

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Την Παρασκευή 01 Μαρτίου 2024 η Δρ. Άννα Μανιδάκη, ειδική στην καθοδήγηση και προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας σε εφήβους και νέους, πραγματοποίησε παρέμβαση στους/στις μαθητές/τριες της Γ' τάξης του σχολείου μας σχετικά με το θέμα της διαχείρισης του άγχους, στο πλαίσιο του προγράμματος ενίσχυσης ψυχικής ανθεκτικότητας για μαθητές Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, το οποίο υλοποιείται από το Εργαστήριο Υγείας & Οδικής Ασφάλειας του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του ΕΛΜΕΠΑ.

Η δράση πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του Μνημονίου Συνεργασίας που έχει τεθεί σε εφαρμογή από τη σχολική χρονιά 2021-22 μεταξύ του Εργαστηρίου Μελέτης και Συμπεριφορών Υγείας και Οδικής Ασφάλειας του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ. και του 11<sup>ου</sup> Γενικού Λυκείου Ηρακλείου. Ιδιαίτερες ευχαριστίες οφείλονται στο Εργαστήριο και στο ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ. για την άοκνη στήριξη στο σχολείο μας μέσω δράσεων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης, καθώς και στην Δρα Μανιδάκη για τη φροντίδα και την επιστημονική επάρκεια με την οποία αντιμετώπισε τους/τις μαθητές/τριές μας.

Ευχαριστούμε επίσης για την παροχή του εξαιρετικού υποστηρικτικού υλικού που ακολουθεί (δύο βίντεο και ένα αρχείο pdf "Σύντομος οδηγός προετοιμασίας για τις Πανελλήνιες εξετάσεις»):

[Τεχνική διαφραγματικής αναπνοής για τον έλεγχο του στρες](#)  
[Άσκηση αναπνοής](#)