

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Κωνσταντίνος Δ. Τάμπαλης, Ph.D.

Επίκουρος Καθηγητής Αθλητικής Παιδαγωγικής Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και
Αθλητισμού, Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελίδα

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ	3
ΣΠΟΥΔΕΣ ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ	4
1. ΣΠΟΥΔΕΣ	4
1.1. ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ	5
1.2. ΓΝΩΣΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ	5
1.3. ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	5
2. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ/ΔΙΟΚΗΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ	7
3. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΟ	15
3.1. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	15
3.2. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ	16
3.3. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ/ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΔΙΕΘΝΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	17
3.4. ΣΧΟΛΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	17
4. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ	17
4.1. ΒΡΑΒΕΙΑ/ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ	17
4.2. ΚΡΙΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ & ΘΕΣΜΟΥΣ	18
4.3. ΠΡΟΣΚΕΚΛΗΜΕΝΟΣ ΟΜΙΛΗΤΗΣ	18
4.4. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΝΩΣΕΙΣ/ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ/ΣΥΜΒΟΥΛΙΑ	18
5. ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΟ ΕΡΓΟ	19
5.1. ΒΙΒΛΙΑ	19
5.2. ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ	20
5.2.1. ΔΙΕΘΝΗ ΕΓΚΡΙΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ	21
5.2.2. ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΕΓΚΡΙΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ	22
5.3. ΣΥΝΕΔΡΙΑ/ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ	26
6. ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΩΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ	31
7. ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΕΡΓΟ	31

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Επίθετο	Τάμπαλης
Όνομα	Κωνσταντίνος
Όνομα Πατέρα	Δημήτριος
Όνομα Μητέρας	Ιωάννα
Ημερομηνία Γέννησης	08/04/1964
Οικογενειακή Κατάσταση	Έγγαμος με ένα παιδί
Διεύθυνση	28 ^{ης} Οκτωβρίου 12B, 12136, Περιστέρι
Τόπος Γέννησης	Βόλος, Ν. Μαγνησίας
Τηλέφωνα	2105811857-6977887734
E-mail	dp425603@hua.gr , ktambal@phed.uoa.gr
Στρατιωτική Θητεία	Έφεδρος Αξιωματικός Πεζικού (Διαχειριστής Υλικού)

ΤΙΤΛΟΙ ΣΠΟΥΔΩΝ

Διδακτορικό, Ph.D. Σχολή Επιστημών Αγωγής και Υγείας, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, 2011
Μεταπτυχιακό, M.Sc. Σχολή Επιστημών Αγωγής και Υγείας, Διατροφή και Άσκηση, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, 2007
Μεταπτυχιακό, M.Sc. Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΕΚΠΑ, 2015
Βασικό Πτυχίο. Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο, 1988

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΕΣ/ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ

2011-2015 Διευθυντής 7^{ου} Δ.Σ. Χαϊδαρίου
2017-2018 Διευθυντής 3^{ου} Δ.Σ. Χαϊδαρίου
2018- 2023 Συντονιστής Εκπαιδευτικού Έργου Φυσικής Αγωγής
2023- Επικουρος Καθηγητής Αθλητικής Παιδαγωγικής ΤΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

ΤΡΕΧΟΥΣΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ & ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Επικουρος Καθηγητής Αθλητικής Παιδαγωγικής ΤΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Αθλητικός Διατροφολόγος (Certified from the International Society of Sports Nutrition, CISSN)
Επιδημιολόγος της Άσκησης
Επιστημονικός Συνεργάτης &, Διδάσκων της Σχολής Επιστημών Υγείας και Αγωγής στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
Επιστημονικός Συνεργάτης ΕΚΠΑ

ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ & ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

Υπότροφος Ελληνικής Εταιρείας Αθροσκλήρωσης
Υπότροφος Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας
1^ο βραβείο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής της Διεθνούς Οργάνωσης για την Υγεία των Εφήβων, 2008, Ελλάδα
Αριστείο επίδοσης (Διάκριση: 2^η θέση) για το Β' Εξάμηνο του μεταπτυχιακού προγράμματος «Διατροφή και Άσκηση» του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας και Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

1. ΣΠΟΥΔΕΣ

Μετά-Διδακτορικός ερευνητής

Πανεπιστήμιο-Σχολή
Επιστημονικό αντικείμενο

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Σχολή Επιστημών Υγείας και Αγωγής, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής
Προσδιοριστικοί παράγοντες της εγκυμοσύνης στην παιδική παχυσαρκία

Βεβαίωση

Πανεπιστήμιο-Σχολή
Έτος λήψης βεβαίωσης
Επιστημονικό αντικείμενο

Μετά-Διδακτορικής έρευνας
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Σχολή Επιστημών Υγείας και Αγωγής, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής
2020
Διερεύνηση της επίδρασης ανθρωπομετρικών δεδομένων και παραγόντων του τρόπου ζωής στην υγεία των Ελλήνων μαθητών

Τίτλος

Πανεπιστήμιο-Σχολή
Έτος λήψης πτυχίου
Βαθμός
Τίτλος Διδακτορικής Διατριβής

Διδάκτωρ Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Σχολή Επιστημών Υγείας και Αγωγής, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής
2011
Άριστα
Διαχρονική εξέλιξη δεικτών ανάπτυξης, επιπολασμού της παχυσαρκίας, δεικτών αθλητικών ικανοτήτων και διατροφικών συνηθειών σε μαθητές Α/θμιας Εκπαίδευσης σε Πανελλαδικό δείγμα. Αξιοποίηση των συμπερασμάτων στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Τίτλος

Πανεπιστήμιο-Σχολή
Κατεύθυνση
Έτος λήψης πτυχίου
Βαθμός
Τίτλος Μεταπτυχιακής Διατριβής

Μεταπτυχιακός τίτλος στην Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Κοινωνικές και Ανθρωπιστικές Σπουδές
2015
Πάρα πολύ καλά
Προσδιοριστικοί παράγοντες της παιδικής παχυσαρκίας με βάση χαρακτηριστικά της περιγεννητικής περιόδου: Επιδημιολογική ανάλυση

Τίτλος

Πανεπιστήμιο-Σχολή
Κατεύθυνση
Έτος λήψης πτυχίου
Βαθμός
Τίτλος Μεταπτυχιακής Διατριβής

Μεταπτυχιακός τίτλος στην Εφαρμοσμένη Διαιτολογία-Διατροφή
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Σχολή Επιστημών Υγείας και Αγωγής, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής
Διατροφή και Άσκηση
2007
Άριστα
Η επίδραση της αερόβιας και της συνδυασμένης άσκησης σε παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη καρδιαγγειακών νοσημάτων (λιπίδια, λιποπρωτεΐνες). Στοιχεία από τη μελέτη Αττική

Τίτλος

Πανεπιστήμιο-Σχολή

Άριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής

Κατεύθυνση

Οργάνωση και Διοίκηση

Έτος λήψης πτυχίου

1987

Ειδικότητα

Καλαθοσφαίριση

Βαθμός

Λίαν Καλώς

Τίτλος Πτυχιακής Διατριβής

Αποτελέσματα πειραματικής μελέτης σε μεταβλητούς παράγοντες του αιφνιδιασμού στην καλαθοσφαίριση

1.1. ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

Αγγλικά

- TOEFL, computer based Test May 2000: score 195/240
- B2 Level, Κρατικό Πιστοποιητικό Γλωσσομάθειας, 2009
- G1 Level, Κρατικό Πιστοποιητικό Γλωσσομάθειας, 2012

1.2. ΓΝΩΣΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ

- Κρατικό πτυχίο στην Τεχνολογία της Πληροφορίας και των Επικοινωνιών (ΤΠΕ) Επίπεδο Α
- Κρατικό πτυχίο στην Τεχνολογία της Πληροφορίας και των Επικοινωνιών (ΤΠΕ) Επίπεδο Β1
- Άριστος χειρισμός Η/Υ, διαδικτύου
- Άριστη γνώση των λογισμικών Office (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook)
- Άριστη γνώση των λογισμικών στατιστικής ανάλυσης SPSS Statistics 23.0. & SEER* Stat version 3.3
- Άριστη γνώση του λογισμικού δημιουργίας καμπυλών ανάπτυξης LMS chartmaker
- Άριστη γνώση του λογισμικού για διαχείριση της βιβλιογραφίας: End Note X1

1.3. ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ/ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

- Αθλητισμός και Παιδί (25 ώρες), 1984
- Επαγγελματική κατάρτιση Καθηγητών Φυσικής Αγωγής σε θέματα αθλητισμού (340 ώρες), 1995
- Σχολική Φυσική Αγωγή και Άσκηση για όλους (18 ώρες), 1996
- Θεωρία και Διδακτική της Φυσικής Αγωγής (40 ώρες), 1997
- Δομή, Οργάνωση, Λειτουργία και Διοίκηση της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, το Management στην Εκπαίδευση (39 ώρες), 1997
- Ο ρόλος του μαθητή, θέματα πειθαρχίας και προσαρμογής (10 ώρες), 1999
- Ο ρόλος του Διευθυντή στο Δημοτικό Σχολείο (6 ώρες), 2011
- Πρωτόκολλο Δεοντολογίας του Σχολείου με τους Φορείς και τους Γονείς για θέματα λειτουργίας των Σχολικών Μονάδων (6 ώρες), 2012
- Καλές πρακτικές στη Φυσική Αγωγή (3 ώρες), 2012
- Διαχείριση Προβλημάτων συμπεριφοράς στο Σχολείο (6 ώρες), 2013
- Σύγχρονες Διδακτικές Προσεγγίσεις (6 ώρες), 2013
- Η αντιμετώπιση των Μαθησιακών Δυσκολιών στην εκπαιδευτική πράξη (6 ώρες), 2014

- Θέματα Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης (6 ώρες), 2014
- Ψυχοκινητική και Μουσικοκινητική αγωγή (6 ώρες), 2014
- Διαχείριση και Αντιμετώπιση Παιδαγωγικών και Διδακτικών Ζητημάτων στο Σχολείο (6 ώρες), 2015
- Διδασκαλία Ποδοσφαίρου (3 ώρες), 2015
- Διδασκαλία Αντισφαίρισης (3 ώρες), 2016
- Μουσικοκινητική αγωγή (6 ώρες), 2016
- Teaching Games for Understanding (3 ώρες), 2016
- Διδασκαλία Φυσικής Αγωγής (3 ώρες), 2016
- Η Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής (3 ώρες), 2016
- Εργογόνα Συμπληρώματα για Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης (100 ώρες), 2016
- Διδασκαλία Φυσικής Αγωγής και Νέες Τεχνολογίες (3 ώρες), 2017
- Επιμορφωτικές δράσεις υποστήριξης της εκπαίδευσης παιδιών προσφύγων (6 ώρες), 2018
- Δημιουργικές Μέθοδοι Διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή (2 ώρες), 2018
- Προσφυγικό και εκπαίδευση: μικρά βήματα, μεγάλες παρεμβάσεις, (6 ώρες), 2018
- Επιμόρφωση Στελεχών Εκπαίδευσης για την Περιγραφική Αξιολόγηση στην Υποχρεωτική Εκπαίδευση (6 ώρες), 2019
- Αντιμετώπιση της σχολικής διαρροής (6 ώρες), 2019
- Η διαχείριση ζητημάτων της σχολικής καθημερινότητας και η προστασία των δικαιωμάτων των παιδιών, (6 ώρες), 2019
- Επιμόρφωση Συντονιστών Εκπαιδευτικού Έργου των ΠΕΚΕΣ (18 ώρες), 2019
- Επιμόρφωση στην Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και Σχολική Πραγματικότητα, ΠΕΚΕΣ-ΕΑΠ, (15 ώρες), 2020
- Επιμόρφωση εκπαιδευτικών στη μεθοδολογία της εκπαίδευσης από απόσταση, ΕΑΠ (15 ώρες), 2020
- Επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εκπαίδευση από απόσταση, Πανεπιστήμιο Αιγαίου (50 ώρες), 2020
- Διοίκηση Εκπαιδευτικών Μονάδων & Οργανισμών, ΕΚΠΑ (400 ώρες), 2021
- Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στις δεξιότητες μέσω εργαστηρίων, ΙΕΠ (36 ώρες), 2021
- Επιμόρφωση των Εκπαιδευτών Β στη Διαφοροποιημένη Διδασκαλία, ΙΕΠ (36 ώρες), 2022
- Επιμόρφωση των Εκπαιδευτών Β στη στα νέα ΑΠΣ στη Φυσική Αγωγή, ΙΕΠ (36 ώρες), 2022

2. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ/ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

2.1 ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

2023- ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ

1990-2023 ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

1990-1992 Καθηγητής Φυσικής Αγωγής στα προγράμματα της Γ.Γ.Α. «Αθλητισμός και Παιδί» «Αθλητισμός για όλους», «Παιδί και Θάλασσα», «Παιδί και Ιστιοπλοΐα»

1993-1994 Καθηγητής Φυσικής Αγωγής στο πρόγραμμα της Γ.Γ.Α. «Άθληση των κρατουμένων στις φυλακές»

1994-2023 Καθηγητής Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

2022-2023 Διδάσκων Προπονητικής Καλαθοσφαίρισης στο Δ.ΙΕΚ Κορυδαλλού

1992-2023 ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΗΣ

1992-93	Επιμορφωτής σε σεμινάριο του Δήμου Βόλου για άνεργους Πτυχιούχους Φυσικής Αγωγής άνω των 25 ετών, (40 ώρες)
01/2009	Επιμορφωτής στα ετήσια σεμινάρια Ειδικής Αγωγής (Πρόληψης και Αγωγής Υγείας) κατά το χρονικό διάστημα από 01/01/2009 έως 31/12/2009, (400 ώρες)
09/2013	Επιμορφωτής στη διασχολική επιμόρφωση της 29 ^{ης} Σχολικής Περιφέρειας, (1 ώρα)
11/2013	Επιμορφωτής στην ημερίδα της 29 ^{ης} Σχολικής Περιφέρειας, (2 ώρες)
2017-2022	Επιμορφωτής ενηλίκων στο πρόγραμμα ΘΕΑΙΤΗΤΟΣ, (σύνολο 400 ώρες)
11/2018	Επιμορφωτής σε ενδοσχολική επιμόρφωση (ΔΥΕΠ Π/μιας), (2 ώρες)
12/2018	Επιμορφωτής σε ενδοσχολική επιμόρφωση (ΔΥΕΠ Δ/μιας), (1 ώρα)
01/2019	Επιμορφωτής στη διασχολική επιμόρφωση (Π/θμια) του 3 ^{ου} ΠΕ.Κ.Ε.Σ., (30 ώρες)
02/2019	Επιμορφωτής στη διασχολική επιμόρφωση (Δ/θμια) του 3 ^{ου} ΠΕ.Κ.Ε.Σ., (10 ώρες)
03/2019	Επιμορφωτής στη διασχολική επιμόρφωση (ΔΥΕΠ Π/θμιας) του 3 ^{ου} ΠΕ.Κ.Ε.Σ., (1 ώρα)
04/2019	Επιμορφωτής Δ/των σχολικών μονάδων στην Περιγραφική Αξιολόγηση (ΙΕΠ), (4 ώρες)
05/2019	Επιμορφωτής στη διασχολική επιμόρφωση (Δ/θμια) του 3 ^{ου} ΠΕ.Κ.Ε.Σ., (8 ώρες)
06/2019	Επιμορφωτής στη διασχολική επιμόρφωση (Π/θμια) του 3 ^{ου} ΠΕ.Κ.Ε.Σ., (4 ώρες)
09/2019	Επιμορφωτής στη διασχολική επιμόρφωση (Π/θμια-Δ/θμια) του 3 ^{ου} ΠΕ.Κ.Ε.Σ., (1 ώρα).
10/2019	Επιμορφωτής στη διασχολική επιμόρφωση (Π/θμια) του 3 ^{ου} ΠΕ.Κ.Ε.Σ., (4 ώρες)
11/2019	Επιμορφωτής στη διασχολική επιμόρφωση (Π/θμια) του 3 ^{ου} ΠΕ.Κ.Ε.Σ., (6 ώρες)
11/2019	Επιμορφωτής στη διασχολική επιμόρφωση (Δ/θμια) του 3 ^{ου} ΠΕ.Κ.Ε.Σ., (3 ώρες)
01/2020	Επιμορφωτής ΘΕΚ Φυσικής Αγωγής 6 ^{ου} ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Αττικής, (30 ώρες)
04/2020	Επιμορφωτής στη διασχολική επιμόρφωση (Δ/θμια) του 3 ^{ου} ΠΕ.Κ.Ε.Σ., (24 ώρες)
04/2020	Επιμορφωτής στη διασχολική επιμόρφωση (Δ/θμια) του 3 ^{ου} ΠΕ.Κ.Ε.Σ., (12 ώρες)
05/2020	Επιμορφωτής στη διασχολική επιμόρφωση (Π/θμια) του 3 ^{ου} ΠΕ.Κ.Ε.Σ., (18 ώρες)
11/2020	Επιμορφωτής στη διασχολική επιμόρφωση (Δ/θμια) του 3 ^{ου} ΠΕ.Κ.Ε.Σ., (12 ώρες)
12/2020	Επιμορφωτής στη διασχολική επιμόρφωση (Π/θμια) του 3 ^{ου} ΠΕ.Κ.Ε.Σ., (6 ώρες)
01/2021	Επιμορφωτής στη διασχολική επιμόρφωση (ΔΥΕΠ Δ/θμιας) του 3 ^{ου} ΠΕ.Κ.Ε.Σ., (1 ώρα)
04/2021	Επιμορφωτής Καθ. Φυσικής Αγωγής στην εξ' αποστάσεως εκπαίδευση του ΙΕΠ, (40 ώρες)
09/2021	Επιμορφωτής στην εισαγωγική επιμόρφωση Καθ. Φυσικής Αγωγής Π/θμιας, (10 ώρες)
09/2021	Επιμορφωτής στην εισαγωγική επιμόρφωση Καθ. Φυσικής Αγωγής Δ/θμιας, (10 ώρες)
11/2021	Επιμορφωτής στη διασχολική επιμόρφωση (Τ.Υ. Δ/θμιας) του 3 ^{ου} ΠΕ.Κ.Ε.Σ., (1 ώρα)
12/2021	Επιμορφωτής στην εισαγωγική επιμόρφωση Καθ. Φυσικής Αγωγής Δ/θμιας, (1 ώρα)
01/2022	Επιμορφωτής στη διασχολική επιμόρφωση (Π/θμια & Δ/θμια) Καθ. Φυσ. Αγωγής (4 ώρες)
06/2022	Επιμορφωτής στη διασχολική επιμόρφωση (Π/θμια) Καθ. Φυσ. Αγωγής (2 ώρες)
09/2022	Επιμορφωτής στην εισαγωγική επιμόρφωση Καθ. Φυσικής Αγωγής Π/θμιας, (5 ώρες)
09/2022	Επιμορφωτής στην εισαγωγική επιμόρφωση Καθ. Φυσικής Αγωγής Δ/θμιας, (6 ώρες)
10/2022	Επιμορφωτής στη διασχολική επιμόρφωση (Π/θμια & Δ/θμια) Καθ. Φυσ. Αγωγής (2 ώρες)
11/2022	Επιμορφωτής στη διασχολική επιμόρφωση Καθ. Δ/θμιας παιδαγωγικά ζητήματα (2 ώρες)
01/2023	Επιμορφωτής στη διασχολική επιμόρφωση Καθ. Φυσικής Αγωγής Α/θμιας (6 ώρες)
04/2023	Επιμορφωτής Καθ. Φυσικής Αγωγής στα Νέα Προγράμματα Σπουδών του ΙΕΠ, (36 ώρες)

2009-2023 ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΕΡΓΟ

2009-2010 ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

1. Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

- Διατροφή και Μεταβολισμός Μακροσυστατικών (Βοηθητικό διδακτικό έργο. Υπ' αριθμ. Γ.Σ. 185/01-10/2009).

2010-2011 ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

1. Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

- Διαταραχές Ρύθμισης Ενέργειας και Μεταβολισμού (Βοηθητικό διδακτικό έργο. Υπ' αριθμ. Γ.Σ. 200/04-11/2010).

2011-2012 ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

1. Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Πλήρους Φοίτησης

- Άσκηση & Υγεία, (Βοηθός, Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφή & Πρωταθλητισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφική Αγωγή Αθλουμένων (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Εργοφυσιολογία (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Μερικής Φοίτησης

- Άσκηση & Υγεία, (Βοηθός, Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφή & Πρωταθλητισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφική Αγωγή Αθλουμένων (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Εργοφυσιολογία (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

2012-2013 ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

1. Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Πλήρους Φοίτησης

- Άσκηση & Υγεία, (**Συνανάθεση**, ΓΣΕΣ Υπ' αριθμ. 108/11-10-2012)
- Διατροφή & Πρωταθλητισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφική Αγωγή Αθλουμένων (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Εργοφυσιολογία (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Μερικής Φοίτησης

- Άσκηση & Υγεία, (**Συνανάθεση**, ΓΣΕΣ Υπ' αριθμ. 108/11-10-2012)
- Διατροφή & Πρωταθλητισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφική Αγωγή Αθλουμένων (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Εργοφυσιολογία (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

- Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

2013-2014 ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

1. Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Πλήρους Φοίτησης

- Άσκηση & Υγεία, (Συνανάθεση, ΓΣΕΣ Υπ' αριθμ. 9Α/26-09-2013)
- Διατροφή & Πρωταθλητισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφική Αγωγή Αθλουμένων (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Εργοφυσιολογία (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Μερικής Φοίτησης

- Άσκηση & Υγεία, (Συνανάθεση, ΓΣΕΣ Υπ' αριθμ. 9Α/26-09-2013)
- Διατροφή & Πρωταθλητισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφική Αγωγή Αθλουμένων (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Εργοφυσιολογία (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

2014-2015 ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

1. Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Πλήρους Φοίτησης

- Άσκηση & Υγεία, (Συνανάθεση, ΓΣΕΣ Υπ' αριθμ. 18Α/25-09-2014)
- Διατροφή & Πρωταθλητισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφική Αγωγή Αθλουμένων (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Εργοφυσιολογία (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Μερικής Φοίτησης

- Άσκηση & Υγεία, (Συνανάθεση, ΓΣΕΣ Υπ' αριθμ. 13Α/14-01-2014)
- Διατροφή & Πρωταθλητισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφική Αγωγή Αθλουμένων (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Εργοφυσιολογία (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

2015-2016 ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

1. Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Πλήρους Φοίτησης

- Άσκηση & Υγεία, (Βοηθός, Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφή & Πρωταθλητισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφική Αγωγή Αθλουμένων (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Εργοφυσιολογία (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Μερικής Φοίτησης

- Άσκηση & Υγεία, (Βοηθός, Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφή & Πρωταθλητισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφική Αγωγή Αθλουμένων (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Εργοφυσιολογία (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

2016-2017 ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

1. Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

- Διαταραχές Ρύθμισης Ενέργειας & Μεταβολισμού, (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

1. Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

- Άσκηση & Υγεία, (**Βοηθός**, Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφή & Πρωταθλητισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφική Αγωγή Αθλουμένων (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Εργοφυσιολογία (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Μερικής Φοίτησης

- Άσκηση & Υγεία, (**Βοηθός**, Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφή & Πρωταθλητισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφική Αγωγή Αθλουμένων (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Εργοφυσιολογία (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

2. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΕΚΠΑ

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

- Μεθοδολογία της Έρευνας (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

3. Πρόγραμμα Διαδικτυακής Τηλεκπαίδευσης & Διά Βίου Εκπαίδευσης Ενηλίκων

Θεαίτητος του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

- **Συντονιστής** και **Εκπαιδευτής** του μαθήματος Εργογόνα Συμπληρώματα για Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης
- **Εκπαιδευτής** του μαθήματος Βασικές Αρχές της Αθλητικής Διατροφής

2017-2018 ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

1. Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

- Διαταραχές Ρύθμισης Ενέργειας & Μεταβολισμού, (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

1. Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Πλήρους Φοίτησης

- Άσκηση & Υγεία, (**Βοηθός**, Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφή & Πρωταθλητισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφική Αγωγή Αθλουμένων (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Εργοφυσιολογία (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Μερικής Φοίτησης

- Άσκηση & Υγεία, (**Βοηθός**, Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφή & Πρωταθλητισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφική Αγωγή Αθλουμένων (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Εργοφυσιολογία (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

2. Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

- Άθληση και Υγεία (Προσκεκλημένος Ομιλητής).

3. Σχολές Προπονητών της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού

- Αθλητική Διατροφή

4. Πρόγραμμα Διαδικτυακής Τηλεκπαίδευσης & Διά Βίου Εκπαίδευσης Ενηλίκων Θεαίτητος του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

- Συντονιστής και Εκπαιδευτής του μαθήματος Εργογόνα Συμπληρώματα για Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης
- Εκπαιδευτής του μαθήματος Βασικές Αρχές της Αθλητικής Διατροφής

2018-2019 ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

1. Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

- Διαταραχές Ρύθμισης Ενέργειας & Μεταβολισμού, (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

2018-2019 ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

1. Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Πλήρους Φοίτησης

- Άσκηση & Υγεία, (Βοηθός, Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφή & Πρωταθλητισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Εργοβιοχημεία & Μεταβολισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Μερικής Φοίτησης

- Άσκηση & Υγεία, (Βοηθός, Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφή & Πρωταθλητισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

2. Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

- Άθληση και Υγεία (Προσκεκλημένος Ομιλητής).

3. Πρόγραμμα Διαδικτυακής Τηλεκπαίδευσης & Διά Βίου Εκπαίδευσης Ενηλίκων Θεαίτητος του ΕΚΠΑ

- Συντονιστής και Εκπαιδευτής του μαθήματος Εργογόνα Συμπληρώματα για Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης
- Εκπαιδευτής του μαθήματος Βασικές Αρχές της Αθλητικής Διατροφής
-

2019-2020 ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

1. Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

- Διαταραχές Ρύθμισης Ενέργειας & Μεταβολισμού, (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

2019-2020 ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

1. Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Μερικής Φοίτησης

- Διατροφική Αγωγή Αθλουμένων (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφή & Άσκηση στη Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Εργοβιοχημεία & Μεταβολισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

2. Πρόγραμμα Διαδικτυακής Τηλεκπαίδευσης & Διά Βίου Εκπαίδευσης Ενηλίκων Θεαίτητος του ΕΚΠΑ

- **Συντονιστής** και **Εκπαιδευτής** του μαθήματος Εργογόνα Συμπληρώματα για Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης
- **Εκπαιδευτής** του μαθήματος Βασικές Αρχές της Αθλητικής Διατροφής

2020-2021 ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

1. Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

- Διαταραχές Ρύθμισης Ενέργειας & Μεταβολισμού, (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

2. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

- Πληροφορική στη Φυσική Αγωγή (Ακαδημαϊκός Υπότροφος)
- Αθλητική Στατιστική (Ακαδημαϊκός Υπότροφος)

2020-2021 ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

1. Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Πλήρους Φοίτησης

- Διατροφή & Πρωταθλητισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Εργοβιοχημεία & Μεταβολισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Μερικής Φοίτησης

- Διατροφή & Πρωταθλητισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφική Αγωγή Αθλουμένων (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

2. Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

- Ειδικά Θέματα Αθλητικής Διατροφής (Προσκεκλημένος Ομιλητής 2021)

3. Πρόγραμμα Διαδικτυακής Τηλεκπαίδευσης & Διά Βίου Εκπαίδευσης Ενηλίκων Θεαίτητος του ΕΚΠΑ

- **Συντονιστής και Εκπαιδευτής** του μαθήματος Εργογόνα Συμπληρώματα για Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης
- **Εκπαιδευτής** του μαθήματος Βασικές Αρχές της Αθλητικής Διατροφής

2021-2022 ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

1. Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

- Διαταραχές Ρύθμισης Ενέργειας & Μεταβολισμού, (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

2. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

- Πληροφορική στη Φυσική Αγωγή (Ακαδημαϊκός Υπότροφος)
- Κατασκηνωτικός Θεσμός & Υπαίθριες Δραστηριότητες (Ακαδημαϊκός Υπότροφος)

2021-2022 ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

1. Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Πλήρους Φοίτησης

- Διατροφή & Πρωταθλητισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Εργοβιοχημεία & Μεταβολισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Μερικής Φοίτησης

- Διατροφή & Πρωταθλητισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)
- Διατροφική Αγωγή Αθλουμένων (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

2. Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

Ειδικά Θέματα Αθλητικής Διατροφής (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

3. Πρόγραμμα Διαδικτυακής Τηλεκπαίδευσης & Διά Βίου Εκπαίδευσης Ενηλίκων Θεαίτητος του ΕΚΠΑ

- **Συντονιστής και Εκπαιδευτής** του μαθήματος Εργογόνα Συμπληρώματα για Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης
- **Εκπαιδευτής** του μαθήματος Βασικές Αρχές της Αθλητικής Διατροφής

2022-2023 ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

1. Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Πλήρους Φοίτησης

- Διατροφή & Πρωταθλητισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Μερικής Φοίτησης

- Διατροφή & Πρωταθλητισμός (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

2. Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

Ειδικά Θέματα Αθλητικής Διατροφής (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

3. Εθνικό Κέντρο Δημόσιας Διοίκησης & Αυτοδιοίκησης

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

Οργάνωση & Διοίκηση αθλο-τουριστικών προγραμμάτων (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

Σχεδιασμός και Διοίκηση Αθλητικών Εγκαταστάσεων και χώρων Άθλησης (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

Δράσεις Πολιτισμού και Αθλητισμού ως μέσο προσέγγισης και κοινωνικής (επαν)ένταξης των ευπαθών κοινωνικών ομάδων (Προσκεκλημένος Ομιλητής)

4. Πρόγραμμα Διαδικτυακής Τηλεκπαίδευσης & Διά Βίου Εκπαίδευσης Ενηλίκων Θεαίτητος του ΕΚΠΑ

- **Συντονιστής** και **Εκπαιδευτής** του μαθήματος Εργογόνα Συμπληρώματα για Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης
- **Εκπαιδευτής** του μαθήματος Βασικές Αρχές της Αθλητικής Διατροφής

2011-2023 ΕΠΙΒΛΕΨΗ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ/ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΙΒΩΝ

Μεταπτυχιακές Διατριβές (μη μέλος τριμελούς επιτροπής)

Κυριακού Δάφνη (Απόφοιτη ΤΕΔΔ, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, ΠΜΣ ΤΕΔΔ Χαροκόπειο)

Αλεξόπουλος Παναγιώτης (Απόφοιτος ΤΕΦΑΑ, ΠΜΣ ΤΕΔΔ Χαροκόπειο)

Βαρώτσης Σπύρος (Απόφοιτος ΤΕΦΑΑ, ΠΜΣ ΤΕΔΔ Χαροκόπειο)

Σταμάκη Ελένη (Απόφοιτος ΤΕΦΑΑ, ΠΜΣ Ιατρικής ΕΚΠΑ)

Λάμπου Ελένη (Απόφοιτος ΤΕΦΑΑ, ΠΜΣ ΤΕΔΔ Χαροκόπειο)

Διδακτορικές Διατριβές (μη μέλος εννεαμελούς διατριβής)

Μουρτάκος Σταμάτης (Απόφοιτος ΤΕΦΑΑ, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο)

Γρηγοράκης Δημήτρης (Απόφοιτος ΤΕΔΔ, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο)

1988-2003 ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

1988 Συνεργάτης Προπονητής Καλαθοσφαίρισης Ανδρικό Τμήμα, ΝΙΚΗ ΒΟΛΟΥ (Α΄ Εθνική)

1990-1992 Προπονητής Παιδικό & Εφηβικό Τμήμα, ΙΩΝΑΣ ΒΟΛΟΥ (Α΄ ΕΣΚΑΘ)

1992-1993 Α΄ Προπονητής Ανδρικό & Τμήματα Υποδομής, ΙΩΝΑΣ ΒΟΛΟΥ (Γ΄ Εθνική)

1993-1994 Α΄ Προπονητής Ανδρικό Τμήμα, Γ. Σ. Βελεστίνου (Β΄ ΕΣΚΑΘ)

1994-1995 Α΄ Προπονητής Γυναίκες, Νεανίδες & Κορασίδες, Α. Σ. ΑΝΑΛΗΨΗ (Β΄ Εθνική)

1995-1999 Α΄ Προπονητής Ανδρικό & Τμήματα Υποδομής, ΑΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ (Α΄ ΕΣΚΑΝΑ)

2000-2001 Α΄ Προπονητής Ανδρικό & Τμήματα Υποδομής, Α.Ο.Φ. ΠΟΡΦΥΡΑΣ (Α΄ ΕΣΚΑΝΑ)

2002-2003 Προπονητής Ανδρικό & Τμήματα Υποδομής, Α.Ο.Φ. ΠΟΡΦΥΡΑΣ (Γ΄ Εθνική)

2.2 ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

- 2011-2015 Διευθυντής 7^{ου} Δημοτικού Σχολείου Χαϊδαρίου
- 2017-2018 Διευθυντής 3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Χαϊδαρίου
- 2018-2023 Συντονιστής Εκπαιδευτικού Έργου Φυσικής Αγωγής 3^{ου} ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Αττικής

2.3 ΑΛΛΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

- Μέλος του Μητρώου Επιμορφωτών του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής
- Μέλος του Μητρώου του Κύριου Διδακτικού Προσωπικού του ΕΚΔΑΑ
- Μέλος του Μητρώου του Διδακτικού Προσωπικού του ΕΑΠ
- Μέλος του Μητρώου του Διδακτικού Προσωπικού των Δ.Ι.ΕΚ

3. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΟ

3.1. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ

- Επιδημιολογία της άσκησης: επίδραση της άσκησης στην υγεία (π.χ. παχυσαρκία, διαβήτης, καρδιαγγειακά, λιπίδια)
- Φυσική Αγωγή και υγεία
- Φυσική Αγωγή και διά βίου άσκηση
- Προγράμματα Σπουδών στη Φυσική Αγωγή
- Επιδημιολογία της παχυσαρκία και παράγοντες που σχετίζονται με αυτή (π.χ. σωματική δραστηριότητα, φυσική κατάσταση, διατροφή, περιβάλλον, περιγεννητικοί παράγοντες κ.α.)
- Εκτίμηση φυσικής κατάστασης, σωματικής δραστηριότητας και σωματικής ανάπτυξης και η επίδρασή τους στην υγεία
- Διατροφικές συνήθειες παιδιών, εφήβων και ενηλίκων
- Αθλητική διατροφή
- Στατιστική επεξεργασία ποιοτικών και ποσοτικών δεδομένων της άσκησης & της Φυσικής Αγωγής.

3.2. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

1. «Εκτίμηση του επιπέδου της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών της Ε΄ και ΣΤ΄ Τάξης Δημοτικού σε πανελλήνιο δείγμα». **Επιστημονικός Υπεύθυνος: Τάμπαλης Κων/νος**. Χρηματοδότηση: Ελληνικό Ίδρυμα Καρδιολογίας. Περίοδος: 10/2008-9/2010.
2. «Σωματομετρική και Διατροφική αξιολόγηση των μαθητών της Γ΄ Τάξης του Δημοτικού: Καθορισμός επιπολασμού της παχυσαρκίας και κινδύνου ανάπτυξης της παχυσαρκίας στα παιδιά, Α΄ Φάση». Επιστημονικός Υπεύθυνος: Λ. Συντώσης. **Επιστημονικοί Συνεργάτες:** Παναγιωτάκος Δημοσθένης, **Τάμπαλης Κων/νος**, Ψαρρά Γλυκερία. Χρηματοδότηση: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Περίοδος: 9/2008-10/2008. Διαχείριση & Φορέας: ΕΛΚΕ Χαροκόπειου Πανεπιστημίου.
3. «Σωματομετρική και Διατροφική αξιολόγηση όλων των μαθητών της Γ΄ Τάξης του Δημοτικού: καθορισμός επιπολασμού της παχυσαρκίας και κινδύνου ανάπτυξης της παχυσαρκίας στα παιδιά» (ΦΕΚ 1139/28-7-2010). Επιστημονικός Υπεύθυνος:

Λ. Συντώσης. **Επιστημονικοί Συνεργάτες:** Παναγιωτάκος Δημοσθένης, **Τάμπαλης Κων/νος**, Ψαρρά Γλυκερία. Χρηματοδότηση: ΟΠΑΠ Α.Ε. Περίοδος: 2008-2009. Διαχείριση & Φορέας: ΕΛΚΕ Χαροκόπειου Πανεπιστημίου.

4. «Αξιολόγηση Σωματικής Διάπλασης, Διατροφικών Συνηθειών και Σωματικής Δραστηριότητας Μαθητών των Γ΄ και Ε΄ τάξεων του Δημοτικού». Επιστημονικός Υπεύθυνος: Λ. Συντώσης. **Αναπληρωτής Επιστημονικός Υπεύθυνος: Τάμπαλης Κων/νος**. Χρηματοδότηση: ΟΠΑΠ Α.Ε., Nestle. Περίοδος: 2010-2012. Διαχείριση & Φορέας: ΕΛΚΕ Χαροκόπειου Πανεπιστημίου.

5. Προσδιοριστικοί παράγοντες παιδικής παχυσαρκίας με βάση χαρακτηριστικά της μητέρας κατά την εγκυμοσύνη: διαχρονική, επιδημιολογική ανάλυση. Επιστημονικά Υπεύθυνοι: Λ. Συντώσης, **Τάμπαλης Κων/νος**. Περίοδος: 2012-2015. Διαχείριση & Φορέας: ΕΛΚΕ Χαροκόπειου Πανεπιστημίου.

6. Διαχρονική παρακολούθηση (2011-2015) δεικτών ανάπτυξης, φυσικής κατάστασης και διατροφικών συνηθειών στους μαθητές του 7^{ου} Δ.Σ. Χαϊδαρίου. Παρέμβαση μέσω του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. **Επιστημονικός Υπεύθυνος: Τάμπαλης Κων/νος**. Επιστημονικός Συνεργάτης: Σιόζιος Σωτήρης. Περίοδος: 11/2011-7/2015.

7. «Αξιολόγηση Σωματικής Διάπλασης, Διατροφικών Συνηθειών και Σωματικής Δραστηριότητας Μαθητών-ΕΥΖΗΝ». Επιστημονικός Υπεύθυνος: Λ. Συντώσης. **Μέλος της Επιστημονικής Ομάδας του Προγράμματος** (αμισθί): **Τάμπαλης Κων/νος**. Χρηματοδότηση: ΟΠΑΠ Α.Ε. Περίοδος: 2012-2018. Διαχείριση & Φορέας: ΕΛΚΕ Χαροκόπειου Πανεπιστημίου.

3.3. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ/ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΔΙΕΘΝΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

- Συμμετοχή/συνεργασία στο Διεθνές ερευνητικό πρόγραμμα: Establishing international sex-specific and age-specific 20mSRT norms for children and youth (2015)
- Συμμετοχή/συνεργασία στο Ευρωπαϊκό ερευνητικό πρόγραμμα: The FITBACK platform (2020)
- Συμμετοχή/συνεργασία στο Διεθνές ερευνητικό πρόγραμμα: NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) (2022-2023)
- Συνεργασία με το University of Exeter, England (2022-2023)

4. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

4.1. ΒΡΑΒΕΙΑ/ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ

- 1^ο βραβείο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής της Διεθνούς Οργάνωσης για την Υγεία των Εφήβων, 2008, Ελλάδα
- Υπότροφος Ελληνικής Εταιρείας Αθηροσκλήρωσης
- Υπότροφος Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας
- Αριστείο επίδοσης για το Β΄ Εξάμηνο μεταπτυχιακού προγράμματος «Διατροφή και Άσκηση» του τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας και Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου Αθηνών. Διάκριση: 2^η θέση
- 2^ο βραβείο Ερευνητικής Ανακοίνωσης στο 13^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής & Διαιτολογίας, 2015

4.2. ΚΡΙΤΗΣ ΣΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ & ΘΕΣΜΟΥΣ (n=22)

- Επιστημονικός κριτής (reviewer) στα διεθνή επιστημονικά περιοδικά:
 - i) Cardiology Research and Practice
 - ii) European Journal of Sport Science
 - iii) Journal of Obesity

- iv) Public Health Nutrition
- v) American Journal of Human Biology
- vi) PLOS ONE
- vii) Pediatrics
- viii) International Journal of Adolescent Medicine and Health
- ix) Maternal and Child Nutrition
- x) Appetite
- xi) International Journal of Obesity
- xii) Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports
- xiii) Environmental Research
- xiv) Journal of Women's Health
- xv) Journal of Behavioral Health
- xvi) Journal of Tropical Pediatrics
- xvii) Applied Physiology, Nutrition and Metabolism
- xviii) Journal of Sports Medicine and Physical Fitness
- xvix) Clinical Nutrition ESPEN
- xx) European Journal of Pediatrics
- Μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής Αξιολόγησης των Εκπαιδευτικών Έργων, Θεσμός ΑΡΙΣΤΕΙΑ (2013)
- Μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής του Επιστημονικού Συνεδρίου Το Σχολείο της Συμπερίληψης: Πραγματικότητα και Προοπτικές (2020)

4.3. ΠΡΟΣΚΕΚΛΗΜΕΝΟΣ ΟΜΙΛΗΤΗΣ

- Προσκεκλημένος ομιλητής σε επιστημονικά συνέδρια, ημερίδες κ.λπ.
- Προσκεκλημένος ομιλητής σε ημερίδες και ομιλίες σε σχολεία της Π/θμιας & Δ/θμιας Εκπαίδευσης
- Προσκεκλημένος ομιλητής σε ομιλίες σε Δήμους (π.χ. Ελευσίνας, Πετρούπολης)
- Προσκεκλημένος ομιλητής στο πρόγραμμα ERASMUS+ (Health Actions Promoting the Physical, Emotional, Nutritional and Social) (2016)

4.4. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΝΩΣΕΙΣ/ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ/ΣΥΜΒΟΥΛΙΑ

- Μέλος του Αμερικάνικου Κολλεγίου Αθλητιατρικής (American College of Sports Medicine, ACSM)
- Μέλος της Διεθνούς Ένωσης Αθλητικών Διατροφολόγων (International Society of Sport Nutrition)
- Μέλος του Εθνικού Κέντρου «Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΦΑΡΜΑΚΟ-ΕΛΛΑΣ»
- Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Αθηροσκλήρωσης
- Μέλος της Πανελλήνιας Ένωσης Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής (ΠΕΠΦΑ)
- Μέλος της Δημοτικής Επιτροπής Παιδείας (ΔΕΠ) του Δήμου Χαϊδαρίου (2014-2015, 2017-2019)
- Μέλος της Σχολικής Επιτροπής Α/θμιας Εκπαίδευσης του Δήμου Χαϊδαρίου (2017-2018)
- Μέλος των Οργανωτικών Επιτροπών Σχολικών Αθλητικών Δραστηριοτήτων (ΟΕΣΑΔ) των Διευθύνσεων Εκπαίδευσης Γ' Αθήνας & Δυτικής Αττικής (2018-2023)
- Μέλος της Κεντρικής Οργανωτικής Επιτροπής Σχολικών Αθλητικών Δραστηριοτήτων (ΚΟΕΣΑΔ) του ΥΠΑΙΘ (2021-2023)

5. ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΟ ΕΡΓΟ

5.1. ΒΙΒΛΙΑ

1. **Τάμπαλης Κ.** Παιδική παχυσαρκία, Άσκηση και Φυσική Αγωγή. Εκδόσεις Carpe Librum. ISBN 978-618-81244-2-4. Αθήνα, 2014.
2. **Τάμπαλης Κ.** Άσκηση & Υγεία (Χρόνιες Παθήσεις). Εκδόσεις Carpe Librum. ISBN 978-618-5186-04-3. Αθήνα, 2015.
3. **Τάμπαλης Κ.** Διατροφική Υποστήριξη Αθλητών & Αθλουμένων (Εργογόνα Συμπληρώματα). Αυτό-έκδοση. ISBN 978-960-93-9380-5. Αθήνα, 2017.
4. **Tambalis KD, Sidossis LS.** Book Chapter: ‘‘Physical Activity and Cardiometabolic Health Benefits in Children’’. Book entitled ‘‘Cardiorespiratory Fitness in Cardiometabolic Diseases - Prevention and Management in Clinical Practice.’’ Kokkinos Peter, Narayan Puneet (Eds.) Springer Edition. New York, USA, 2018. ISBN 978-3-030-04816-7.
5. **Τάμπαλης Κ.** Κεφάλαιο Βιβλίου: Ο Πολυδιάστατος Ρόλος της Φυσικής Αγωγής στην Εκπαίδευση-Άσκηση και Υγεία. Τίτλος Βιβλίου: Παρεμβατικές Δράσεις για Πρακτικές Σχολικής Καθημερινότητας. 6^ο ΠΕΚΕΣ. Αυτό-έκδοση. ISBN 975-518-84629-1-5. Πειραιάς, 2021.
6. Συντώσης Λ, Ψαρρά Γ, **Τάμπαλης Κ.** (16σέλιδο Handbook) Παιδί και Ανάπτυξη. Πρακτικός Οδηγός Διατροφής και Σωματικής Δραστηριότητας. Αθήνα, 2011.

5.2. ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ

Πίνακας Δημοσιεύσεων

Μορφή Δημοσίευσης	Αριθμός Δημοσιεύσεων	1ος Συγγραφέας	2ος Συγγραφέας	3ος Συγγραφέας	>3ος Συγγραφέας	Σύνολο αναφορών
A. Πλήρη άρθρα σε Διεθνή επιστημονικά περιοδικά με κριτές και impact factor	57	47	2	2	6	Google Scholar 1711
Περιλήψεις σε Διεθνή επιστημονικά περιοδικά με κριτές και impact factor	10	4	1	2	3	Scopus 875
Περιλήψεις σε τόμους Διεθνών συνεδρίων με κριτές	5	4			1	Pubmed 495
B. Πλήρη άρθρα σε Ελληνικά επιστημονικά περιοδικά με κριτές	11	9	1	1		Researchgate 1224
Πλήρη άρθρα σε τόμους πρακτικών Ελληνικών συνεδρίων με κριτές	0					Semantic Scholar 1040
Περιλήψεις σε Ελληνικά επιστημονικά περιοδικά με κριτές	0					
Περιλήψεις σε τόμους Ελληνικών συνεδρίων με κριτές	31	17	4	2	8	
Γ. Βιβλία	3	3				
Κεφάλαια σε Διεθνή βιβλία	1	1				
Κεφάλαια σε handbook	2	1		1		
Δ. Διδακτορική Διατριβή	1	1				
Ε. Μεταπτυχιακή Διατριβή	2	2				
ΣΥΝΟΛΟ	110	77	9	9	19	

**Πίνακας πλήρων δημοσιεύσεων σε Διεθνή Περιοδικά με τον αντίστοιχο συντελεστή εμβέλειας (i.f.)
(Google scholar *h*-index 23, *i-10* index 29), (RG score 28.94, *h*-index 21), (Scopus *h*-index 18)**

Διεθνή Περιοδικά	Συντελεστής εμβέλειας (Impact Factor 2021)	Αριθμός εργασιών	Σύνολο
Angiology	3.299	1	3.299
Applied Geography	4.732	1	4.732
Applied Physiology, Nutrition and Metabolism	3.016	1	3.016
Archives of Hellenic Medicine	0.09	2	0.18
Behavioral Medicine	3.879	1	3.879
BMC Pregnancy and Childbirth	3.105	1	3.105
Breastfeeding Medicine	2.335	2	4.670
British Journal of Nutrition	3.718	1	3.718
British Journal of Sports Medicine	18.473	1	18.473
Central European Journal of Public Health	1.163	1	1.163
Eur J Clin Nutr	4.016	1	4.016
Eur J Fit Nutr and Sport Medicine	0	2	0
Eur J Phys Edu and Sports Science	0	1	0
Eur J Nutr	5.614	1	5.614
Eur J Sport Sci	4.05	2	8.10
Eur J Phys and Rehabilitation Studies	0	1	0
Eur J Public Health Studies	0	1	0
European Colloquium on Quantitative and Theoretical	0	1	0
Frontiers in Nutrition	6.590	1	6.590
Frontiers in Sports and Active Living	0	1	0
Geoinformatics International	0	1	0
HJOG	0	2	0
Hippokratia	0.620	1	0.620
International Journal of Public Health	3.38	1	3.38
International Journal of Physical Education, Fitness & Sports	0	1	0
International Journal of Phys Nutr & Physical Education	0	1	0
Journal of Clinical Sleep Medicine	4.324	1	4.324
Journal of Hum Nutrition and Diet	3.089	1	3.089
Journal of Preventive Medicine and Hygiene	2.023	2	4.046
Journal of Rural Health	4.333	1	4.333
Journal of Physical Activity and Health	2.572	1	2.572
Journal of Physical Activity Research	0	2	0
Journal of Research in Health Sciences	1.71	1	1.71
Journal of Sports Science and Nutrition	0	1	0
Maternal and child health journal	2.276	0	0
Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism	0.841	1	0.841
Nature	69.504	1	69.504
Nutrition & Dietetics	2.333	1	2.333
Nutrition Research	3.876	1	3.876
Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Disease	4.666	1	4.666
Obesity Facts	3.942	1	3.942
Obesity (Silver Spring)	9.298	1	9.298
Pediatric Exercise Science	2.333	2	4.666
Journal of Paediatr Child Health	1.954	1	1.954
Preventive Medicine	4.637	1	4.637
Public Health Nutrition	4.022	1	4.022
QJM	14.010	1	14.010
ΣΥΝΟΛΟ		55	218.378

5.2.1. ΠΛΗΡΕΙΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ ΣΕ ΔΙΕΘΝΗ ΕΓΚΡΙΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ (v=57, 56 published/1 under revision)

1. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Pitsavos C, Chrysohoou C, Skoumas J, Kavouras S, Sidossis LS, Stefanadis C. The influence of aerobic and resistance exercise on the lipid-lipoprotein profile: Evidence from the “ATTICA” epidemiological study. *Archives of Hellenic Medicine*. 2009; 26(2):230-239.
2. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Kavouras SA, Sidossis LS. Responses of blood lipids to aerobic, resistance, and combined aerobic with resistance exercise training. A systematic review of current evidence. *Angiology* 2009; 60(5):614-32.
3. Pitsavos C, Panagiotakos DB, **Tambalis KD**, Chrysohoou C, Sidossis LS, Skoumas J, Stefanadis C. Resistance exercise plus to aerobic activities is associated with better lipids' profile among healthy individuals: the ATTICA study. *QJM* 2009; 102(9):609-16.
4. Chalkias C, **Tambalis KD**, Psarra G, Panagiotakos DB, Faka A, Sidossis LS. Mapping childhood obesity in Greece with the use of GIS technology, 2009: In: Kumar Tripathi N, Murali Krishna IV (eds.): *Health GIS. Enabling Health Geospatially*, Geoinformatics International. ISBN 978-974-300-596-1.
5. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Kavouras SA, Kallistratos AA, Moraiti IP, Douvis SJ, Toutouzas PK, Sidossis LS. Eleven-year Prevalence Trends of Obesity in Greek Children: First Evidence that Prevalence of Obesity Is Leveling Off. *Obesity (Silver Spring)* 2010; 18(1):161-6.
6. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Sidossis LS. Greek children living in rural areas are heavier but fitter compared to their urban counterparts. A comparative time-series (1997-2008) analysis. *J Rural Health*, 2011; 27(3):270-7.
7. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Psarra G, Sidossis LS. Inverse, but independent trends in obesity and fitness levels among Greek children: a time-series analysis from 1997 to 2007. *Obes Facts* 2011; 4(2):165-74.
8. Chalkias C, Papadopoulos AG, Mpenekos G, **Tambalis K**, Psarra G, Sidossis L. Spatial variability of childhood obesity in response to socioeconomic heterogeneity. The case of Athens Metropolitan area, Greece. *Proceedings of the 17th European Colloquium on Quantitative and Theoretical Geography (ECQTG 2011)*, 2011, ed. S. Kalogirou, ISBN: 978-960-87751-1-4, pp. 605-61.
9. Gioxari A, Kavouras SA, **Tambalis KD (corresponding author)**, Maraki M, Kollia M, Sidossis LS. Reliability and criterion validity of the Self-Administered Physical Activity Checklist in Greek children. *Eur J Sports Sci*, 2013; 13(1):105-111.
10. Chalkias C, Papadopoulos A, Kalogeropoulos K, **Tambalis K**, Psarra G, Sidossis L. Geographical heterogeneity of the relationship between childhood obesity and socio-environmental status: empirical evidence from Athens, Greece. *Applied Geography* 2013; 37:34-43.
11. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Psarra G, Daskalakis S, Kavouras SA, Geladas N, Tokmakidis S, Sidossis LS. Normative values for physical fitness of Greek boys and girls aged 6–18 years. *Archives of Hellenic Medicine*. 2015; 32(6):732-742.
12. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Kavouras SA, Papoutsakis S, Sidossis LS. Higher Prevalence of Obesity in Greek Children Living in Rural Areas Despite Increased Levels of Physical Activity. *J Paediatr Child Health*, 2013; 49(9):769-74.

13. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Arnaoutis G, Sidossis LS. Endurance, explosive power and muscle strength in relation to Body Mass Index and physical fitness in Greek children aged 7 to 10-y-old. *Pediatric Exercise Science*, 2013; 25(3):394 – 406.
14. Grigorakis DA, Georgoulis M, Psarra G, **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Sidossis LS. Prevalence and lifestyle determinants of central obesity in children. *Eur J Nutr* 2016; 55(5):1923-31.
15. Mourtakos S, **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Antonogeorgos G, Arnaoutis G, Karteroliotis K, Sidossis LS. Maternal lifestyle characteristics during pregnancy, and the risk of obesity in the offspring: a study of 5,125 children. *BMC Pregnancy and Childbirth* 2015; 15:66.
16. Mourtakos S, **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Antonogeorgos G, Alexi CD, Georgoulis M, Saade G, Sidossis LS. "Association between gestational weight gain and risk of obesity in preadolescence: a longitudinal study (1997-2007) of 5,125 children in Greece". *J Hum Nutr Diet*. 2017; 30(1):51-58.
17. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Arnaoutis G, Psarra G, Mourtakos S, Grigorakis D, Sidossis LS. Establishing cross-sectional curves for height, weight, Body Mass Index and waist circumference for 4–18 year old Greek children, using the LMS method. *Hippokratia*. 2015; 19(3):239-248.
18. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Psarra G, Daskalakis S, Kavouras SA, Geladas N, Tokmakidis S, Sidossis LS. Physical fitness normative values for 6 – 18 years old Greek boys and girls, using the empirical distribution and the LMS statistical method. *Eur J Sport Sci*. 2015; 24:1-11.
19. Koloverou E, **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Georgousopoulou E, Chrysohoou C, Skoumas J, Tousoulis D, Stefanadis C, Pitsavos C; the ATTICA Study Group. Moderate, physical activity reduces 10-year diabetes incidence: the mediating role of oxidative stress biomarkers. *International Journal of Public Health* 2018; 63:297-305. (*Efi Koloverou and Konstantinos Tampalis contributed equally to the manuscript*).
20. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Georgousopoulou EN, Mellor DD, Chrysohoou C, Kouli G, Tousoulis D, Stefanadis C, Pitsavos C; and the ATTICA Study Group. Impact of physical activity levels on cardiovascular disease incidence; results from the 10-year follow-up of the ATTICA Study (2002-2012). *Preventive Medicine* 2016; 93:27-32.
21. Arnaoutis G, Georgoulis M, Psarra G, Milkonidou A, Panagiotakos DB, Kyriakou D, Bellou E, **Tambalis KD**, Sidossis LS. Association of anthropometric and lifestyle parameters with fitness levels in Greek schoolchildren: results from the EYZHN program. *Frontiers in Nutrition* 2018; 5:10. DOI: 10.3389/fnut.2018.00010.
22. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Psarra G, Sidossis LS. Current data in Greek children indicate decreasing trends of obesity in the transition from childhood to adolescence; results from the EYZHN (National Action for Children’s Health) program". *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*. 2018; 59:E40-E51.
23. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Moraiti I, Psarra G, Sidossis LS. Poor dietary habits in Greek schoolchildren are strongly associated with screen time; results from the EYZHN (National Action for Children’s Health) program. *Eur J Clin Nutr* 2018; 72:572–580. doi:10.1038/s41430-018-0119-9
24. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Psarra G, Sidossis LS. Breakfast skipping in Greek schoolchildren connected to an unhealthy lifestyle profile; results from the National Action for Children’s Health program. *Nutrition & Dietetics* 2019; 76(3):328-335. doi: 10.1111/1747-0080.12522.
25. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Psarra G, Sidossis LS. Association between fast food consumption and lifestyle characteristics in Greek children and adolescents; results from the EYZHN (National Action for Children’s Health). *Public Health Nutrition* 2018; 21(18):3386-3394. doi: 10.1017/S1368980018002707.

26. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Psarra G, Sidossis LS. Insufficient Sleep Duration Associated with Dietary Habits, Screen Time, and Obesity in Children. *Journal of Clinical Sleep Medicine* 2018; 14(10):1689-1696. doi: 10.5664/jcsm.7374.
27. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Psarra G, Sidossis LS. Prevalence, trends and risk factors of thinness among Greek children and adolescents. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene* 2019; 60:E1-E8. <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2019.60.4.1374>.
28. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Psarra G, Sidossis LS. Association of cardiorespiratory fitness levels with dietary habits and lifestyle factors in schoolchildren. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* 2019; 44(5):539-545. doi: 10.1139/apnm-2018-0407.
29. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Mourtakos S, Sidossis LS. Exclusive breastfeeding is inversely associated with risk of obesity in childhood and adulthood. *Breastfeeding Medicine*. 2018; 13 (10): 687–693. doi: 10.1089/bfm.2018.0117.
30. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Sidossis LS. Frequent sweet consumption associated with poor dietary habits and increased screen time in children and adolescents; results from the National Action for Children's Health program. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism* 2019; 12 (2):141-151. DOI: 10.3233/MNM-180250.
31. Katsagoni C, Psarra G, Georgoulis M, **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Sidossis LS. Development of a Mediterranean Lifestyle index (MediLIFE) for children and adolescents and its relation to general and abdominal obesity. *Nutrition Research* 2019; 73:38-47. doi: 10.1016/j.nutres.2019.09.009.
32. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Psarra G, Sidossis LS. Concomitant associations between lifestyle characteristics and physical activity status in children and adolescents. *Journal of Research in Health Sciences* 2019; 19(1): e00439. doi: 10.15171/jrhs.2019.06.
33. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Mourtakos S, Sidossis LS. Exclusive breastfeeding is favorably associated with physical fitness in children. *Breastfeeding Medicine* 2019; 14(6):390-397. doi: 10.1089/bfm.2019.0043.
34. Arnaoutis G, **Tambalis KD**, Georgoulis M, Psarra G, Panagiotakos DB, Sidossis LS. Greek students living in the islands are heavier and have lower fitness levels compared to their mainland counterparts; results from the National Action for Children's Health (EYZHN) program. *Behavioral Medicine* 2020; 10:1-10. doi: 10.1080/08964289.2020.1740969.
35. Tsekouras YE, **Tambalis KD**, Kokkinos P, Sidossis LS. Validity and Reliability of the new Portable Metabolic Analyzer PNOĒ. *Frontiers in Sports and Active Living* 2019; 1:24. doi: 10.3389/fspor.2019.00024.
36. **Tambalis KD**, Mourtakos S, Sidossis LS. Associations of maternal pre-pregnancy Body Mass Index and Gestational Weight Gain with physical fitness in childhood. *Pediatric Exercise Science* 2020; 22:1-7. doi: 10.1123/pes.2020-0004.
37. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Psarra G, Sidossis LS. Olive oil consumption was favorably associated with metabolic indices and lifestyle factors in children and adolescents. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Disease* 2020; 30(4):566-573. doi: 10.1016/j.numecd.2019.12.004
38. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Psarra G, Sidossis LS. Screen time and its effect on dietary habits and lifestyle among schoolchildren. *Central European Journal of Public Health* 2020; 28(4):260-266. DOI: 10.21101/cejph.a6097.
39. **Tambalis KD**, Mourtakos S, Panagiotakos DB, Sidossis LS. Smoking during pregnancy was negatively associated with physical fitness in childhood. *HJOG* 2020; 19(3):123-134.
40. **Tambalis KD**, Mourtakos S, Sidossis LS. Birth weight was favorably associated with physical fitness in childhood after adjustment for several perinatal factors. *Journal of Physical Activity and Health* 2022; 19(1):12-19. doi.org/10.1123/jpah.2021-0325.

41. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Psarra G, Sidossis LS. Recommended dairy product consumption was associated with healthier dietary habits and metabolic indices among schoolchildren. *Br J Nutr* 2022; 10:1-20. doi: 10.1017/S0007114521005006.
42. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Sidossis LS. Overweight in childhood and early adulthood is associated with parental Body Mass Index and perinatal risk factors. *HJOG* 2021; 20(2):63-74.doi: 10.33574/hjog.0063.
43. **Tambalis KD**, Sidossis LS. Maternal education level but not physical activity in pregnancy was associated with fitness and fatness in childhood. *Journal of Physical Activity Research* 2021; 6(2): 93-100. DOI: 10.12691/jpar-6-2-4.78-85.
44. **Tambalis KD**, Arnaoutis G, Sidossis LS. Teaching subjects and participation rates in Physical Education courses among children aged 10 to 12 years. *European Journal of Physical Education and Sports Science* 2022; 7(6). DOI: 10.46827/ejpe.v7i6.4116.
45. **Tambalis KD**, Arnaoutis G. Nutrition ergogenic supplements regulate blood PH. An update. *European Journal of Fitness, Nutrition and Sport Medicine Studies* 2022; 3(1). DOI:10.46827/ejfnsm.v3i1.113.
46. **Tambalis KD**. Physical Activity, Physical Education and health benefits in children and adolescents. *European Journal of Public Health Studies* 2022; 5(1). DOI:10.46827/ejphs.v5i1.112.
47. **Tambalis KD**, Arnaoutis G. Nutritional ergogenic aids favorably affect protein metabolism, athletic performance and health. An update. *Journal of Sports Science and Nutrition* 2022; 3(1):1-11. DOI: 10.33545/27077012.2022.v3.i1a.57.
48. **Tambalis KD**, Arnaoutis G. The importance of branched-chain amino acids and nitrate in sports performance and health. *Journal of Physical Activity Research* 2022, 7(1), 37-46. DOI: 10.12691/jpar-7-1-6.
49. **Tambalis KD**, Arnaoutis G, Sidossis LS. Physical activity in pregnancy was favorably associated with maternal's and offspring's health indices. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports* 2022; 11(1):43-54. <https://doi.org/10.34256/ijpefs2215>.
50. **Tambalis KD**, Arnaoutis G. The role of caffeine supplementation on individual's health and athletic performance. An overview. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education* 2022; 7(1): 215-224. DOI: 10.22271/journalofsport.2022.v7.i1d.246.
51. Ortega FB, Leskosek O, Blagus R, Gil-Cosano J, Mäestu J, Tomkinson G, Ruiz JR, Mäestu E, Starc G, Milanovic I, Tammelin TH, Sorić M, Scheuer C, Carraro A, Kaj M, Csányi T, SardinhaLB, **Tambalis KD**, Sidossis LS, et al. European Fitness Landscape in Children and Adolescents: updated reference values, fitness maps, and country rankings based on nearly 8 million data points from 34 countries gathered by the FitBack network. *MedRxiv preprint* 2022. DOI: [10.1101/2022.06.09.22275139](https://doi.org/10.1101/2022.06.09.22275139).
52. **Tambalis KD**. Maternal smoking, gestational diabetes and gestational hypertension were negatively associated with exclusive breastfeeding. *Maternal and Child Health Journal* (submitted 02/2022).
53. **Tambalis KD**. Special nutritional needs for athletes and exercisers. *European Journal of Physiotherapy and Rehabilitation Studies* 2022; 3(1): 1-22. DOI: [10.46827/ejprs.v3i1.119](https://doi.org/10.46827/ejprs.v3i1.119).
54. **Tambalis KD**. The effect of electrolytes and energy drinks consumption on athletic performance. A narrative review. *European Journal of Fitness, Nutrition and Sport Medicine Studies* 2022; 3(1): 1-25. <http://dx.doi.org/10.46827/ejfnsm.v3i1.127>
55. Ortega FB, Leskosek O, Blagus R, Gil-Cosano J, Mäestu J, Tomkinson G, Ruiz JR, Mäestu E, Starc G, Milanovic I, Tammelin TH, Sorić M, Scheuer C, Carraro A, Kaj M, Csányi T, SardinhaLB, **Tambalis KD**, Sidossis LS, Jurak G, et al. European Fitness Landscape in Children and Adolescents: updated reference values, fitness maps, and country rankings

based on nearly 8 million data points from 34 countries gathered by the FitBack network. Br J Sports Med 2023; 0:1–13. doi:10.1136/bjsports-2022-106176.

56. NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Diminishing benefits of urban living for children and adolescent's growth and development. Nature 2023; 615(7954):874-883. doi: 10.1038/s41586-023-05772-8.

57. **Tambalis KD**. Duration, intensity, and content of Physical Education classes in a representative sample of children attending 5th and 6th grades of primary education. European Journal of Physical Education and Sport Science, 2023; 10(4) doi: 10.46827/ejpe.v10i4.5097

5.2.2. ΠΑΗΡΕΙΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΕΓΚΡΙΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ (ν=11, 11 published/0 under revision)

1. **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Σιώπη Ρ, Κάβουρας Σ, Συντώσης Λ. Η επίδραση του είδους και της έντασης της άσκησης στο λιπιδαιμικό προφίλ των ενηλίκων. Ανασκόπηση. Αθηροσκλήρωση, 2009; 4:6-19.

2. **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Πίτσαβος Χ, Χρυσόχοου Χ, Σκούμας Ι, Κάβουρας Σ, Στεφανάδης Χ, Συντώσης Λ. Η επίδραση της αερόβιας άσκησης και του συνδυασμού αερόβιας άσκησης και άσκησης με αντιστάσεις στα επίπεδα λιπιδίων Στοιχεία από την επιδημιολογική μελέτη «ΑΤΤΙΚΗ». Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής, 2009; 26(2):230-239.

3. **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Συντώσης Λ. Αντίστροφη, αλλά ανεξάρτητη διαχρονική εξέλιξη (1997-2007) των επιπέδων της παχυσαρκίας και της καρδιοαναπνευστικής αντοχής μεταξύ των Ελληνόπουλων. Ελληνική Επιθεώρηση Αθηροσκλήρωσης, 2011; 2(1):11-17.

4. Αλεξόπουλος Π, **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Ψαρρά Γ, Συντώσης Λ. Αξιολόγηση Φυσικής δραστηριότητας σε παιδιά Γ΄ Τάξης Δημοτικού σε Πανελλαδική επιτήρηση. Καρδιά και Αγγεία, Μάιος-Ιούνιος 2011.

5. **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Παπουτσάκη Σ, Συντώσης Λ. Οι επιπτώσεις της παχυσαρκίας και της σωματικής αδράνειας στην υγεία των παιδιών. Ελληνική Επιθεώρηση Αθηροσκλήρωσης, 2012; 3(1):36-43.

6. **Τάμπαλης Κ**, Παπουτσάκη Σ, Συντώσης Λ. Η Φυσική Αγωγή και το Ολοήμερο σχολείο συμβάλλουν στην αύξηση της Φυσικής Δραστηριότητας των Ελλήνων μαθητών. Κινησιολογία, Αύγουστος 2012:71-74.

7. **Τάμπαλης Κ**, Συντώσης Λ. Η σχέση της Φυσικής Αγωγής με την παχυσαρκία και την φυσική δραστηριότητα των παιδιών στο Δημοτικό σχολείο. Συμπεράσματα και προτάσεις. ΠΕΠΦΑ. Επιστημονικό Περιοδικό. Τεύχος 2013.

8. Γεωργούλης Μ, Ψαρρά Γ, **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Συντώσης Λ. Η επίδραση του τρόπου διαπαιδαγώγησης των γονέων στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Στους Ρυθμούς της Καρδιάς. 2014; 23(248):81-88.

9. **Τάμπαλης Κ**, Συντώσης Λ. Η επίδραση της άσκησης κατά την εγκυμοσύνη στον κίνδυνο ανάπτυξης παχυσαρκίας του απογόνου: Επιδημιολογική μελέτη. Άθληση και Κοινωνία, 2016; 57:14-22.

10. **Τάμπαλης Κ**, Παπουτσάκη Σ, Συντώσης Λ. Η Συνεισφορά του Σχολείου στα Επίπεδα της Φυσικής Δραστηριότητας Μαθητών Ηλικίας 10-12 Ετών. Επιδημιολογική Μελέτη. Αναζητήσεις στην Φυσική Αγωγή, 2016; 14(2):91-101.

11. **Τάμπαλης Κ**. Φυσική Δραστηριότητα και Εγκυμοσύνη: Ανασκόπηση. ΕΛΕΥΘΩ, 2022; 21(3) <https://doi.org/10.18332/eleftho/158032>.

5.3.1. ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΕΝΕΣ ΣΕ ΔΙΕΘΝΗ ΕΓΚΡΙΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ (ν=10)

1. **Tambalis KD**, Kavouras SA, Sidossis LS. Secular trend (1997-2007) of physical fitness tests performances in all Greek children 8-9-y-old. American College of Sports Medicine, World Congress on Exercise is Medicine 2010, USA. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2010; 42(5) (Supplement): p. S 38.
2. **Tambalis K**, Panagiotakos D, Sidossis L. Twelve -year prevalence trends (1997-2008) of overweight and obesity, in all 8-9 years old Greek children: effect of urbanization. International Congress of Obesity 2010 Stockholm, Sweden. *Obesity Reviews* 2010; 11 (Supplement 1): p. 317.
3. **Tambalis KD**, Panagiotakos DB, Sidossis LS. Secular trend in variables associated with the metabolic syndrome in Greek children 8 to 9 years old. International Diabetes Obesity Forum 2010, Greece, *Diabetes, Obesity and Metabolism* 2010; 12 (Supplement 1): p. 89.
4. **Tambalis K**, Panagiotakos D, Sidossis L. Children living in rural areas of Greece are more obese but also more physically active compared to children from urban areas. 18th European Congress on Obesity, ECO 2011, Turkey. *Obesity Reviews* 2011; 12 (Supplement 1): p. 63-279.
5. Sidossis LS, Papoutsakis SE, **Tambalis KD**. Higher Prevalence of Obesity in Greek Children Living in Rural Areas Despite Increased Levels of Physical Activity. *Obesity* 2011; 19 (S1): S142-143.
6. Panagiotakos DB, **Tambalis K**, Psarra G, Sidossis L. Mathematical re-calculation of age-sex specific overweight and obesity cut-offs: evidence of significant under-estimation when using the IOTF cut-off points for BMI. *Clinical Nutrition* 2011; 6:177-178.
7. Sidossis L, Kavouras S, Panagiotakos D, **Tambalis K**. Modeling Endurance And Explosive Power And Strength Level Among Greek Children Aged 7 To 10-y-old. American College of Sports Medicine, World Congress on Exercise is Medicine 2013, USA. *Medicine in Science in Sports & Exercise* 2013; 45 (Supl 15) p. 1-373.
8. Maraki M, Georgoulis M, Psarra G, **Tambalis K**, Panagiotakos D, Sidossis L. Lifestyle determinants of childhood obesity: Results from the «EYZHN» program (national action for children's health) 2013-2014. *Clin Nutr ESPEN*. 2016; 13:e66. doi: 10.1016/j.clnesp.2016.03.047.
9. Georgoulis M, Psarra G, **Tambalis K**, Panagiotakos D, Sidossis L. Assessment of anthropometry, dietary habits and physical activity level of Greek students: Results from the «EYZHN» program (national action for children's health) 2013-2014. *Clin Nutr ESPEN*. 2016; 13:e66. doi: 10.1016/j.clnesp.2016.03.046.
10. Arnaoutis G, Georgoulis M, Milkonidou A, Psarra G, Kyriakou D, **Tambalis K**, Panagiotakos D, Sidossis L. The epidemic of overweight and central obesity in Greek students living in the islands: Results from the EYZHN program 2014-2015. *Clin Nutr ESPEN*. 2018; 24:183-184. doi: 10.1016/j.clnesp.2018.01.046.

5.3.2. ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΣΕ ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΔΙΕΘΝΩΝ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ ΜΕ ΚΡΙΤΕΣ (v=6)

1. **Tambalis K**, Panagiotakos D, Moraiti I, Douvis S, Sidossis L. Regional differences in the prevalence of underweight, overweight and obesity in 9-y-old children in Greece: Evidence from 2007. 3rd Balcan Congress of Obesity, 2008, Greece.
2. **Tambalis KD**, Panagiotakos D, Douvis S, Kallistratos A, Moraiti I, Sidossis LS. Secular trend (1997-2007) in cardiorespiratory fitness in Greek population of 8-9-years-old. 17th International Congress of Physical Education & Sport, 2009, Greece, p. 4.
3. **Tambalis K**, Motaiti I, Karakasis D. Ten years changes (1998-2007) of physical fitness tests performances in all Greek children 8-9-y-old, by area of living. 13th World Sport for All Congress, 2010, Finland: p. 96.

4. **Tambalis KD**, Papoutsakis SE, Sidossis LS. National physical fitness tests data in Greek children aged 7 to 10-y-old and the importance of their inter-relationship. 18th Annual Congress of European College of Sports Science 2013, Barcelona, Spain 2013. INEFC: p.758.

5. **Τάμπαλης Κ.** Υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών μέσω της Φυσικής Αγωγής. Πρότυπο σενάριο. Διεθνές Επιστημονικό Συνέδριο «Αναλυτικά Προγράμματα: Θεωρία και Πράξη». ΔΔΕ Δυτικής Αττικής, 2022, Ελευσίνα.

6. **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Συντώσης Λ. Η αυξημένη κατανάλωση φρούτων σχετίζεται με πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες, μειωμένη κεντρική παχυσαρκία και καλύτερη φυσική κατάσταση μεταξύ των Ελλήνων παιδιών και εφήβων. 4ο Διεθνές Συνέδριο Αθλητικών Επιστημών “Διεπιστημονικές Προσεγγίσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό”. ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ, 2023, Θεσσαλονίκη.

5.3.3. ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΜΕ ΚΡΙΤΕΣ (ν=34)

1. Σηφακάκη Μ, **Τάμπαλης Κ**, Ιωάννου Μ, Ναλμπάντη Α, Σκούμας Ι, Παναγιωτάκος Δ, Πίτσαβος Χ, Στεφανάδης Χ. Η αυξημένη κατανάλωση ψαριών και η μείωση του άγχους μειώνουν τη συστολική πίεση στους Διαβητικούς τύπου 2. 10^ο Συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Λιπιδιολογίας και Αθηροσκλήρωσης, 2006.

2. **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Δουβής Σ, Μωραΐτη Ι, Συντώσης Λ. Επιπολασμός της παχυσαρκίας σε παιδιά ηλικίας 7-8 ετών στο σύνολο της χώρας. Απογραφική μελέτη. 9^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής-Διαιτολογίας, 2007.

3. **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Δουβής Σ, Μωραΐτη Ι, Καλλίστρατος Α, Τούτουζας Π, Συντώσης Λ. Διαχρονική εξέλιξη της παχυσαρκίας στην Ελλάδα (1997-2007): Ενδείξεις για σταθεροποίηση του επιπολασμού της σε παιδιά ηλικίας 8-9 ετών. 2^ο Εντατικό Σεμινάριο Εφηβικής Ιατρικής-1^ο βραβείο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής της Διεθνούς Οργάνωσης για την Υγεία των Εφήβων, 2008, Ελλάδα.

4. **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Συντώσης Λ. Διαχρονική εξέλιξη της καρδιοαναπνευστικής αντοχής παιδιών ηλικίας 8 και 9 ετών. 3ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθηροσκλήρωσης, 2009, Ελλάδα.

5. **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Συντώσης Λ. Διαχρονική εξέλιξη παραγόντων κινδύνου για την ανάπτυξη μεταβολικού συνδρόμου σε παιδιά. 3ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθηροσκλήρωσης, 2009, Ελλάδα.

6. **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Συντώσης Λ. Επιπολασμός παραγόντων κινδύνου για την ανάπτυξη παραγόντων κινδύνου για την ανάπτυξη μεταβολικού συνδρόμου σε παιδιά. 3ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθηροσκλήρωσης, 2009, Ελλάδα.

7. **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Συντώσης Λ. Διαχρονική εξέλιξη (1997-2009) του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας σε όλα τα παιδιά ηλικίας 8-9 ετών: Διαφοροποίηση μεταξύ αστικών και αγροτικών περιοχών. 4ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθηροσκλήρωσης, 2010, Ελλάδα.

8. **Τάμπαλης Κ**, Ψαρρά Γ, Παναγιωτάκος Δ, Συντώσης Λ. Αξιολόγηση των κρίσιμων τιμών της περιμέτρου μέσης για την εμφάνιση μεταβολικού συνδρόμου στο σύνολο των μαθητών ηλικίας 9-11 ετών της Ελλάδας. 4ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθηροσκλήρωσης, 2010, Ελλάδα.

9. Ψαρρά Γ, **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Συντώσης Λ. Εκτίμηση της κατανομής της περιμέτρου μέσης/ύψος στο σύνολο των μαθητών της Γ' Δημοτικού της χώρας. 4ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθηροσκλήρωσης, 2010, Ελλάδα.

10. **Τάμπαλης Κ**, Παπουτσάκη Σ, Συντώσης Λ. Διαφορές στα επίπεδα παιδικής παχυσαρκίας και φυσικής δραστηριότητας μεταξύ αστικών και αγροτικών περιοχών. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Πανελλήνιο Συνέδριο, Έρευνα & Εφαρμογές στην Αθλητική Επιστήμη, 6-8/5/2011, Αθήνα.

11. **Τάμπαλης Κ**, Παπουτσάκη Σ, Συντώσης Λ. Η Φυσική Αγωγή και το Ολοήμερο σχολείο συμβάλλουν στην αύξηση της Φυσικής Δραστηριότητας των

Ελλήνων μαθητών. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Πανελλήνιο Συνέδριο, Έρευνα & Εφαρμογές στην Αθλητική Επιστήμη, 6-8/5/2011, Αθήνα.

12. Αλεξόπουλος Π, **Τάμπαλης Κ**, Συντώσης Λ. Αξιολόγηση Φυσικής δραστηριότητας σε παιδιά Γ΄ Τάξης Δημοτικού σε Πανελλαδική επιτήρηση. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Πανελλήνιο Συνέδριο, Έρευνα & Εφαρμογές στην Αθλητική Επιστήμη, 6-8/5/2011, Αθήνα.

13. **Τάμπαλης Κ**, Παπουτσάκη Σ, Παναγιωτάκος Δ, Συντώσης Λ. Τα παχύσαρκα Ελληνόπουλα με χαμηλή καρδιοαναπνευστική αντοχή έχουν σχεδόν διπλασιαστεί μεταξύ του 1997 και 2007. 2^η Ημερίδα του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, 1-2/3/2013, Αθήνα.

14. **Τάμπαλης Κ**, Συντώσης Λ. Η επίδραση του είδους και της έντασης της άσκησης στο λιπιδαιμικό προφίλ των ενηλίκων. Ανασκόπηση. 2^ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης, ΕΚΠΑ, ΤΕΦΑΑ Αθηνών, Αθήνα 2013.

15. Μουρτάκος Σ, **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Αντωνογεώργος Γ, Αρναούτης Ι, Συντώσης Λ. Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του τρόπου ζωής των μητέρων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και ο κίνδυνος ανάπτυξης παχυσαρκίας στους απογόνους. Μελέτη 5.125 παιδιών. 3^η Διημερίδα του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, 27-28/3/2015, Αθήνα.

16. Γρηγοράκης Δ, Ψαρρά Γ, **Τάμπαλης Κ**, Γεωργουσοπούλου Ε, Παναγιωτάκος Δ, Συντώσης Λ. Διατροφικοί παράγοντες και φυσική δραστηριότητα προσδιορίζουν την εμφάνιση κεντρικής παχυσαρκίας στα παιδιά. 3^η Διημερίδα του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, 27-28/3/2015, Αθήνα.

17. **Τάμπαλης Κ**, Μουρτάκος Σ, Παπουτσάκη Σ, Παναγιωτάκος Δ, Αντωνογεώργος Γ, Συντώσης Λ. Χαρακτηριστικά του τρόπου ζωής της μητέρας στην εγκυμοσύνη και κίνδυνος ανάπτυξης παχυσαρκίας του απογόνου. 11^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής, 15-17/5/2015, Θεσσαλονίκη.

18. Γεωργούλης Μ, Ψαρρά Γ, **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Συντώσης Λ. Αξιολόγηση σωματικής δραστηριότητας, διατροφικών συνηθειών και επιπέδου σωματικής δραστηριότητας Ελλήνων μαθητών: Αποτελέσματα προγράμματος 2013-2014. 5^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Συλλόγου Διαιτολόγων, 27-29/11/2015, Αθήνα.

19. Γρηγοράκης Δ, Γεωργούλης Μ, Ψαρρά Γ, **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Συντώσης Λ. Παράγοντες του τρόπου ζωής που σχετίζονται με την κεντρική παχυσαρκία. 11^ο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο Παχυσαρκίας, 25-27/2/2016, Αθήνα.

20. Αρναούτης Γ, Γεωργούλης Μ, Ψαρρά Γ, Μιλκονίδου Α, **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Συντώσης Λ. Ο υψηλός Δείκτης Μάζας Σώματος είναι ο σημαντικότερος προβλεπτικός παράγοντας της κακής φυσικής κατάστασης στην παιδική ηλικία: Αποτελέσματα προγράμματος ΕΥΖΗΝ 2014-2015. 24^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Κομοτηνή 2016.

21. Αρναούτης Γ, Γεωργούλης Μ, Ψαρρά Γ, Μιλκονίδου Α, **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Συντώσης Λ. Αξιολόγηση ανθρωπομετρικών δεδομένων, διατροφικών συνηθειών και επιπέδων φυσικής κατάστασης 7.109 μαθητών του Ν. Ροδόπης. Αποτελέσματα προγράμματος ΕΥΖΗΝ 2014-2015. 24^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Κομοτηνή 2016.

22. Αρναούτης Γ, Γεωργούλης Μ, Μιλκονίδου Α, Ψαρρά Γ, **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Συντώσης Λ. Η κεντρική παχυσαρκία είναι σημαντικότερος προβλεπτικός παράγοντας της κακής φυσικής κατάστασης στην παιδική ηλικία σε σχέση με τη γενική παχυσαρκία: Αποτελέσματα προγράμματος ΕΥΖΗΝ 2014-2015. 2^ο Διεθνές Συνέδριο Αθλητικών Επιστημών, Θεσσαλονίκη 27-29/11/2016.

23. Μιλκονίδου Α, Αρναούτης Γ, Γεωργούλης Μ, Ψαρρά Γ, **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Συντώσης Λ. Αξιολόγηση των επιπέδων φυσικής κατάστασης και φυσικής κατάστασης μαθητών της Ελλάδας. Αποτελέσματα προγράμματος ΕΥΖΗΝ 2014-2015. 2^ο Διεθνές Συνέδριο Αθλητικών Επιστημών, Θεσσαλονίκη 27-29/11/2016.
24. Μιλκονίδου Α, Γεωργούλης Μ, Αρναούτης Γ, Ψαρρά Γ, **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Συντώσης Λ. Αξιολόγηση των επιπέδων σωματικής δραστηριότητας και φυσικής κατάστασης μαθητών της Ελλάδας: αποτελέσματα προγράμματος «ΕΥΖΗΝ» 2014-2015. 4^η Δημερίδα του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, 17-18/3/2017, Αθήνα.
25. **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Ψαρρά Γ., Γελαδάς Ν., Τοκμακίδης Σ., Συντώσης Λ. Νόρμες Φυσικής κατάστασης των αγοριών και κοριτσιών, ηλικίας 6–18 ετών της χώρας και η σύγκριση της αερόβιας ικανότητάς τους με παγκόσμιους νόρμες. Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. 4ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης, 5-8/5/2017, Αθήνα.
26. Αρναούτης Γ, Γεωργούλης Μ, Μιλκονίδου Α, Ψαρρά Γ, **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Συντώσης Λ. Οι Έλληνες μαθητές στα νησιά εμφανίζουν σημαντικά μειωμένα επίπεδα φυσικής κατάστασης σε σχέση με τους συνομηλίκους τους στην ηπειρωτική χώρα: Αποτελέσματα προγράμματος ΕΥΖΗΝ 2014-2015. 7ο Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα, 20–22/10/2017.
27. Αρναούτης Γ, Γεωργούλης Μ, Μιλκονίδου Α, Ψαρρά Γ, Κυριάκου Δ, **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Συντώσης Λ. Το πρόβλημα του υπερβάλλοντος βάρους και της κεντρικής παχυσαρκίας στους μαθητές των Ελληνικών νησιών: Αποτελέσματα προγράμματος ΕΥΖΗΝ 2014-2015. 14^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής & Διαιτολογίας, 24-26/11/2017, Αθήνα.
28. **Τάμπαλης Κ**, Παναγιωτάκος Δ, Συντώσης Λ. Συνδυαστικές συσχετίσεις μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και χαρακτηριστικών του τρόπου ζωής σε παιδιά και εφήβους. Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. 5ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης, 12-14/4/2019, Αθήνα.
29. **Τάμπαλης Κ**. Οργάνωση και καλές πρακτικές του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στην εξ' αποστάσεως διδασκαλία. e- Ημερίδα εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής. 28^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ, 12/06/2020, Κομοτηνή.
30. **Τάμπαλης Κ**. Προ-πιλοτική και πιλοτική φάση εφαρμοσιμότητας για τη διενέργεια ευρείας επιδημιολογικής έρευνας. Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. 6ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης, 25-27/6/2021, Αθήνα.
31. **Τάμπαλης Κ**, Συντώσης Λ. Συσχέτιση της φυσικής δραστηριότητας κατά την κύηση με δείκτες υγείας της μητέρας και του απογόνου. Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. 6ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης, 25-27/6/2021, Αθήνα.
32. **Τάμπαλης Κ**, Συντώσης Λ. Η αυξημένη κατανάλωση φρούτων σχετίζεται με πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες, μειωμένη κεντρική παχυσαρκία και καλύτερη φυσική κατάσταση μεταξύ των Ελλήνων παιδιών και εφήβων. Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. 7ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης, 2-4/11/2023, Αθήνα.
33. **Τάμπαλης Κ**. Διάρκεια, ένταση και περιεχόμενο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής σε αντιπροσωπευτικό δείγμα μαθητών Ε' και ΣΤ' τάξεων Δημοτικού. Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. 7ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης, 2-4/11/2023, Αθήνα.

6. ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΩΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

- 3^η θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης Νεανίδων 1994-1995 ως Προπονητής του Α.Σ. ΑΝΑΛΗΨΗ ΒΟΛΟΥ.
- 1^η θέση στο Πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης Ανδρών Α΄ ΕΣΚΑΝΑ 2000-2001 ως Προπονητής της Ανδρικής Ομάδας του Α.Ο.Φ. ΠΟΡΦΥΡΑΣ.

7. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ

- Συμμετοχή ως Κριτής και Διαιτητής σε ανεπίσημα τοπικά πρωταθλήματα, Ποδοσφαίρου, Πετοσφαίρισης και Καλαθοσφαίρισης και σε αγώνες Στίβου μεταξύ Δημοτικών Σχολείων.
- Υπεύθυνος Παρελάσεων Δήμου Αιγάλεω (2002-2006).
- Εθελοντής αιμοδότης στην Τράπεζα αίματος της Δ/σης Π.Ε. Γ΄ Αθήνας.