άξονες: να γνωρίσουν τα παιδιά καλύτερα τα eSports, να μάθουν τα όρια της υγιούς ενασχόλησης και να αναγνωρίζουν πότε ξεκινά η υπερβολή, να αναδείξουμε τη δύναμη της συμπερίληψης και της ισότιμης συμμετοχής, να στείλουμε ένα ξεκάθαρο μήνυμα κατά του cyberbullying και, τέλος, να υπενθυμίσουμε ότι ο αθλητισμός - και ο ηλεκτρονικός αθλητισμός - απαιτεί ισορροπία, πειθαρχία και φροντίδα τόσο της σωματικής όσο και της πνευματικής υγείας.*

*Θέλουμε τα eSports να είναι ένας χώρος χαράς, εκπαίδευσης, ασφάλειας και ίσων ευκαιριών για όλους.*

## Βασιλική Μιλλούση

*Αντιπεριφερειάρχης Αθλητισμού*



*ο Δήμος Ηλιούπολης στις 10 και 11 Οκτωβρίου υποδέχεται τα eSports! Σας καλούμε να έρθετε να γνωρίσετε τον Ηλεκτρονικό Αθλητισμό, όπου υπάρχει συγκεκριμένο πλαίσιο και κανόνες και με την σωστή καθοδήγηση το gaming μπορεί να αποκτήσει αθλητικό, εκπαιδευτικό και κοινωνικό χαρακτήρα.*

*Ελάτε να μάθετε πότε η ενασχόληση είναι υγιής και πότε η υπερβολική χρήση μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό. Είναι πολύ σημαντικό γιατί είναι το μοναδικό άθλημα που μπορούν οι αρτιμελείς άνθρωποι να αγωνιστούν επί ίσοις όροις με τους άνθρωπους με αναπηρία.*

*Και επειδή μιλάμε για αθλητισμό , δεν μπορείς να κάθεσαι ανεξέλεγκτα πολλές ώρες μπροστά από μια οθόνη. Υπάρχει συγκεκριμένη προπόνηση, ο ύπνος είναι πολύ σημαντικός, η σωστή διατροφή, η φυσική άσκηση, και όλα αυτά μαζί πρέπει να γίνονται με πειθαρχία και ισορροπία*



## Γιάννης Κωστάκης

*Παραολυμπιονίκης Κολύμβησης*

*Ο ηλεκτρονικός αθλητισμός έχει ένα μοναδικό χαρακτηριστικό: δεν μετράει η σωματική διάπλαση, αλλά η ικανότητά σου στον χειρισμό του τεχνολογικού εξοπλισμού.*

*Αυτό σημαίνει ότι ένας αθλητής με αναπηρία μπορεί να βρεθεί απέναντι σε έναν αρτιμελή αθλητή και να αγωνιστούν επί ίσοις όροις, με τους ίδιους κανόνες και τις ίδιες απαιτήσεις. Σε ένα τέτοιο περιβάλλον, αυτό που καθορίζει την απόδοση είναι η ικανότητα, η συγκέντρωση, η στρατηγική, τα αντανακλαστικά και η προσπάθεια του κάθε αθλητή. Θεωρώ ότι από αυτό μπορεί να πάρει ένα πολύ σημαντικό παράδειγμα και η κοινωνία μας ευρύτερα: να μάθουμε να βλέπουμε πρώτα τις ικανότητες ενός ανθρώπου και όχι την αναπηρία του. Να δημιουργούμε τις συνθήκες ώστε όλοι να έχουν πραγματικά ίσες ευκαιρίες να συμμετέχουν, να εξελίσσονται και να διακρίνονται.*

*Χαίρομαι ιδιαίτερα που μια διοργάνωση που πραγματοποιείται σε έναν χώρο που φέρει το όνομά μου αναδεικνύει αυτό το μήνυμα της ισότητας, της συμπερίληψης και της δύναμης του αθλητισμού να καταρρίπτει εμπόδια και στερεότυπα.*



## Δρ. Νικόλαος Παπαϊωάννου, MSc, PhD

*Πρόεδρος Επιστημονικής Επιτροπής ΕΟΗΑ*

*Όταν μιλάμε για ηλεκτρονικό αθλητισμό, μιλάμε για αθλητές. Η υψηλή απόδοση δεν εξαρτάται μόνο από την τεχνική ικανότητα ή τις ώρες προπόνησης, αλλά προϋποθέτει καλή φυσική κατάσταση, σωστή διατροφή και υπεύθυνη παρακολούθηση της υγείας.*

*Η Κάρτα Υγείας Αθλητή δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως μία τυπική ετήσια διαδικασία, αλλά ως βασικό εργαλείο πρόληψης και ασφαλούς άθλησης. Ιδιαίτερα αξιέπαινη είναι και η πρόσφατη πρωτοβουλία του Αναπληρωτή Υπουργού Αθλητισμού, κ. Ιωάννη Βρούτση, για την ψηφιοποίηση της Κάρτας Υγείας Αθλητή, μια εξέλιξη που ενισχύει την πρόληψη και διευκολύνει ουσιαστικά την οργάνωση και παρακολούθηση της υγείας των αθλητών.*

*Το βασικό μήνυμα, ιδιαίτερα για τις μικρότερες ηλικίες, είναι ξεκάθαρο: στόχος δεν είναι το υπέρμετρο gaming, αλλά η υγιής και καθοδηγούμενη ενασχόληση. Απόδοση δεν σημαίνει υπερβολή· σημαίνει πρόληψη και φροντίδα της σωματικής και πνευματικής υγείας.*

***MAZI** για ένα ασφαλέστερο διαδίκτυο*

26% δηλώνουν οτι έχουν γίνει μάρτυρες cyberbullying ενώ το 15% οτι έχουν υποστεί οι ίδιοι!

## Μιλάμε. Αναφέρουμε. Στηρίζουμε.

### Αναγνωρίζουμε τα σημάδια

Προσβολές, απειλές, κοροϊδία, αποκλεισμός και κακόβουλα μηνύματα δεν είναι αστεία. Είναι **cyberbullying.** Είναι **ψηφιακός εκφοβισμός.**

### Προλαμβάνουμε αθέμιτες συμπεριφορές

Σεβόμαστε τους άλλους. Δεν στοχοποιούμε κανέναν, για την εμφάνιση, την καταγωγή, το φύλο, την αναπηρία και την διαφορετικότητά του.

### Αναφέρουμε προσβλητικές συμπεριφορές

Δεν μένουμε σιωπηλοί όταν βλέπουμε προσβλητικές συμπεριφορές, απειλές ή εκφοβισμό στο διαδίκτυο. Ζητάμε βοήθεια από γονείς και εκπαιδευτικούς

### Στηρίζουμε τα παιδιά

Οι γονείς, θα πρέπει να ενημερώνονται για τον ψηφιακό κόσμο που αλληλεπιδρούν τα παιδιά ώστε να μπορούν να τα στηρίζουν όταν χρειάζονται βοήθεια.



# Το ήξερες;

*Τα eSports μπορούν να σου δώσουν περισσότερα απ' όσα νομίζεις*

### Το ήξερες ότι μπορείς να διεκδικήσεις υποτροφία μέσω των eSports;

Πανεπιστήμια στο εξωτερικό προσφέρουν οικονομική ενίσχυση σε φοιτητές που συμμετέχουν οργανωμένα σε eSports προγράμματα.

### Σε φέρνουν πιο κοντά στον αθλητισμό.

Έρευνα σε νέους 17–25 ετών έδειξε ότι η ενασχόληση με sports video games συνδέθηκε με μεγαλύτερη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες.

### Level up στα soft skills σου

Αναπτύσσεις critical thinking, problem solving, γρήγορη λήψη αποφάσεων και καλύτερη διαχείριση πίεσης.

### Μαθαίνεις τι σημαίνει ομάδα

Επικοινωνείς, συνεργάζεσαι και συντονίζεσαι με τους συμπαίκτες σου για έναν κοινό στόχο.



*Gaming Skills = Real World Skills*

> *Multitasking, γρήγορες αποφάσεις, στρατηγική σκέψη και ψυχραιμία υπό πίεση δεν χρειάζονται μόνο μέσα στο game. Είναι δεξιότητες που αναζητούν και εργοδότες - ακόμη και σε επαγγέλματα όπως ο έλεγχος εναέριας κυκλοφορίας.*




### Η ικανότητα είναι αυτή που μετράει

Στα eSports δεν καθορίζει την απόδοση η σωματική διάπλαση, αλλά η ικανότητα, η συγκέντρωση, η στρατηγική και ο χειρισμός του τεχνολογικού εξοπλισμού.

### Άτομα με αναπηρία μπορούν να αγωνιστούν επί ίσοις όροις

Με τον κατάλληλο εξοπλισμό και τις σωστές προσαρμογές, ένας αθλητής με αναπηρία μπορεί να συμμετέχει και να ανταγωνίζεται στο ίδιο αγωνιστικό περιβάλλον.

### Όλοι παίζουν με τους ίδιους κανόνες

Το φύλο, η ηλικία ή η σωματική κατάσταση δεν αλλάζουν τους κανόνες του παιχνιδιού. Όλοι κρίνονται με τα ίδια αγωνιστικά κριτήρια.

### Η τεχνολογία μπορεί να καταργεί εμπόδια

Adaptive controllers, ειδικά περιφερειακά και εργαλεία προσβασιμότητας μπορούν να ανοίξουν την πόρτα σε ανθρώπους που σε άλλα αθλήματα ίσως αντιμετωπίζουν περισσότερους περιορισμούς.



### Ένα παράδειγμα και για την κοινωνία

Τα eSports μας θυμίζουν κάτι πολύ απλό: να βλέπουμε πρώτα τις δυνατότητες του ανθρώπου και όχι τη διαφορετικότητά του.

Στην
# αγκαλιά
της Αττικής

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ - ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
στις γειτονιές μας

# Μαζί
## για μια υγιή ψηφιακή γενιά

Στην Ηλιούπολη, μαζί για τα παιδιά.
Ενημερώνουμε. Στηρίζουμε. Συνεργαζόμαστε.
Παιδιά και γονείς στην ίδια ομάδα.

Ευχαριστούμε θερμά τους υποστηρικτές μας:

COSMOS

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΔΗΜΟΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ

Ελληνική Ομοσπονδία Ηλεκτρονικού Αθλητισμού

eSports · Εκπαίδευση · Κοινωνία · Οικογένεια