



Φλώρα Ζαράνη, MSc, PhD

Δρ. Βιολογίας, Εργαστηριακό και Διδακτικό Προσωπικό (ΕΔΙΠ), Εργαστήριο Φυσιολογίας, Ιατρική Σχολή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ)

Η Φλώρα Ζαράνη έχει πτυχίο από το Βιολογικό Τμήμα του ΕΚΠΑ, Μεταπτυχιακό στην «Πληροφορική στην Εκπαίδευση», Διδακτορικό στην Κυτταρική Βιολογία και από το 2018 εργάζεται ως ΕΔΙΠ στο Εργαστήριο Φυσιολογίας της Ιατρικής Σχολής, ΕΚΠΑ, με γνωστικό αντικείμενο «Κυτταρική Φυσιολογία».

Έχει εργαστεί επί σειράν ετών ως Συνεργαζόμενη Ερευνήτρια στο Ινστιτούτο Βιολογίας του Εθνικού Κέντρου Έρευνας Φυσικών Επιστημών "Δημόκριτος", ως Ειδική Επιστήμονας στο Τμήμα Βιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, ως Επιστημονικός συνεργάτης του Τμήματος Συντήρησης Αρχαιοτήτων και Έργων Τέχνης του ΤΕΙ Αθηνών, ως Αναπληρώτρια και Μόνιμη Εκπαιδευτικός Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, σε Γυμνάσια και Λύκεια, στην Κεντρική Υπηρεσία Υπουργείου Παιδείας και στο Κέντρο Εκπαιδευτικής Έρευνας, στην Αθήνα. Έχει δημοσιεύσει εργασίες της σε διεθνή περιοδικά και έχει συμμετάσχει σε πλήθος συνεδρίων και σεμιναρίων.

Έχει εκπονήσει εκπαιδευτικά προγράμματα που έχουν εγκριθεί από το ΥΠΑΙΘ για την Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση και έχει σχεδιάσει και παρουσιάσει πρωτότυπες επιστημονικές και καλλιτεχνικές δράσεις που άπτονται της Βιολογίας, της Οικολογίας, της Φυσιολογίας και αφορούν την Αγωγή Υγείας και την προώθηση υγιών συμπεριφορών (αποφυγή καπνίσματος, σεξουαλική αγωγή, οδική συμπεριφορά, σωματική άσκηση) στους νέους.

**ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

Φλώρα Ζαράνη

- 📍 Σαλιβέρου 6, Μαρούσι, 15123, Αθήνα, Ελλάδα
- 📞 οικ. 210 6824077, εργ. 210 7462602 κιν. 6974846575
- ✉️ fzarani@med.uoa.gr, florazarani@gmail.com

Διεύθυνση εργασίας: Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ιατρική Σχολή, Εργαστήριο Φυσιολογίας, Μικράς Ασίας 75, Αθήνα 115 27

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

- 1978 Ιούνιος:** Απολυτήριο Μαρασλείου Λυκείου Αθηνών, με βαθμό Λίαν Καλώς (17,9)
- 1978 Σεπτέμβριος:** Εισαγωγή στο **Βιολογικό Τμήμα του Πανεπιστημίου Αθηνών** με σειρά επιτυχίας 15
- 1979 Σεπτέμβριος:** Εισαγωγή στο **Φαρμακευτικό Τμήμα** του Πανεπιστημίου Πατρών, μετά από επιτυχείς εξετάσεις. Η φοίτησή μου δεν ολοκληρώθηκε
- 1981-1983:** Εκπόνηση **διπλωματικής εργασίας** υπό την καθοδήγηση του Καθηγητού Βιολογίας Λουκά Χ. Μαργαρίτη, με τίτλο "Η μορφογένεση της μικροπύλης στη *Drosophila melanogaster*"
- 1983 Ιούλιος:** **Πτυχίο Βιολογικών Επιστημών** με βαθμό Λίαν Καλώς (7.5)
- 1983-1989:** Εκπόνηση **διδακτορικής διατριβής** στον Τομέα Βιοχημείας, Κυτταρικής και Μοριακής Βιολογίας και Γενετικής του Βιολογικού Τμήματος του Πανεπιστημίου Αθηνών με θέμα "**Κυτταροβιολογική μελέτη της περιοχής της μικροπύλης στα έντομα**". Τμήμα της διατριβής εκπονήθηκε στο Ερευνητικό Κέντρο Κρήτης. Υπεύθυνος καθηγητής Λουκάς Μαργαρίτης
- 1986-1989:** Εγγραφή και τριετής φοίτηση στο **Παιδαγωγικό Τμήμα** του Πανεπιστημίου Αθηνών
- 1990 Ιούνιος:** **Απονομή Διδακτορικού Διπλώματος** από το Βιολογικό Τμήμα του Πανεπιστημίου Αθηνών. Βαθμός: Άριστα
- 1989-1993:** Συνεργαζόμενη **Ερευνήτρια με προσόντα Δ' βαθμίδας** μετά από προκήρυξη σχετικής θέσης στο Ινστιτούτο Βιολογίας του Εθνικού Κέντρου Έρευνας Φυσικών Επιστημών "Δημόκριτος"
- 1993-1994:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια κλάδου ΠΕΟ404 στο Αγγλόφωνο Λύκειο Παλλινοστούντων Ελληνοπαίδων Βαρυμπόμπης.

Συνεργασία με τον Διευθυντή Ερευνών του Ινστιτούτου Βιολογίας του ΕΚΕΦΕ "Δημόκριτος" Ανδρέα Κάππα, στα πλαίσια του επιχορηγούμενου από την ΕΟΚ προγράμματος "On the validation of test systems for chemically induced genomic mutations" στο εργαστήριο Περιβαλλοντικής Μεταλλαξιγένεσης"

- 1995-1998:** Συνεργαζόμενη Ερευνήτρια στο επιχορηγούμενο από την ΕΟΚ πρόγραμμα "Development and use of biomarkers in risk assessment for exposure to genotoxic chemicals" με υπεύθυνο προγράμματος τον Ανδρέα Κάππα, Ινστιτούτο Βιολογίας, ΕΚΕΦΕ «Δημόκριτος»
- 1998-1999:** Εκλογή στη θέση του Ειδικού Επιστήμονα για τα μαθήματα "Βιολογία Κυττάρου" και "Βιοχημεία" στο Τμήμα Βιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών
- 1999-2000:** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια στο 3^ο Ενιαίο Λύκειο Χαλανδρίου
- 2000-2001:** Μόνιμος Εκπαιδευτικός Μέσης Εκπαίδευσης αποσπασμένη στη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ν. Κυκλαδων, Ερμούπολη, Σύρος
- 2001-2005:** Απόσπαση στην Κεντρική Υπηρεσία Υπουργείου Παιδείας στην Αθήνα. Το 2005 με διάθεση στο Κέντρο Εκπαιδευτικής Έρευνας στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού προγράμματος PISA
- 2004 Σεπτέμβριος:** Εισαγωγή στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Αθηνών "Πληροφορική στην Εκπαίδευση", του Τομέα Μαθηματικών και Πληροφορικής. Υπεύθυνος καθηγητής: Αριστοτέλης Ράπτης
- 2005-2008:** Χορήγηση εκπαιδευτικής άδειας από το ΥΠΕΠΘ για την εκπόνηση του Μεταπτυχιακού "Πληροφορική στην Εκπαίδευση" στο Πανεπιστήμιο Αθηνών
- 2008-2009:** Επιστημονικός συνεργάτης για τη διδασκαλία του μαθήματος «Στοιχεία Βιολογίας και αρχές Βιοδιάβρωσης» του Τμήματος Συντήρησης Αρχαιοτήτων και Έργων Τέχνης του ΤΕΙ Αθηνών. Διδασκαλία στο 3^ο Γυμνάσιο Παλλήνης Αττικής ως καθηγήτρια κλάδου ΠΕ0404
- 2009:** Απονομή Διπλώματος Μεταπτυχιακών Σπουδών με ειδίκευση στην Πληροφορική στην Εκπαίδευση, από το Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Τομέας Μαθηματικών και Πληροφορικής, Πανεπιστήμιο Αθηνών
- 2010-2011:** Εργαστηριακός συνεργάτης του μαθήματος «Στοιχεία Βιολογίας και αρχές Βιοδιάβρωσης» του Τμήματος ΣΑΕΤ του ΤΕΙ Αθηνών Καθηγήτρια στο 3^ο Γυμνάσιο Παλλήνης

2011-2013:	Καθηγήτρια στο 6 ^ο Γυμνάσιο Χαλανδρίου
2013-2017:	Καθηγήτρια στο Πρότυπο Γυμνάσιο Αναβρύτων
2017 Νοέμβριος:	Μετάταξη στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ιατρική Σχολή, σε θέση ΕΔΙΠ, έως σήμερα (2022)
Ξένες Γλώσσες:	Αγγλικά (First Certificate, Certificate of Proficiency of Cambridge), Γαλλικά (στοιχειώδη)
Ηλ. υπολογιστής:	Πιστοποίηση Α' και Β' επιπέδου

ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΕΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ

1. Zarani, F.E. and L.H. Margaritis. 1986.

The eggshell of *Drosophila melanogaster*. V. Structure and morphogenesis of the micropylar apparatus.
Can. J. Zool. 64: 2509- 2519.

2. Zarani, F.E. and L.H. Margaritis. 1991.

Fine structure and morphogenesis of the micropylar apparatus in the medfly *Ceratitis capitata* (Wiedemann) (Diptera, Tephritidae).
Int. J. Insect Morphol. Embryol. 20(3): 127- 139.

3. Zarani, F.E. and L.H. Margaritis. 1991.

Ultrastructural features and formation of the micropylar apparatus in the cherry fly *Rhagoletis cerasi*.
J. Morphol. 208: 205-214.

4. Mouzaki, D.G., F.E. Zarani, and L.H. Margaritis. 1991.

Structure and morphogenesis of the eggshell and micropylar apparatus in the olive fly *Dacus oleae* (Diptera: Tephritidae).
J. Morphol. 209: 39- 52.

5. Zarani, F.E. and L.H. Margaritis. 1991.

The eggshell of *Drosophila melanogaster*. VII. Formation of the micropylar canal and the role of the paracrystalline structure.
Roux's Arch. Dev. Biol. 200: 95-103.

6. Zarani, F.E. and L.H. Margaritis. 1994.

The eggshell of the almond wasp Eurytoma amygdali (Hymenoptera, Eurytomidae).

II. The micropylar appendage.

Tissue and Cell. 26 (4): 569-577.

- 7. Parry, J.M., E.M. Parry, P. Bourner, A. Doherty, S. Ellard, J. O'Donovan, B. Hoebee, J.M. de Stoppelaar, G.R. Mohn, A. Onfelt, A. Renglin, N. Schulth, C. Soderpalm – Berndes, K.G. Jensen, M. Kirch – Volders, A. Elhajouji, P. Van Hummelen, F. Degrassi, A. Antoccia, D. Cimini, M. Izzo, C. Tanzarella, I-D. Adler, U. Kliesch, G. Schriever – Schwemmer, P. Gasser, R. Crebelli, A. Carere, C. Andreoli, R. Benigni, P. Leopardi, F. Marcon, Z. Zinjo, A.T. Natarajan, J.J.W.A. Boei, A. Kappas, G. Voutsinas, F.E. Zarani, A. Patrinelli, F. Pachierotti, C. Tiveron, and P. Hess. **1996.****

The detection and evaluation of aneuploidogenic chemicals.

Mutation Res. 353: 11- 46.

8. Voutsinas, G., F.E. Zarani, and A. Kappas. 1997.

The effect of environmental aneuploidy inducing agents on the microtubule architecture of mitotic meristematic root cells in *Hordeum vulgare*.

Cell Biol. Int. 21 (7): 411- 418.

9. Zarani, F.E., and C. Christias. 1997.

Sclerotial biogenesis in the basidiomycete *Sclerotium rolfsii*: A scanning electron microscope study.

Mycologia, 89 (4): 598- 602.

10. Zarani, F.E., P. Papazafiri, and A. Kappas. 1999.

Induction of micronuclei in human lymphocytes by organic solvents *in vitro*.

Journal of Environmental Pathology, Toxicology and Oncology, 18 (1): 21- 28.

11. Ζαράνη, Φ., Ε. Σαμαλτάνη και Α. Γαλανουδάκη-Ράπτη. 2009.

«Τα 5 τσιγάρα»: Μια διαθεματική - ολιστική προσέγγιση της πρόληψης κατά του καπνίσματος για παιδιά Δημοτικού και Γυμνασίου με αξιοποίηση των Τ.Π.Ε.

5^ο Πανελλήνιο Συνέδριο των Εκπαιδευτικών για τις ΤΠΕ - Αξιοποίηση των Τεχνολογιών της Πληροφορίας και της Επικοινωνίας στη Διδακτική Πράξη, Σύρος, 8-10 Μαΐου 2009.

12. Ζαράνη, Φ. 2012.

«Δυο ώρες... με τις κότες»: Η χρήση των πολυμέσων και του παραμυθιού για την ευαισθητοποίηση μαθητών Δημοτικού και Γυμνασίου σε περιβαλλοντικές έννοιες.

6^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Οικολογίας. Οικολογική έρευνα στην Ελλάδα: Τάσεις, προκλήσεις, εφαρμογές, Πανεπιστημιούπολη, Αθήνα, 4-7 Οκτωβρίου, 2012, σελ. 204.

13. Ζαράνη, Φ. και Ε. Σαμαλτάνη. 2012.

Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία: η χρήση εκπαιδευτικού λογισμικού αγωγής υγείας σε μαθητές Α' Γυμνασίου.

8^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Βιοεπιστημόνων. Βιοεπιστήμες: Μοχλός ανάπτυξης της Κοινωνίας, Συνεδριακό και Πολιτιστικό Κέντρο Πανεπιστημίου Πατρών, Πάτρα, 18-20 Οκτωβρίου, 2012.

14. Ζαράνη, Φ. Ε. 2013.

Επίσκεψη στο Γυναικολόγο: ένα εκπαιδευτικό σενάριο με χρήση των ΤΠΕ για μαθητές Α' Γυμνασίου.

2^ο Πανελλήνιο Συνέδριο «Η Βιολογία στην Εκπαίδευση», Αθήνα, 29, 30 Νοεμβρίου και 1 Δεκεμβρίου 2013.

15. Ζαράνη, Φ.Ε. 2014.

Η αναπαραγωγή στον άνθρωπο: ένα προτεινόμενο σενάριο για τη διδασκαλία μαθητών Α' Γυμνασίου με τη χρήση των ΤΠΕ.

9^ο Πανελλήνιο Συνέδριο με Διεθνή Συμμετοχή «Τεχνολογίες Πληροφορίας και Επικοινωνιών στην Εκπαίδευση»,

Πανεπιστήμιο Κρήτης, Ρέθυμνο, 3-5 Οκτωβρίου 2014.

16. Ζαράνη, Φ.Ε. 2015.

«Εκλογές στο Οικοσύστημα»: μια διδακτική παρέμβαση με χρήση βίντεο για μαθητές Β' Γυμνασίου.

3^ο Συνέδριο της ΠΕΒ: «Η Βιολογία στην Εκπαίδευση»,
Κατερίνη, 13 – 15 Νοεμβρίου 2015.

17. Ζαράνη, Φ. E. 2017.

«School Lab: Ένα κύτταρο, μα ποιο κύτταρο;». Ανακοίνωση στην Στρογγυλή Τράπεζα με τίτλο «Η Βιολογία στη Μη Τυπική Εκπαίδευση».

4^ο Πανελλήνιο Συνέδριο ΠΕΒ «Η Βιολογία στην Εκπαίδευση», Ράλλεια Εκπαιδευτήρια, Πειραιάς, 1-3 Δεκεμβρίου 2017.

18. Ζαράνη, Φ. και Κ. Νταλαχάνη. 2020.

Διδακτική Παρέμβαση: Στάσεις και Απόψεις των Μαθητών της Α' Τάξης του Βαρβακείου Προτύπου Γυμνασίου για τη Σωματική Άσκηση και τα Οφέλη της στην Υγεία.

28ο Διεθνές Συνέδριο - Αγωγή Υγείας, Κοινωνική Παιδαγωγική και Ιατρική, Κοινωνική Παιδαγωγική, Συμβουλευτική και Ειδική Αγωγή, Πάτρα, 6 – 7 Δεκεμβρίου 2019, Επιστημονική σειρά: Διαπολιτισμική Αγωγή και Εκπαίδευση, Πρακτικά Συνεδρίου, Πάτρα, 2020, σελ.21-37.

19. Ζαράνη, Φ. 2021.

Καλή διδακτική πρακτική: “Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα η άσκηση είναι φάρμακο για μαθητές ΣΤ' Δημοτικού και Α' Γυμνασίου”.

1ο Πανελλήνιο Συνέδριο Σχολικής Φυσικής Αγωγής και Αθλητικής Επιστήμης, Διαδικτυακή διεξαγωγή, Άγιος Νικόλαος, ΚΡΗΤΗ, 7-9 Μαΐου 2021.

20. Flora Zarani, Anastassios Philippou, Michael Koutsilieris. 2021.

Identifying views and attitudes of high school students on physical activity and its health benefits.

2021 ACSM (American College of Sports Medicine) Annual Meeting & World Congresses, 1-5 Jun 2021, Washington DC, USA, Διαδικτυακή διεξαγωγή

21. Φ. Ζαράνη, Α. Φιλίππου, Μ. Κουτσιλιέρης. 2021.

«Η άσκηση είναι φάρμακο». Ανίχνευση των απόψεων και των στάσεων μαθητών Γυμνασίου.

ARCHIVES OF HELLENIC MEDICINE: ISSN 11-05-3992, Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής, 2021, 38(4):517-523

22. Flora Zarani, Panagiotis Lazos, Panagiotis Lembassis, Polyxeni Gaitanari, Panagoula Angelogianni and Anastassios Philippou. 2022.

The Museum of Physiology "Georgios Kotzias".

XLI international Scientific Instruments Symposium that will be held in Athens from 19 to 23 September 2022.

ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ

- Από το Κοινωφελές Ίδρυμα "Αλέξανδρος Σ. Ωνάσης", κατά τα έτη 1986-1989, για την εκπόνηση διδακτορικής διατριβής.
- Από την Ομοσπονδία Ευρωπαϊκών Βιοχημικών Κοινοτήτων (**FEBS**) και το Εθνικό Κέντρο Επιστημονικής Έρευνας της Γαλλίας (**CNRS**), για τη συμμετοχή μου στο FEBS-CNRS Advanced Course 1987, Grenoble - Besancon, Γαλλία.
- Από τη **Γενική Γραμματεία του Υπουργείου Έρευνας και Τεχνολογίας**, το 1989, στα πλαίσια χρηματοδότησης Ερευνητικού Προγράμματος του Βιολογικού Τμήματος του Πανεπιστημίου Αθηνών με τίτλο "Χαρακτηρισμός εκκριτικών προϊόντων σε πρότυπο κυτταροβιολογικό σύστημα".
- Από την Ευρωπαϊκή Οργάνωση Μοριακής Βιολογίας (**EMBO**) για τη συμμετοχή μου στο EMBO Practical Course, Heidelberg, στη Γερμανία (1991).

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ

- ◆ Πανελλήνια Ένωση Βιοεπιστημόνων - Αναπληρωματικό μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου (2015) της Πανελλήνιας Ένωσης Βιοεπιστημόνων.
- ◆ Ελληνική Εταιρεία Βιολογικών Επιστημών.
- ◆ Ελληνική Βιοχημική και Βιοχημική Εταιρεία.
- ◆ Σύλλογος Συνεργαζομένων Ερευνητών του ΕΚΕΦΕ "Δημόκριτος".

- ◆ Σύνδεσμος Υποτρόφων του Κοινωφελούς Ιδρύματος "Αλέξανδρος Σ. Ωνάσης" - Μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου (1990-1992), Γενική Γραμματέας του Διοικητικού Συμβουλίου του Συνδέσμου (1992-1994).
- ◆ Οργάνωση Λειτουργών Μέσης Εκπαίδευσης.
- ◆ Μέλος του μητρώου εκπαιδευτών συνεχιζόμενης επαγγελματικής κατάρτισης του Εθνικού Κέντρου Πιστοποίησης.
- ◆ Μέλος του Πανελλήνιου Δικτύου για το Θέατρο στην Εκπαίδευση.
- ◆ Μέλος της Οργανωτικής Επιτροπής του Πανελλήνιου Διαγωνισμού Βιολογίας 2013 και Βαθμολογήτρια (2015) για τους μαθητές Α', Β' και Γ' τάξης Λυκείου.
- ◆ Μέλος του Ινστιτούτου Εφαρμοσμένης Φυσιολογίας και Άσκησης στην Ιατρική (ΙΕΦΑΙ), 2018. Ταμίας του ΙΕΦΑΙ από το 2020.
- ◆ Μέλος του Δικτύου Θεραπευτικής Άσκησης_ΕΚΠΑ, 2019.
- ◆ Μέλος και Υπεύθυνη Διαχείρισης Διαδικτυακών Μέσων Επικοινωνίας και Συντονίστρια της Ομάδας Εργασίας «Προαγωγή της Άσκησης στην Εκπαίδευση» του Εθνικού Κέντρου "Exercise is Medicine-Greece" από το 2020.
- ◆ Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Φυσιολογίας (ΕΕΦ), 2021.
- ◆ Μέλος της Επιτροπής του Μουσείου Φυσιολογίας «Γεώργιος Κοτζιάς», 2022.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΡΓΟ ΚΑΙ ΔΡΑΣΕΙΣ - ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΕΙΡΑ

Ως υποψήφια Διδάκτωρ στο Βιολογικό Τμήμα, ΕΚΠΑ:

- 1983-1990:** Συμμετείχα στη διεξαγωγή των ασκήσεων του μαθήματος της Γενικής Βιολογίας, ήμουν υπεύθυνη των ασκήσεων Κυτταρικής Βιολογίας, συνέγραψα, οργάνωσα και επέβλεψα την άσκηση "Ανοσοφθορισμός".
- 1993-1994:** Ως εκπαιδευτικός: Διδασκαλία Βιολογίας και Χημείας στο Αγγλόφωνο Λύκειο Βαρυμπόμπης.

Ως εκπαιδεύτρια σπουδαστών σε Δημόσια ΙΕΚ:

- 1994-1999:** -Συγγραφή των σημειώσεων και διδασκαλία των μαθημάτων Γιγιεινής-Μικροβιολογίας, Βιοχημείας, Αιματολογίας - Τράπεζας Αίματος, Ανοσολογίας, Νοσήματα Αίματος, Μοριακή Βιολογία – Γενετική και Μικροβιολογία II στο Ινστιτούτο Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) Ανατολικής Αττικής, Χαλανδρίου και Νέας Ιωνίας. Εξετάστρια Πρακτικού Μέρους στις Εξετάσεις Πιστοποίησης του Υπουργείου Παιδείας.

Ως συνεργαζόμενη ερευνήτρια στο Βιολογικό, ΕΚΠΑ:

- 1998-1999:** -Συγγραφή της άσκησης "Ηλεκτρονικής Μικροσκοπίας", διεξαγωγή εργαστηρίων Κυτταρικής Βιολογίας και Μοριακής Βιολογίας για τους φοιτητές του Βιολογικού Τμήματος και διδασκαλία Ειδικών Κεφαλαίων Βιολογίας στο μεταπτυχιακό Βιολογίας - Ιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Ως εκπαιδευτικός στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση:

1999-2017:

- Συμμετοχή στο πρόγραμμα PISA υπό την αιγίδα του ΟΟΣΑ, συγγραφή θεμάτων αλφαριθμητισμού στις Φυσικές Επιστήμες στο Κέντρο Εκπαιδευτικής Έρευνας.
- Υπεύθυνη σχολικού εργαστηρίου φυσικών επιστημών (ΥΣΕΦΕ).
- Διαμόρφωση και εφαρμογή εκπαιδευτικών προγραμμάτων Αγωγής Υγείας: «Πρόληψη από εξαρτησιογόνες ουσίες: το κάπνισμα», «Διαφυλικές σχέσεις – Σεξουαλική αγωγή», «Εσύ όπως κι εγώ: Αγωγή υγείας και θεατρικό παιχνίδι». Υπεύθυνη του εκπαιδευτικού προγράμματος «Θεατρικό παιχνίδι» και του προγράμματος «Αγωγή Υγείας - Βιολογία και Θεατρικό παιχνίδι».
- Θεατρική διασκευή και σκηνοθεσία του κειμένου της Κωστούλας Μητροπούλου «Εδώ Πολυτεχνείο» και απόδοση του δρώμενου από μαθητές.
- Διασκευή και σκηνοθεσία του θεατρικού έργου «*Έχθροί εξ αίματος*» του Αρκά, που σχετίζεται με θέματα Βιολογίας του ανθρώπου, δημιουργία του δρώμενου «*Μαθητικά... ποτά*» για την πρόληψη των μαθητών από το αλκοόλ και του εκπαιδευτικού δρώμενου «*Ta 5 τσιγάρα*» για την πρόληψη από το κάπνισμα.
- Συγγραφή του θεατρικού – μουσικοχορευτικού δρώμενου «*Από το κύτταρο στον Οργανισμό*», Διασκευή και σκηνοθεσία του θεατρικού «*Βιολογικός Μετανάστης*» του Αρκά. Συμμετοχή στη δραστηριότητα Αριστεία & Καινοτομία στην Εκπαίδευση 2012-2013 με το καινοτόμο ομώνυμο εκπαιδευτικό πρόγραμμα: «*Η Χαναβάμ και ο Βιολογικός Μετανάστης*».
- Στο Πρότυπο Πειραματικό Γυμνάσιο Αναβρύτων:**
 - Υπεύθυνη του ομίλου δημιουργικότητας και αριστείας «*Βιολογία και Υγεία*» με συνολικό διδακτικό έργο 40 ωρών. Στο πλαίσιο του ομίλου συμμετείχαμε στο διαγωνισμό School Lab 2014 με τη δημιουργία του βίντεο «*Ένα κύτταρο – μα ποιο κύτταρο;*» για το οποίο βραβευτήκαμε με την πρώτη θέση!
 - Στον ίδιο διαγωνισμό το 2015 συμμετείχαμε με τη δημιουργία του βίντεο «*Εκλογές στο Οικοσύστημα*». Επίσης συμμετείχαμε στον 2^ο Πανελλήνιο Μαθητικό Διαγωνισμό για τον έλεγχο του καπνίσματος με το πρωτότυπο αντικαπνιστικό δρώμενο «*Αν αρχίσεις, θα κολλήσεις!*» Συμμετείχαμε στον διαγωνισμό «*Αγωνίζομαι για την οδική ασφάλεια*» με 2 αφίσες και βραβευτήκαμε για την αφίσα «*Όταν πίνω και οδηγώ...*».
 - Παρουσιάσαμε το θεατρικό δρώμενο «*Εξέλιξη – ο Σύγχρονος άνθρωπος*» και βραβευτήκαμε για τα σκηνικά και κοστούμια από την δράση: Μαθαίνοντας την Επιστήμη μέσα από το θέατρο.
 - Εκπαιδευτική επίσκεψη στο CERN (European Organization for Nuclear Research), Γενεύη, 5-8 Απριλίου 2015.
 - Δημιουργία βίντεο γνωριμίας της Ελλάδας με το Eltham College στο Λονδίνο με την Ελλάδα και τους μαθητές μας με τίτλο: «*Hello from the other side of Europe*», σχεδιάσαμε το βίντεο «*Αντικαπνιστική*

συνάντηση» στο πλαίσιο της αντικαπνιστικής εκστρατείας και συμμετείχαμε στον μαθητικό διαγωνισμό «Αγωνίζομαι για την οδική ασφάλεια» με τα βίντεο: «Μαμά! Πρόσεχε!» και «Φοράω ζώνη!!!».

-Συμμετείχαμε στη βραδιά του ερευνητή 2016 στο Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο με κατασκευές κυττάρων και οργάνων του ανθρώπινου σώματος με τίτλο: «Ζωντανή μηχανική».

-Υπεύθυνη του ομίλου δημιουργικότητας και αριστείας «Art in Biology – Μαθαίνοντας Βιολογία με όχημα την Τέχνη» το 2017.

-Συμμετείχαμε στο *Athens Science Festival* και στη δράση “*Mind the Gap*” με το θεατρικό δρώμενο «Εκλογές στο Οικοσύστημα», παρουσιάσαμε μια διασκευή του Αρκά με τίτλο «Μπάτε Νεφρά Αλέστε» στο πλαίσιο της δράσης «Μαθαίνοντας την επιστήμη μέσα από το Θέατρο» και το θεατρικό δρώμενο «Καπνίζεις» στο πλαίσιο της Θεματικής εβδομάδας του Γυμνασίου Αναβρύτων.

-Συμμετείχαμε στη βραδιά του ερευνητή 2017 στο ΕΜΠ με την παρουσίαση κατασκευών διαφόρων τύπων (ευκαρυωτικών και προκαρυωτικών) κυττάρων με τίτλο: «Η Αρχιτεκτονική των κυττάρων».

-Εκπαιδευτική επίσκεψη στο *Copernicus Science Center* και στο *Mουσείο Κιουρί*, Βαρσοβία, 4-11 Απριλίου 2017.

Ως μεταπτυχιακή φοιτήτρια:

2006-2007:

-Εκπόνηση Εργαστηρίων Πληροφορικής στους πρωτοετείς φοιτητές του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Ως Επιστημονικός και Εργαστηριακός Συνεργάτης του ΤΕΙ Αθηνών:

2008-2011:

-Διδασκαλία του μαθήματος και των εργαστηρίων «Στοιχεία Βιολογίας και αρχές Βιοδιάθρωσης» στο Τμήμα Συντήρησης Αρχαιοτήτων και Έργων Τέχνης.

Ως Εργαστηριακό και Διδακτικό Προσωπικό (ΕΔΙΠ) στο ΕΚΠΑ:

2017-2018:

-Ιούνιος 2018, Σχεδιασμός εκπαιδευτικού βίντεο «Τα οφέλη της άσκησης στην υγεία μας» σε συνεργασία με τους μαθητές του Προτύπου Γυμνασίου Αναβρύτων.

-16 Ιουνίου, Συμμετοχή στην Ημερίδα: Η άσκηση είναι φάρμακο - ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΝΗΣ, Γύθειο.

-Ιούλιος 2018, Δημιουργία της BINTEO - ΔΡΑΣΗΣ: "Μπορείς να ασκηθείς οπουδήποτε" – Αμοργός.

2018-2019:

-Συμμετοχή στη διδασκαλία των Εργαστηριακών Ασκήσεων Βιολογίας Α' και Β' εξαμήνου πρωτοετών φοιτητών Ιατρικής ΕΚΠΑ.

-Επικουρική συμμετοχή στη διεξαγωγή του μαθήματος Φυσιολογίας: επιτήρηση και διόρθωση των γραπτών των φοιτητών Ιατρικής, Οδοντιατρικής, Φαρμακευτικής.

-Νοέμβριος 2018. Τα οφέλη της άσκησης πάνε Σχολείο.... στο Γύθειο.

Δημιουργία και διανομή ερωτηματολογίου για τα οφέλη στης άσκησης σε μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου.

-Μάιος 2019, BINTEO - ΔΡΑΣΗ: "Κλέψαμε την Άσκηση!" Δημιουργία εκπαιδευτικού βίντεο σε συνεργασία με το Βαρβάκειο Πρότυπο Γυμνάσιο.

-Συλλογή και επεξεργασία ερωτηματολογίων «Τα οφέλη της άσκησης στην υγεία μας» από συνεργαζόμενα σχολεία Αθήνας και Μάνης.

2019-2020: -Συμμετοχή στη διδασκαλία των Εργαστηριακών Ασκήσεων Βιολογίας 2019-20 πρωτοετών φοιτητών Ιατρικής ΕΚΠΑ.

-Επικουρική συμμετοχή στη διεξαγωγή του μαθήματος Φυσιολογίας: επιτήρηση και διόρθωση των γραπτών των φοιτητών Ιατρικής, Οδοντιατρικής, Φαρμακευτικής.

-12 Δεκεμβρίου 2019, Εκπόνηση, Υποβολή και Έγκριση υλοποίησης του εκπαιδευτικού προγράμματος με τίτλο «Η άσκηση είναι φάρμακο» από το Υ.ΠΑΙ.Θ. σε σχολικές μονάδες.

-10 Φεβρουαρίου 2020, Παρουσίαση του εκπαιδευτικού προγράμματος «Η άσκηση είναι φάρμακο» στο 59^ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών.

-24 Φεβρουαρίου 2020, «Η άσκηση είναι φάρμακο» - Ομιλία στο 1^ο Πειραματικό Γυμνάσιο Αθηνών.

-10 Μαρτίου 2020, «Η άσκηση είναι φάρμακο» - Παρουσίαση στο 12^ο Γυμνάσιο Αχαρνών.

-Συλλογή και επεξεργασία ερωτηματολογίων «Η άσκηση είναι φάρμακο» από τα συνεργαζόμενα σχολεία στο ομώνυμο εκπαιδευτικό πρόγραμμα.

-Αύγουστος 2020: Σχεδιασμός και εκπόνηση του εκπαιδευτικού βίντεο [«Η άσκηση στη ζωή μας»](#) με βιντεοσκόπηση της δράσης στη Σαντορίνη.

2020-2021: -Σεπτέμβριος 2020, Σχεδιασμός, επανυποβολή και Έγκριση υλοποίησης του εκπαιδευτικού προγράμματος με τίτλο «Η άσκηση είναι φάρμακο» από το Υ.ΠΑΙ.Θ. σε σχολικές μονάδες Α/Θμιας (ΣΤ' τάξη Δημοτικού) και Β/Θμιας (Α' τάξη Γυμνασίου).

-15 Ιανουαρίου 2021, Διοργάνωση, υποβολή και [έγκριση από το ΥΠΑΙΘ](#) του Πανελλήνιου μαθητικού διαγωνισμού αφίσας με τίτλο [«Η άσκηση είναι φάρμακο»](#) για μαθητές Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

-17 και 26 Φεβρουαρίου 2021, Δίωρη διαδικτυακή παρουσίαση του εκπαιδευτικού προγράμματος στο 8^ο Δημοτικό σχολείο Θήβας.

-10 Μαρτίου 2021, Διαδικτυακή παρουσίαση «Η άσκηση είναι φάρμακο» στο Δημοτικό σχολείο Παραλίμνης Γιαννιτσών.

-12 Μαρτίου 2021, Διαδικτυακή παρουσίαση του προγράμματος στο Δημοτικό σχολείο Νέας Πέλλας, Πέλλα.

-18 Μαΐου 2021, Παρουσίαση των σκοπών, στόχων και δραστηριότήτων του Εθνικού Κέντρου «Exercise is Medicine-Greece» και του εκπαιδευτικού προγράμματος «Η άσκηση είναι φάρμακο», στο πλαίσιο των επιμορφωτικών δράσεων του 3ου, 5ου και

σου Περιφερειακών Κέντρων Εκπαιδευτικού Σχεδιασμού Αττικής, με θέμα: [«Ο πολυδιάστατος ρόλος της Φυσικής Αγωγής στην υγεία των μαθητών»](#).

-10 Ιουνίου 2021, Υποβολή δίωρου εκπαιδευτικού προγράμματος προς έγκριση, στο ΥΠΑΙΘ, με τίτλο: «Η άσκηση είναι φάρμακο» για μαθητές Λυκείου.

- 2021-2022:**
- Συμμετοχή στη διδασκαλία των Εργαστηριακών Ασκήσεων Βιολογίας Α' και Β' εξαμήνου 2021-22 πρωτοετών φοιτητών Ιατρικής ΕΚΠΑ.
 - Επικουρική συμμετοχή στη διεξαγωγή των ασκήσεων και του μαθήματος Φυσιολογίας, στην επιτήρηση και διόρθωση γραπτών.
 - 12 Ιανουαρίου 2022, Έγκριση και εφαρμογή του προγράμματος «Η άσκηση είναι φάρμακο» από το ΥΠΑΙΘ, για το σχολ. έτος 2021-22 σε μαθητές Λυκείου.
 - 14 Φεβρουαρίου 2022, παροχή Αιγίδας από το ΥΠΑΙΘ επιμορφωτικού σεμιναρίου εκπαιδευτικών για την εκπόνηση της δράσης «Η άσκηση είναι φάρμακο».
 - 14 Μαρτίου 2022, Εφαρμογή επιμόρφωσης 180 εκπαιδευτικών με τίτλο «Η εφαρμογή του προγράμματος “Η άσκηση είναι φάρμακο” σε μαθητές Λυκείου».
 - 29 Σεπτεμβρίου 2022, Διοργάνωση της διαδικτυακής ημερίδας επιμόρφωσης 140 εκπαιδευτικών με θέμα [«Η άσκηση είναι φάρμακο – Διάχυση στα σχολεία»](#).

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ

- Στο πλαίσιο της διδακτορικής μου διατριβής με τίτλο: "Κυτταροβιολογική μελέτη της περιοχής της μικροπύλης στα έντομα" πραγματοποιήθηκε μελέτη της δομής και της μορφογένεσης της μικροπύλης (ειδικευμένης περιοχής του κελύφους των ωαρίων απ' όπου διέρχονται τα σπερματοζωάρια) της *Drosophila melanogaster* και εντόμων καταστροφικών για τις καλλιέργειες, όπως: *Ceratitis capitata* (μεσογειακή μύγα), *Dacus oleae* (δάκος της ελιάς), *Rhagoletis cerasi* (μύγα της κερασιάς) και *Eurytoma amygdali* (ευρύτομο της αμυγδαλιάς).

Η διατριβή περιλαμβάνει παρατήρηση σε οπτικό και ηλεκτρονικό μικροσκόπιο διέλευσης και σάρωσης, σε συνδυασμό με ανοσοεντόπιση, της δομής της μικροπύλης σε ωοθυλάκια διαφόρων αναπτυξιακών σταδίων καθώς και σε γεννημένα, γονιμοποιημένα και αγονιμοποίητα ωάρια, εντάσσεται στα γενικότερα πλαίσια μελέτης της κυτταρικής διαφοροποίησης και της διερεύνησης του μηχανισμού της γονιμοποίησης και αποσκοπεί στη συμβολή σε μεθόδους καταπολέμησης των εντόμων.

- Ως Συνεργαζόμενη ερευνήτρια Δ' βαθμίδας στο Ινστιτούτο Βιολογίας του ΕΚΕΦΕ "Δημόκριτος", στο εργαστήριο Κυτταρικής Γενετικής – Μικροβιολογίας, μελέτησα την επίδραση χημικών ουσιών στη μορφογένεση ανθεκτικών μορφών (σκληρωτίων) φυτοπαθογόνων μυκήτων.

Ο σκοπός αυτής της εργασίας ήταν διτός: α) Η διερεύνηση του ακριβούς τρόπου σχηματισμού των σκληρωτίων του φυτοπαθογόνου μύκητα *Sclerotium rolfsii* με χρήση ηλεκτρονικού μικροσκοπίου και β) η διαπίστωση τυχόν αλλαγών που προκαλούν αναγωγικοί παράγοντες που περιέχουν -SH ομάδες στην ενεργότητα των μιτοχονδριακών ενζύμων, αφού ήταν ήδη γνωστό οτι οι ουσίες αυτές (π.χ. μερκαπτοαιθανόλη, μερκαπτοαιθυλαμίνη) προκαλούν σπασίματα στη μεμβράνη των μιτοχονδρίων. Ο απώτερος στόχος ήταν η καταπολέμηση του μύκητα με την παρεμπόδιση σχηματισμού των σκληρωτίων.

- Στο ίδιο εργαστήριο, στο πρόγραμμα «Περιβαλλοντική Μεταλλαξιγένεση» μελέτησα τη δράση χημικών ουσιών του περιβάλλοντος σε μικροβιακά και άλλα βιολογικά συστήματα με στόχο την κατανόηση των μηχανισμών της μεταλλαξιγένεσης και της ανευπλοειδίας, τον έλεγχο περιβαλλοντικών χημικών για μεταλλαξιγένεση, καθώς και την ανάπτυξη ή βελτίωση βιολογικών συστημάτων για γενετικό έλεγχο περιβαλλοντικών χημικών.

Σαν συστήματα μελέτης χρησιμοποιήθηκαν ο ασκομύκητας *Aspergillus nidulans* και το φυτό *Hordeum vulgare* (κριθάρι). Μελετήθηκε η δράση ανευπλοειδογόνων χημικών (benomyl, cadmium chloride, econazole nitrate, thiabendazole, griseojuvin) στη δομή των μικροσωληνίσκων κατά τη διάρκεια της μιτωτικής διαίρεσης σε βλαστάνοντες πρωτοπλάστες *A. nidulans* και σε μεριστωματικά κύτταρα ακρορριζίου *H. vulgare*. Η παρατήρηση των διαταραχών της μιτωτικής ατράκτου και των χρωμοσωμάτων έγινε με χρήση μονοκλωνικών αντισωμάτων ποντικού anti-alpha-tubulin και anti-mouse IgG FITC και χρώση του DNA με DAPI.

- Στο πλαίσιο της δράσης «On the validation of test systems for chemically induced genomic mutations» που χρηματοδοτήθηκε από την ΕΟΚ “Science and Technology for environmental protection” και αποτέλεσε τμήμα του ευρύτερου προγράμματος της «Περιβαλλοντικής Μεταλλαξιγένεσης», του Ινστιτούτου Βιολογίας του ΕΚΕΦΕ «Δημόκριτος», μελετήθηκαν οι επαναμεταλλάξεις μεθειονίνης των στελεχών του βακτηρίου *Salmonella typhimurium* μετά από επίδραση περιβαλλοντικών χημικών (Ames test).

- Στο πρόγραμμα “Development and use of biomarkers in risk assessment for exposure to genotoxic chemicals” μελέτησα τις γενετικές ανωμαλίες (σχηματισμός μικροπυρήνων καθώς και DNA adducts) που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της κυτταρικής διαίρεσης σε ανθρώπινα κύτταρα μετά από επίδραση γενοτοξικών παραγόντων, όπως των οργανικών διαλυτών τολουολίου, ακετόνης, βενζολίου, που χρησιμοποιούνται ευρύτατα σε βιομηχανίες, σταθμούς πώλησης βενζίνης, κλπ.

Η επίδραση των οργανικών διαλυτών για τον προσδιορισμό μικροπυρήνων γίνεται με *in vitro* επώαση σε κυτταροκαλλιέργειες ολικού αίματος υγιών ατόμων και η παρατήρηση των γενετικών ανωμαλιών γίνεται στο μικροσκόπιο μετά από χρώση των λεμφοκυττάρων. Ο σχηματισμός μικροπυρήνων οφείλεται σε θραύσματα ή δε ολόκληρα χρωμοσώματα που προέρχονται από ανωμαλίες της κυτταρικής διαίρεσης και χρησιμοποιείται σαν βιοδείκτης της έκθεσης των κυττάρων σε γενοτοξικά χημικά. Η ανίχνευση του είδους των μικροπυρήνων στα κύτταρα γίνεται με χρήση σύγχρονων τεχνικών *in situ* υβριδισμού του DNA (fluorescence in situ hybridization: FISH).

- Στο πλαίσιο της διατριβής μου, στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών «Η πληροφορική στην Εκπαίδευση», εκπόνησα, μεταξύ άλλων, το διαδραστικό εκπαιδευτικό λογισμικό «Τα 5 τσιγάρα» που στοχεύει στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των νεαρών εφήβων για την αποφυγή του καπνίσματος. Το πρόγραμμα παρουσιάστηκε σε σχολεία Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και τα αποτελέσματα της εφαρμογής τους ανακοινώθηκαν σε συνέδρια.

- Ως εκπαιδευτικός Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, επί σειράν ετών, έχω διδάξει σε Γυμνάσια, Λύκεια, Ινστιτούτα Εκπαιδευτικής κατάρτισης και έχω συγγράψει εκπαιδευτικά εγχειρίδια για τους μαθητές και σπουδαστές. Συμμετείχα στην παρουσίαση εργασιών σε συνέδρια και παρακολούθησα πληθώρα συνεδρίων, σεμιναρίων, ημερίδων. Σχεδίασα και παρουσίασα πρωτότυπες επιστημονικές και καλλιτεχνικές δράσεις που άπτονται της Βιολογίας και της Οικολογίας, και αφορούν την Αγωγή Υγείας και την προώθηση υγιών συμπεριφορών (αποφυγή καπνίσματος, σεξουαλική αγωγή, οδική συμπεριφορά) στους νέους. Υπεύθυνη Ομίλων Αριστείας και Δημιουργικότητας.

- Ως Εργαστηριακό και Διδακτικό Προσωπικό (ΕΔΙΠ) στο Εργαστήριο Φυσιολογίας, στην Ιατρική σχολή, ΕΚΠΑ:

Σε συνεργασία με τον Αναπληρωτή Καθηγητή Αναστάσιο Φιλίππου, έγινε σχεδιασμός και εφαρμογή εκπαιδευτικών δράσεων ενημέρωσης των μαθητών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης όσον αφορά τα οφέλη της άσκησης και κινητοποίησης των παιδιών και εφήβων στην τακτική σωματική δραστηριότητα.

Στο πλαίσιο αυτό σχεδιάστηκαν, υποβλήθηκαν και εγκρίθηκαν από το ΥΠΑΙΘ 3 εκπαιδευτικά προγράμματα με τίτλο «Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΦΑΡΜΑΚΟ» και εφαρμόστηκαν σε Δημοτικά σχολεία, Γυμνάσια και Λύκεια της χώρας μας κατά τα έτη 2019-2022. Σχεδιάστηκαν ερωτηματολόγια και αποτυπώθηκαν οι απόψεις και συνήθειες των μαθητών όσον αφορά τη σωματική άσκηση οι οποίες παρουσιάστηκαν σε περιοδικά, εφημερίδες, σε συνέδρια και ομιλίες.

Οργάνωση του Πανελλήνιου Μαθητικού Διαγωνισμού Δημιουργίας Αφίσας με θέμα: «Η άσκηση είναι φάρμακο».

Σχεδιασμός και πραγματοποίηση επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπ/σης αλλά και παρουσιάσεις εκπαιδευτικών προγραμμάτων και ομιλιών σε σχολεία με θέμα «Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΦΑΡΜΑΚΟ».

Διαχείριση των μέσων επικοινωνίας του Εθνικού Κέντρου «Exercise is Medicine-Greece», του Ινστιτούτου Εφαρμοσμένης Φυσιολογίας και Άσκησης στην Ιατρική (ΙΕΦΑΙ), του Εργαστηρίου Φυσιολογίας, της Ελληνικής Εταιρείας Φυσιολογίας.

Εθελοντισμός

- Αγωνιστικός Δόλιχος Δρόμος 50 Σταδίων ΙΣΣΩΡΙΑ ΑΡΤΕΜΙΣ, στη διαδρομή ΣΚΟΥΤΑΡΙ – ΚΟΤΡΩΝΑΣ: Εθελοντική βοήθεια κατά τη διεξαγωγή του αγώνα (2018 και 2019)

- Διοικητική υποστήριξη, φωτογραφική κάλυψη και βιντεοσκόπηση ομιλιών και εκδηλώσεων που σχετίζονται με το Εργαστήριο Φυσιολογίας, ΕΚΠΑ, το Ινστιτούτο Εφαρμοσμένης Φυσιολογίας και Άσκησης στην Ιατρική, το σωματείο «Όμοιοι της Μάνης», το Σωματείο «Η Άσκηση είναι Φάρμακο-Ελλάς» κατά το διάστημα 2018- 2022.
- Εθελοντική συμμετοχή (2022) στη φωτογράφηση και ταξινόμηση των ιστορικών οργάνων του Μουσείου Φυσιολογίας «Γεώργιος Κοτζιάς».