Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε η εκδήλωση που προγραμματίστηκε από την **Αντιδημαρχία Παιδείας και Πολιτισμού** και τη **Σχολική Επιτροπή Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης του Δήμου** με θέμα **«ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ – ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΕΥΚΟΛΕΣ»** , το περασμένο Σάββατο 3 Μαρτίου 2018 στην αίθουσα εκδηλώσεων του Δημαρχείου Βόλου.

Στην κατάμεστη αίθουσα από γονείς παιδιά και εκπαιδευτικούς, έγινε μια προσπάθεια ολιστικής αντιμετώπισης των προβλημάτων και των ανησυχιών που αντιμετωπίζουν γονείς και υποψήφιοι κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας για τις εξετάσεις, όπως το άγχος η ενδεδειγμένη διατροφή και ο ρόλος των γονέων.

Οι κεντρικοί ομιλητές της εκδήλωσης και διακεκριμένοι επιστήμονες όπως ο κ**. Βάϊος Νταφούλης** Παιδοψυχίατρος – Διευθυντής της παιδοψυχιατρικής κλινικής του Ιπποκράτειου Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης ο οποίος αναφέρθηκε στο άγχος των εξετάσεων , πως αυτό μπορεί να γίνει δημιουργικό αλλά και τεχνικές για τη διαχείρισή του.

Στη συνέχεια ο κ. **Πέτρος Σταγιόπουλος**, Ειδικός Παιδαγωγός και Σχολικός Σύμβουλος ανέλυσε μεθόδους και αποτελεσματικές στρατηγικές μάθησης για αφομοίωση της γνώσης.

Αμέσως μετά η κ. **Άννα Ασλανίδου ,** Μεταπτυχιακή Ψυχολόγος και διευθύντρια ΕΕΕΕΚ επεσήμανε τους τρόπους με τους οποίους οι γονείς μπορούν να συμπαρασταθούν αποτελεσματικά στα παιδιά τους κατά το διάστημα της προετοιμασίας για τις εξετάσεις, με υπομονή, ρεαλισμό, ανεκτικότητα και εμψύχωση.

Τέλος ο κ. **Λάμπης Κωνσταντίνος** , Διατροφολόγος – Διαιτολόγος, αναφέρθηκε στην ενδεδειγμένη διατροφή των υποψηφίων κατά τη διάρκεια της χρονιάς η οποία μπορεί να ενισχύσει την ενέργεια, τη μνήμη και την ηρεμία τους μαθητές.

Ακλούθησε συζήτηση , όπου και απαντήθηκαν τα ερωτήματα των παρευρισκομένων.

Στο τέλος της εκδήλωσης **η Αντιδήμαρχος Παιδείας και Πολιτισμού κ. Δέσποινα Κότογλου**, ευχαριστώντας τους παρευρισκόμενους, , ζήτησε τη συνέργεια των γονέων , των εκπαιδευτικών αλλά και των μαθητών, προτρέποντάς τους να επισκέπτονται το γραφείο της και να καταθέτουν τις προτάσεις τους, τις ιδέες και τις ανησυχίες τους, ούτως ώστε από κοινού να σχεδιάζουν , να συνδιοργανώνουν και να υλοποιούν πρωτοβουλίες που θα ανταποκρίνονται απόλυτα στις απαιτήσεις τους, σε όποια εκπαιδευτική βαθμίδα και αν ανήκουν.

Σημειώνεται ότι οι παρουσιάσεις των ομιλητών της εκδήλωσης είναι αναρτημένες στο site του Δήμου Βόλου ([www.dimosvolos.gr](http://www.dimosvolos.gr)) για κάθε ενδιαφερόμενο πολίτη.