

Την Τρίτη 21 Μαρτίου 2023, πραγματοποιήθηκαν στο ΓΕΛ Νέας Περάμου του δήμου Παγγαίου, εισηγήσεις από δύο εκπροσώπους του Κέντρου Υγείας Ελευθερούπολης Καβάλας, με θέμα τεχνικές αντιμετώπισης του άγχους (σωστή διατροφή, ασκήσεις αναπνοής, διαλογισμός). Η εκδήλωση απευθύνθηκε στους μαθητές της Α' Λυκείου, οι οποίοι παρακολούθησαν με προσήλωση τις παρουσιάσεις των δύο ειδικών. Ευχαριστούμε από καρδιάς τις εκπροσώπους του Κέντρου Υγείας Ελευθερούπολης για την άφογη συνεργασία.

School stress: Recognizing the "invisible enemy". The teachers as assistants in its management.

On Tuesday, March 21, 2023, presentations were held at N. Peramos High School in the municipality of Pangaio by two representatives from the Health Centre of Eleftheroupoli, Kavala. The topics covered were techniques for managing anxiety (proper nutrition, breathing exercises and meditation). The event was addressed to the first-grade students, who attentively followed the presentations of the two specialists. We sincerely thank the two ladies from the Health Centre for their excellent collaboration.

Υπεύθυνες καθηγήτριες για τη διοργάνωση της δράσης

Teachers in charge of the organization of the event

Τσιπουρίδου Ξανθή ΠΕ02 φιλόλογος

Χιώτη Δήμητρα ΠΕ06 αγγλικών

{gallery}2023-stress-1{/gallery}