

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

«Ενημέρωση μαθητών μαθητριών Γ΄ Λυκείου για τις Ευκαιρίες και προοπτικές ακολουθώντας την Επαγγελματική Κατάρτιση & τη Διαχείριση άγχους και διατροφής κατά την περίοδο των εξετάσεων» από τη ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΛΑΡΙΣΑΣ

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 18 Δεκεμβρίου 2023 στο Μουσικό Σχολείο Λάρισας, η ημερίδα Σχολικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Φυσικής Αγωγής που διοργάνωσε η Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Λάρισας με θέμα «Μια άλλη ευκαιρία, το μέλλον ακολουθώντας την Επαγγελματική Κατάρτιση - Διαχείριση άγχους και διατροφής κατά την περίοδο των εξετάσεων».

Στόχος της ημερίδας ήταν οι έφηβοι μαθητές και μαθήτριες της Γ΄ τάξης Γενικού και Επαγγελματικού Λυκείου των σχολείων της Περιφερειακής Ενότητας Λάρισας να ενημερωθούν για τις προοπτικές και τις σταδιοδρομίες του μέλλοντος που ανοίγονται ακολουθώντας την Επαγγελματική Κατάρτιση ως μια άλλη ευκαιρία, καθώς και να ενημερωθούν από εξειδικευμένους επιστήμονες για το ρόλο της σωστής διατροφής και της διαχείρισης του άγχους, ως παράγοντες επιτυχίας στις εξετάσεις.



Το πρόγραμμα της ημερίδας περιλάμβανε, παρουσιάσεις από εκπροσώπους όλων των Δημόσιων ΙΕΚ της Περιφερειακής Ενότητας Λάρισας και εισηγήσεις από εξειδικευμένους επιστήμονες για τη διατροφή και για τη διαχείριση του άγχους κατά την περίοδο των εξετάσεων.

Οι εισηγήσεις-παρουσιάσεις σύμφωνα με το πρόγραμμα της ημερίδας είχαν ως εξής:

Στο Πρώτο Μέρος για την Επαγγελματική Κατάρτιση παρουσιάστηκαν:

- 1ο Δημόσιο ΙΕΚ Λάρισας από την υποδιευθύντρια κα Μάγδα Σαράφη Τρακάλα
- 2ο Δημόσιο ΙΕΚ Λάρισας από τον διευθυντή κο Δημήτριο Κολοκοτρώνη

- Δ.ΥΠ.Α (πρώην ΟΑΕΔ) Λάρισας από την προϊσταμένη τμήματος Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης κα Κέλλυ Γεροστέργιου
- Αβερώφειος Γεωργική Σχολή Λάρισας από τη Διευθύντρια κα Ευαγγελία Σιώκη
- Δημόσιο ΙΕΚ Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Λάρισας από τη Διευθύντρια κα Γεωργία Εξάρχου



Στο Δεύτερο Μέρος για τη Διαχείριση άγχους και τη διατροφή παρουσιάστηκαν οι εισηγήσεις:

- «Σωστή Διατροφή κατά τη διάρκεια των εξετάσεων» από τη Διαιτολόγο – Προϊσταμένη του τμήματος Διαιτολογίας /Διατροφής του Π.Γ. Νοσοκομείου Λάρισας κα Αικατερίνη Τσολάκη
- «Το άγχος και η αντιμετώπισή του» από τον Φιλόλογο-Ψυχολόγο, Διευθυντή του 5^{ου} Γενικού Λυκείου Λάρισας κο Δημήτρη Παπαχατζόπουλο
- «Διαχείριση άγχους κατά την προετοιμασία για τις Πανελλήνιες Εξετάσεις» από την Ψυχολόγο Ψυχοθεραπεύτρια κα Γεωργία Ζαβράκα

Ενδεικτικό του ιδιαίτερου ενδιαφέροντος που εκδηλώθηκε από τα σχολεία, αποτελεί ότι την ημερίδα παρακολούθησαν μαθητές και μαθήτριες από 8 Γενικά και Επαγγελματικά Λύκεια σε ένα κατάμεστο αμφιθέατρο στο Μουσικό Σχολείο Λάρισας.

Χαιρετισμό απήθυνε ο Διευθυντής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Λάρισας κος Νικόλαος Ζέρβας αναφέροντας την ανάγκη έγκυρης και εμπειριστατωμένης πληροφόρησης των μαθητών και μαθητριών για τις προοπτικές της Επαγγελματικής Κατάρτισης στις σημερινές συνθήκες, καθώς και το ρόλο της διαχείρισης του άγχους και της διατροφής στην περίοδο των εξετάσεων. Ενώ η προϋσταμένη Εκπαιδευτικών θεμάτων κα Αργυρώ Γκαραγκούνη αναφέρθηκε στους ποικίλους δρόμους που ανοίγονται με την ολοκλήρωση του κύκλου της μαθητικής ζωής και την αναγκαιότητα προετοιμασίας για τον κόσμο των ενηλίκων και της αγοράς εργασίας.

Η ημερίδα διοργανώθηκε από το τμήμα Εκπαιδευτικών Θεμάτων της ΔΔΕ Λάρισας και συγκεκριμένα από το γραφείο Σχολικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού και την υπεύθυνη κα Φωτεινή Κουτσοπούλου και το γραφείο Φυσικής Αγωγής και την υπεύθυνη κα Δάφνη Μπατσίλα.













ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΛΑΡΙΣΑΣ

Η ΔΔΕ Λάρισας
διοργανώνει **ΗΜΕΡΙΔΑ**
για τους μαθητές της Γ' τάξης ΛΥΚΕΙΟΥ
τη **Δευτέρα 18 Δεκεμβρίου 2023**
στο ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ του ΜΟΥΣΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ,
10:00 π.μ. με 13:00 μ.μ.

«Το μέλλον μου ακολουθώντας
την επαγγελματική κατάρτιση»

ΔΗΜΟΣΙΑ ΙΕΚ

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΩΝ
ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ

- 1^ο ΙΕΚ ΛΑΡΙΣΑΣ
- 2^ο ΙΕΚ ΛΑΡΙΣΑΣ
- ΑΒΕΡΩΦΕΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
- ΔΙΕΚ Π. Γ. ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΛΑΡΙΣΑΣ
- ΔΥΠΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ Σ.Ε.Π.

Μια άλλη ευκαιρία!...



Διαχείριση άγχους & διατροφή...

ΓΡΑΦΕΙΟ
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

ΑΠΟΔΕΛΤΙΩΣΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ

<https://www.elassona884.gr/2023/12/imerida-scholikou-epangelmatikou-prosanatolismou.html>

<https://www.larissanet.gr/2023/12/15/imerida-scholikou-epangelmatikou-prosanatolismou-kai-fysikis-agogis-sti-larisa/>

<https://www.onlarissa.gr/2023/12/18/larisaioi-mathites-enimerothikan-gia-ton-scholiko-epangelmatismo-kai-ti-diacheirisi-anchous-stis-exetaseis-foto-vinteo/>

<https://www.larissapress.gr/2023/12/18/mia-alli-efkairia-meta-tis-panelladikes-exetaseis-imerida-scholikou-epangelmatikou-prosanatolismou-sti-larisa-foto-vinteo/>

<https://www.kosmoslarissa.gr/blog/%CE%BB%CE%B1%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%B1-%CE%B7%CE%BC%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%B4%CE%B1-%CF%83%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%85-%CE%B5%CF%80%CE%B1%CE%B3%CE%B3%CE%B5%CE%BB%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%85-%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%83%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CF%84%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%BF%CF%85-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%86%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%B7%CF%82-%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%B3%CE%B7%CF%82>

<https://www.eleftheria.gr/%CE%B5%CE%BA%CF%80%CE%B1%CE%AF%CE%B4%CE%B5%CF%85%CF%83%CE%B7/item/352930.html>

<https://www.onlarissa.gr/2023/12/19/imerida-epangelmatikis-katartisis-kai-diacheirisis-anchous-gia-mathites-lykeiou/>