



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ &  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
Π/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΚΡΗΤΗΣ  
Δ/ΝΣΗ Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ Ν. ΛΑΣΙΘΙΟΥ  
ΤΜΗΜΑ Ε΄ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ  
ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Άγιος Νικόλαος: 03-04-2024

Αρ.Πρωτ: 2747

Υπεύθυνη : Πεδιαδίτη Φιλίτσα  
Διεύθυνση : Διοικητήριο  
: 721 00 Άγιος Νικόλαος  
Τηλέφωνο : 2841340495

Προς: Σχολικές Μονάδες Δ.Δ.Ε  
Λασιθίου

E-mail : [ygeia@dide.las.sch.gr](mailto:ygeia@dide.las.sch.gr)  
[periv@dide.las.ch.gr](mailto:periv@dide.las.ch.gr)

Κοιν.:  
1. Δήμους Π.Ε Λασιθίου  
2. Ενώσεις Γονέων Π.Ε. Λασιθίου  
3. Συλλόγους Γονέων & Κηδεμόνων  
(μέσω των Σχ. Μονάδων Δ.Ε. Λασιθίου)

**ΘΕΜΑ: Πανελλαδικές Εξετάσεις 2024: Ενημερώνομαι, Διαχειρίζομαι & Σχεδιάζω το Μέλλον**

Η Δ/νση Δ/θμιας Εκπ/σης Λασιθίου, δια της Συμβούλου Εκπαίδευσης Φιλολόγων, του Συμβούλου Εκπαίδευσης Φυσικής Αγωγής & των Υπευθύνων Σχολικών Δραστηριοτήτων – ΣΕΠ & Φυσικής Αγωγής, διοργανώνει ενημερωτικές εσπερίδες στους τρεις Δήμους της Π.Ε. Λασιθίου, με θέμα: «Πανελλαδικές Εξετάσεις 2024: Ενημερώνομαι, διαχειρίζομαι & σχεδιάζω το μέλλον».

Απευθύνεται στους γονείς/κηδεμόνες, τους/τις ενδιαφερομένους/νες μαθητές/τριες της Γ΄ Τάξης και τους/τις απόφοιτους Ημερήσιων & Εσπερινών Γενικών & Επαγγελματικών Λυκείων, καθώς και το εκπαιδευτικό προσωπικό που εμπλέκεται.

Η θεματολογία της εκδήλωσης περιλαμβάνει την υποστήριξη σε θέματα διαχείρισης άγχους, σωματικής άσκησης, διατροφής & κριτήρια συμπλήρωσης του μηχανογραφικού.

Κάθε χρόνο, χιλιάδες μαθητές προκειμένου να εξασφαλίσουν την εισαγωγή τους σε κάποια από τα ανώτατα ιδρύματα της χώρας, υποβάλλονται σε μια πολύ στρεσογόνο διαδικασία. Οι Πανελλαδικές Εξετάσεις είναι μια αγχώδης εμπειρία για όλη την οικογένεια. Οι περισσότεροι έφηβοι καλούνται να ικανοποιήσουν τις προσδοκίες γονιών & εκπαιδευτικών αυτές τις λίγες μέρες και νιώθουν πίεση και άγχος.

Εκτός από τη συστηματική μελέτη και την καλή προετοιμασία που απαιτείται, η διαχείριση του άγχους, η διατροφή και η φυσική δραστηριότητα είναι σημαντικοί παράγοντες που συμβάλλουν τόσο στην ψυχολογία όσο και στην επιτυχία αυτής της προσπάθειας. Επιπλέον, η Συμπλήρωση του Μηχανογραφικού Δελτίου για την εισαγωγή στις Πανεπιστημιακές Σχολές αποτελεί για τους υποψηφίους ίσως την πιο σημαντική και αγχωτική κατάσταση που έχουν περάσει μέχρι τότε.

Σκοπός της παιδαγωγικής δράσης είναι η ενημέρωση σε θέματα διαχείρισης άγχους, η ευαισθητοποίηση των παιδιών στην παρατήρηση των αγχογόνων σκέψεων και των επιπτώσεών τους, η διευκόλυνση των παιδιών στην αντιμετώπιση ψυχοπιεστικών καταστάσεων, όπως το άγχος για ακαδημαϊκή επίδοση με απλές τεχνικές παρατήρησης, οργάνωσης και χαλάρωσης και η σύνδεση των θεμάτων με την εμπειρία στο σπίτι μέσα από τον χρόνο συζήτησης.

Οι ενημερωτικές συναντήσεις θα πραγματοποιηθούν ως εξής:

- **Άγιος Νικόλαος:** Αίθουσα Πολλαπλών Χρήσεων 1<sup>ου</sup> & 2<sup>ου</sup> ΓΕΛ Αγ. Νικολάου την **Τρίτη 16-04-2024 και ώρα 17.00'-19.00'**.
- **Ιεράπετρα:** Αίθουσα Πολλαπλών Χρήσεων 1<sup>ου</sup> ΓΕΛ Ιεράπετρας την **Πέμπτη 18-04-2024 και ώρα 17.00'-19.00'**.
- **Σητεία:** Πολύκεντρο Δήμου Σητείας την **Τρίτη 09-04-2024 και ώρα 17.00'-19.00'**.

Παρακαλούνται οι Διευθυντές/ντριες των σχολικών μονάδων να ενημερώσουν τους Συλλόγους Γονέων και Κηδεμόνων, τους μαθητές/τριες, καθώς και τους εκπαιδευτικούς των σχολείων.

**ΑΚΡΙΒΕΣ ΑΝΤΙΓΡΑΦΟ**  
Η Προϊσταμένη  
Τμήματος Ε' - Εκπαιδευτικών Θεμάτων  
  
**Δρετάκη Δέσποινα**

**Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΔΔΕ ΛΑΣΙΘΙΟΥ**

**ΚΑΤΣΑΓΚΟΛΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ**