

# Πανελλαδικές Εξετάσεις



**Συμβουλές προς  
τους υποψήφιους  
μαθητές και τους  
γονείς τους**

**2<sup>ο</sup> ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ Πειραιά**



Ο μήνας Ιούνιος, για τους μαθητές της Γ' Λυκείου και τις οικογένειές τους, είναι συνδεδεμένος με τις Πανελλαδικές Εξετάσεις.

Πρόκειται για μια δοκιμασία ιδιαίτερα στρεσογόνα, κατά την οποία ο κάθε εμπλεκόμενος χρειάζεται την κατάλληλη στήριξη και καθοδήγηση για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Δεν είναι λίγοι οι μαθητές που αντιμετωπίζουν αισθήματα άγχους και στρες με αποτέλεσμα, ενίοτε, είτε σημειώνουν, είτε να αισθάνονται ότι σημειώνουν μειωμένη επίδοση και χαμηλότερα αποτελέσματα από αυτά των προσδοκιών τους.

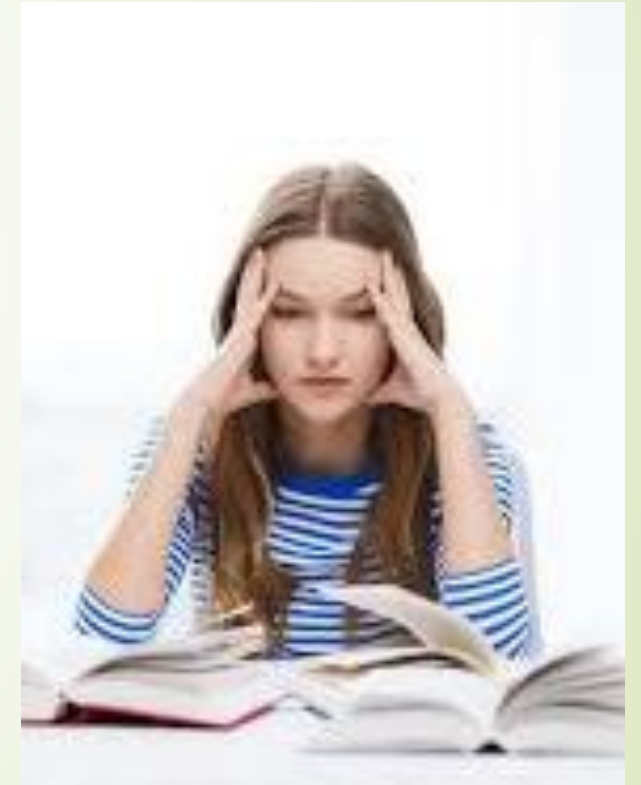
# Ποια είναι η βασικότερη αιτία που αγχώνονται οι υποψήφιοι αλλά και οι γονείς τους;

Η βασική αιτία άγχους για τους γονείς και τα παιδιά είναι η υπερεκτίμηση της αξίας των εξετάσεων.

Οι Πανελλαδικές αντιμετωπίζονται σαν να είναι το πιο σημαντικό πράγμα στη ζωή του παιδιού και αυτό που θα καθορίσει το μέλλον του. Σίγουρα λοιπόν, αυτό είναι ένας φόβος που πυροδοτεί άγχος.

Σε αυτή τη διαδικασία, οι γονείς παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο. Για παράδειγμα, υπάρχουν γονείς που θεωρούν ότι οι εξετάσεις αυτές είναι το παν και ότι αν δεν περάσουν τα παιδιά τους θα είναι απογοητευτικό.

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τις μέρες των εξετάσεων οι Έλληνες γονείς να νιώθουν ότι δεν κρίνεται μόνο το παιδί τους αλλά και οι ίδιοι ως γονείς.

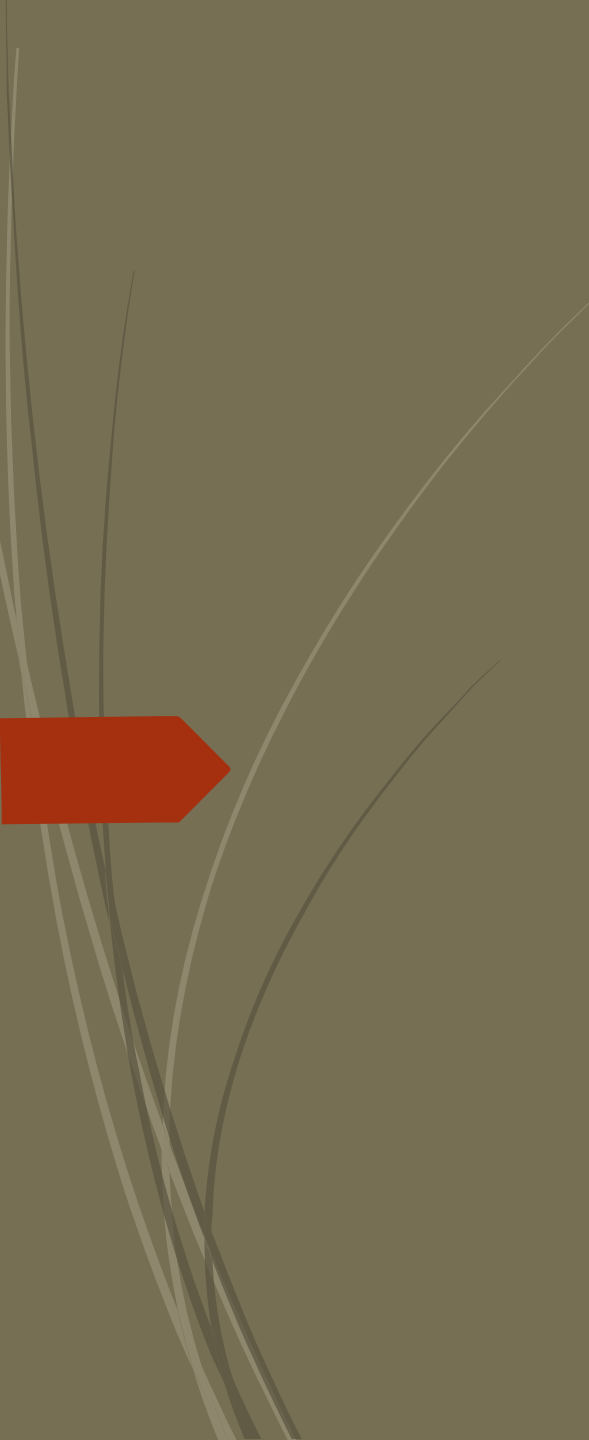




Το άγχος αναφέρεται στις φυσιολογικές, γνωστικές και συναισθηματικές αντιδράσεις που δημιουργούνται στον υποψήφιο μαθητή των Πανελλαδικών Εξετάσεων και σχετίζονται άμεσα με τον φόβο της αποτυχίας.


Το άγχος, όπως θα αναφερθεί και παρακάτω αναλυτικότερα, εκδηλώνεται με διάφορα σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα. Όταν μάλιστα πλησιάζουν οι μέρες των εξετάσεων, μαθητές και γονείς εντείνουν τις προσπάθειές τους.

**Η περίοδος των  
εξετάσεων  
αποτελεί  
μια πρόκληση για  
όλους!**



Οι Πανελλαδικές Εξετάσεις συνιστούν μια ευκαιρία, αφενός για τους μαθητές να δοκιμάσουν τις δυνάμεις τους, αφετέρου για τους γονείς να διδάξουν, μέσα από τη στάση τους, μια πιο αποτελεσματική αντίδραση-στάση απέναντι στην αγωνία των παιδιών τους τα οποία με τη σειρά τους θα παραδειγματιστούν από αυτό, δημιουργώντας μια υγιή συνθήκη ψυχικής ανθεκτικότητας στη ζωή τους.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό οι γονείς να συνειδητοποιήσουν πως εκείνες τις ημέρες το άγχος των μαθητών είναι ο φόβος της ενδεχόμενης αποτυχίας στις εξετάσεις, που όλο και αυξάνεται. Το άγχος πυροδοτείται από αρνητικές σκέψεις, μεγαλώνει μέσα από αυτές και τελικά, να τους δημιουργήσει χαμηλό αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας ως προς την προσπάθειά τους.



Οι πανελλαδικές εξετάσεις, για ορισμένες οικογένειες, εξελίσσονται σε μια άτυπη μάχη, όπου οι έφηβοι δοκιμάζουν τις αντοχές τους και οι γονείς αναμετρώνται με τη δική τους αγωνία για το μέλλον των παιδιών τους.

Ταυτόχρονα, δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις γονέων που μπορεί να έχουν αφενός δικά τους ανεκπλήρωτα επαγγελματικά όνειρα, αφετέρου υψηλές προσδοκίες ή και φόβο για ένα μέλλον του παιδιού τους δίχως επιστημονική εξειδίκευση.

Άγχος όμως τόσο στους μαθητές όσο και στις οικογένειες αυτών προκαλεί και η ίδια **η ελληνική σχολική πραγματικότητα**.

Προς αυτήν την κατεύθυνση συμβάλλουν σε μεγάλο βαθμό η υπερβολική έμφαση που δίνεται στη βαθμοθηρία και στο εξετασιοκεντρικό σύστημα που υπάρχει εδώ και δεκαετίες στη χώρα μας.

Οι βαθμοί βρίσκονται στο κέντρο του ενδιαφέροντος μαθητών, γονέων και εκπαιδευτικών, ενώ οι εξετάσεις και η σωστή προετοιμασία για αυτές φαίνεται να αποτελούν βασικό στόχο της εκπαιδευτικής διαδικασίας.





# Ποια είναι όμως τα συμπτώματα άγχους που εμφανίζει ο υποψήφιος;

Το άγχος εκδηλώνεται με ποικίλους τρόπους κι είναι πολυδιάστατο. Ενδεικτικά αναφέρονται:



**Σημάδια επίδρασης του άγχους στη συμπεριφορά**

**Σημάδια επίδρασης του άγχους στη γνωστική κατάσταση του ατόμου**

**Σημάδια σωματικής εκδήλωσης του άγχους**





## Πιο αναλυτικά:


- ▶ **Σημάδια επίδρασης του άγχους στη συμπεριφορά:** απόσυρση, ευερεθιστότητα, νευρικότητα, ανησυχία
- ▶ **Σημάδια επίδρασης του άγχους στη γνωστική κατάσταση του ατόμου:** αρνητικές σκέψεις που σχετίζονται με την αποτυχία και την κακή επίδοση, δυσκολία στη μνήμη, αδυναμία άμεσης ανάκλησης της γνώσης, ανασφάλεια στη διασύνδεση και επικοινωνία της κεκτημένης γνώσης, μειωμένη συγκέντρωση
- ▶ **Σημάδια σωματικής εκδήλωσης του άγχους:** τρέμουλο των άκρων, ταχυπαλμία, αίσθηση σφυξίματος ή και πόνου στο κεφάλι και το στομάχι, συχνουρία, εφίδρωση, διαταραγμένος ύπνος, εφιάλτες, συμπτώματα κρίσης πανικού

# Πότε το άγχος του υποψηφίου είναι λειτουργικό και πότε χρήζει παρέμβασης;

Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως ανάλογα με την ένταση του άγχους που εκδηλώνουν οι μαθητές και τον βαθμό που επηρεάζει τη λειτουργικότητα τους ποικίλει και η αντιμετώπιση του.


Όταν το άγχος είναι ήπιο, χαρακτηρίζεται ως καλόηθες και τείνει να κρατά τους μαθητές σε εγρήγορση, ώστε να ανταποκριθούν όσο το δυνατόν καλύτερα στις απαιτήσεις των εξετάσεων.

Όταν όμως επηρεάζεται η λειτουργικότητα και παρεμποδίζεται η ανταπόκριση των μαθητών στην καθημερινότητά τους, τότε η παρέμβαση ενός ειδικού κρίνεται απαραίτητη.



Τι θα είναι  
χρήσιμο να  
κάνει ο ίδιος ο  
υποψήφιος  
λίγες μέρες  
πριν τις  
πανελλαδικές  
εξετάσεις;


- Καλός ύπνος
- Σωστή **διατροφή** με υγιεινές και θρεπτικές τροφές.
- **Επικοινωνία** με φίλους και συζητήσεις για ευχάριστα θέματα.
- Δραστηριότητες που επιφέρουν **ηρεμία, εκτόνωση και χαλάρωση.**
- Μια γρήγορη αλλά **ουσιαστική επανάληψη.**
- **Εξοικονόμηση δυνάμεων** και όχι εξαντλητική μελέτη.
- **Αισιόδοξες σκέψεις.**
- Οτιδήποτε υπάρχει στην ύλη είναι το ίδιο πιθανό να πέσει στις εξετάσεις. **Κανείς δεν μπορεί να ξέρει τα SOS**
- Να φροντίσεις να πάρεις μαζί σου ένα **ρολόι χεριού** ώστε να έχεις μια γενική επίγνωση του χρόνου.
- Αν νιώθεις ότι δε θυμάσαι τίποτα λίγο προτού μπεις στην αίθουσα, είναι φυσιολογικό και όλοι οι υποψήφιοι κάπως έτσι νιώθουν εκείνη τη στιγμή.



**Τι θα είναι  
χρήσιμο να  
κάνει ο ίδιος ο  
υποψήφιος  
μέσα στην  
αίθουσα των  
εξετάσεων**

- Όταν βρεθείς στην αίθουσα εξετάσεων και πάρεις τα θέματα στα χέρια σου, διάβασέ τα **προσεκτικά** και **ήρεμα**. Άρχισε από εκείνα που γνωρίζεις καλά.
- Ακόμα κι αν κρίνεις εκείνη τη στιγμή πως είναι δύσκολα τα θέματα, **θυμήσου τον στόχο σου** αλλά και την προετοιμασία που έχεις κάνει όλο αυτό το διάστημα και μην πανικοβληθείς.
- **Να αναφέρεσαι στον εαυτό σου με θετικότητα, με υψηλό αίσθημα αυτοαντίληψης ως προς την αποτελεσματικότητα, τιθασεύοντας τη φωνή της επικριτικότητας** πχ αξιοποίησε φράσεις όπως “πιστεύω σε μένα”, “έχω προετοιμαστεί κατάλληλα”, “θα τα καταφέρω μια χαρά”. Να θυμάσαι τα δυνατά σου σημεία και τις ικανότητές σου καθόλη τη διάρκεια της προετοιμασίας σου.





# Τι θα είναι χρήσιμο να κάνει ο υποψήφιος όταν τελειώσει η εξέταση

- Με την λήξη της εξέτασης προσπάθησε να μην μπεις στη διαδικασία να βρεις τις λύσεις και να αναλωθείς σε αυτό το οποίο πρακτικά δεν θα σου προσφέρει κάτι.
- Επικεντρώσου στο επόμενο μάθημα. Ακόμη κι αν θεωρείς πως δεν τα πήγες καλά σε ένα μάθημα, το άθροισμα των βαθμολογιών σε όλα τα μαθήματα είναι αυτό που θα μετρήσει στο τέλος.
- Όταν πια ολοκληρωθούν οι εξετάσεις όλων των μαθημάτων στις Πανελλαδικές, είναι σημαντικό να θυμάσαι πως οι εξετάσεις είναι ένα κομμάτι της ζωής σου. Δεν είναι όλη σου η ζωή.

Πώς μπορώ ως γονιός να στηρίξω το παιδί μου που δίνει Πανελλαδικές;





## Πώς μπορώ λοιπόν ως γονιός να στηρίξω τον υποψήφιο που σε λίγες μέρες θα κληθεί να συμμετάσχει στις Πανελλαδικές Εξετάσεις; 1/2

Φροντίζω να εξασφαλίσω ένα **ήρεμο περιβάλλον** χωρίς εντάσεις και φασαρίες.

Συζητάω με το παιδί μου, το ακούω προσεκτικά, δίχως επικρίσεις και **αποδέχομαι το συναίσθημα** του.

Αποφεύγω να δίνω οδηγίες και εντολές που αγχώνουν τον έφηβο.

Υπενθυμίζω τις **προηγούμενες επιτυχίες** του. Στα προηγούμενα σχολικά χρόνια σίγουρα θα έχει ξαναβρεθεί σε στιγμές αγωνίας τις οποίες όμως κατάφερε να βγάλει εις πέρας με επιτυχία.

Επικαλούμαι **δικές μου εμπειρίες αποτυχίας** στη ζωή. Έχω υπάρξει κι εγώ μαθητής και σίγουρα έχω βιώσει κι εγώ άγχος και στρες, αλλά και αποτυχίες.



## Πώς μπορώ λοιπόν ως γονιός να στηρίξω τον υποψήφιο που σε λίγες μέρες θα κληθεί να συμμετάσχει στις Πανελλαδικές Εξετάσεις; 2/2

Τον παρακινώ σε δραστηριότητες χαλάρωσης και εκτόνωσης

**Δεν τον πιέζω να επικοινωνήσει** με άτομα που απλώς μπορεί να του προκαλέσουν ακόμα περισσότερο άγχος

**Αποφεύγω** να λέω στον υποψήφιο φράσεις όπως «δεν έχεις λόγο να έχεις άγχος», «είσαι τέλειος», «είσαι απόλυτα ικανός».

Επιβραβεύω την προσπάθειά του.

Του υπενθυμίζω ότι η αγάπη μου δεν θα κλονιστεί ούτε θα επηρεαστεί από την έκβαση των εξετάσεων.





## Αγαπητέ υποψήφιε ποιος είναι ο δικός σου τρόπος διαβάσματος;

Είναι εξαιρετικά χρήσιμο ο κάθε μαθητής και ιδιαίτερα αυτός που θα συμμετάσχει στις Πανελλαδικές να γνωρίζει ποιος είναι ο τρόπος-στυλ διαβάσμάτος του.

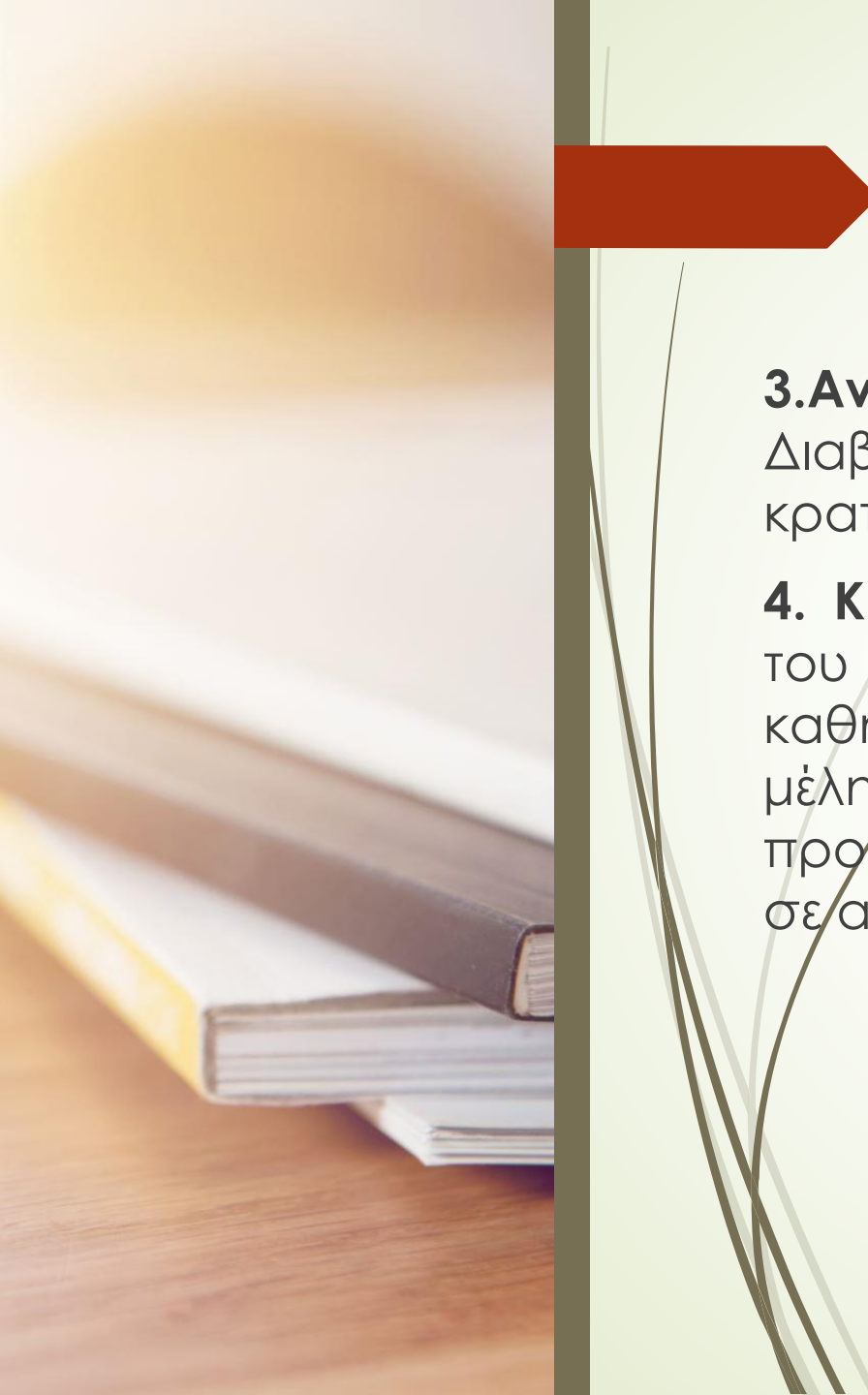
Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να είναι πιο αποδοτικό και περισσότερο ευχάριστο το διάβασμά του.



Οι τρόποι διαβάσματος λοιπόν είναι οι ακόλουθοι:

**1.Οπτικός τρόπος:** Σε αυτό τον τρόπο διαβάσματος ανήκουν τα άτομα που έχουν κυρίως ‘φωτογραφική’ μνήμη.

**2.Ακουστικός τρόπος:** Προτιμά τα audio books από τα κανονικά βιβλία, ακούει κάτι στην παράδοση του μαθήματος και το εμπεδώνει, το θυμάται. Του είναι πιο εύκολο να αφομοιώσει πληροφορίες αν του τις δίνουν προφορικά



**3. Ανάγνωση / Γραφή:** Το άτομο εδώ κρατάει σημειώσεις. Διαβάζει ένα κείμενο μια ή δυο φορές και καταφέρνει να κρατήσει πληροφορίες στη μνήμη του.

**4. Κινησθητικός τρόπος:** Μήπως είσαι εκείνος ο μαθητής που του αρέσει να συμμετέχει μέσα στη τάξη σε συζητήσεις με τον καθηγητή σου; Προτιμάς να αναλύεις το μάθημα φωναχτά σε μέλη της οικογένειάς σου; Συνδέεις τις πληροφορίες με προσωπικές σου εμπειρίες ή συναισθήματα; Αν ναι, τότε ανήκεις σε αυτή τη κατηγορία.

Αν ανήκεις στον οπτικό τρόπο μάθησης τότε:

1. Οργάνωσε κατάλληλα τον χώρο σου ώστε να είναι καθαρός και λειτουργικός.
2. Οργάνωσε το διάβασμά σου. Φρόντισε να φτιάξεις κάρτες και ερωτηματολόγια και δημιούργησε οπτικά ερεθίσματα όπως μαρκαδόροι και post-it σημειώσεις. Χρήσιμο είναι να φτιάξεις πίνακες και διαγράμματα.

**Τι πρέπει να  
κάνεις  
ανάλογα με τον  
τρόπο  
διαβάσματος  
που προτιμάς**



## Αν ανήκεις στον **ακουστικό τρόπο** μάθησης τότε:

1. Διάβασε χωρίς μουσική και προσπάθησε να μην έχει φασαρία στο χώρο σου.
2. Διάβασε φωναχτά την ύλη κι αν χρειαστεί ηχογράφησε τον εαυτό σου.
3. Αν δυσκολεύεσαι σε ένα κεφάλαιο τότε μία καλή ιδέα είναι να ζητήσεις από έναν οικείο σου να σου διαβάσει φωναχτά το μάθημα που σε δυσκολεύει.
4. Μετέτρεψε τις σημειώσεις σου σε ακουστικό υλικό.


Αν ανήκεις στον τρόπο **Ανάγνωση**  
**/ Γραφή** τότε:

1. Ξεκίνα να γράφεις με δικά σου λόγια την ύλη.
2. Φτιάξε σχεδιαγράμματα, διαγράμματα και πίνακες. Είναι μια χρονοβόρα διαδικασία αλλά θα έχεις αποστηθίσει περισσότερα.

Αν ανήκεις στον **κιναισθητικό**  
**τρόπο** μάθησης τότε:

1. Ζήτα από κάποιο μέλος της οικογένειάς σου να 'παιξει' το ρόλο του μαθητή και δίδαξέ του εσύ την ύλη.

2. Θέσε δικά σου ερωτήματα και απάντησέ τα φωναχτά



Συμβουλές για  
ΠΙΟ  
αποτελεσματικό  
διάβασμα

Αφού  
βρήκες τον  
**τρόπο**  
**μάθησης**  
που σε  
εξυπηρετεί,  
ας δούμε  
μερικές  
γενικές  
συμβουλές  
που θα  
σου  
φανούν  
χρήσιμες.

Χρόνος

---

Χώρος

---

Τεχνολογία

---

Αθλητισμός

---

Βοήθεια

---

Στοχοθεσία

---

Επανάληψη

---



# Πιο αναλυτικά:

## 1. Χρόνος

- ▶ Σύμφωνα με έρευνες, τις πρωινές ώρες ο εγκέφαλος μας έχει τη δυνατότητα να κάνει πιο περίπλοκα πράγματα όπως είναι η ανάγνωση, η κατανόηση, η απομνημόνευση και η επίλυση προβλημάτων. Άλλοι, πάλι, υποστηρίζουν ότι από τη στιγμή που ξυπνάμε, ο εγκέφαλος μας χρειάζεται μερικές ώρες μέχρι να είναι σε θέση να αφομοιώσει πληροφορίες.
- ▶ Τις βραδινές ώρες, ο εγκέφαλος όχι μόνο μπορεί να αφομοιώσει πιο γρήγορα τις πληροφορίες αλλά και να τις συνδυάζει με άλλα γεγονότα.
- ▶ Σύμφωνα με τις παραπάνω πληροφορίες, ωφέλιμο είναι να διαβάζεις σε διάφορες στιγμές της ημέρας. Χώρισε το διάβασμά σου. Παραδείγματος χάρη, μπορείς να διαβάζεις κάποιες ώρες το πρωί και κάποιες το απόγευμα. Φτιάξε ένα χρονοδιάγραμμα και μη ξεχνάς να κάνεις διαλείμματα κατά τη διάρκεια του διαβάσματός σου. Υπάρχουν τεχνικές που μπορούν να σε βοηθήσουν να χτίσεις σωστά το χρόνο σου όπως η Τεχνική Pomodoro.

## 2.Χώρος

- ▶ Είναι πολύ σημαντικό να έχεις το χώρο σου για να μπορέσεις να διαβάσεις με ηρεμία.
- ▶ Προσπάθησε να κρατάς τον προσωπικό σου χώρο καθαρό και οργανωμένο ώστε τίποτα να μη σου αποσπάσει τίποτα την προσοχή. Έχε πάντα δίπλα σου όλα όσα θα χρειαστείς κατά τη διάρκεια του διαβάσματος.

### 3. Τεχνολογία

- ▶ Η τεχνολογία είναι πια ένα αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Κατά τη διάρκεια του διαβάσματός σου, όμως, καλό θα ήταν να αξιοποιηθεί ως εργαλείο μάθησης (ηχογράφηση, εύρεση λύσεων θεμάτων που έχουν τεθεί...).



#### 4. Νους υγιής εν σώματι υγιεί

► Το στρες και η πίεση των εξετάσεων επηρεάζει τόσο το πνεύμα όσο και το σώμα. Πολλοί μαθητές δεν τρώνε κανονικά, πίνουν πολύ καφέ ή άλλα ροφήματα με καφεΐνη. Δεν κοιμούνται κανονικά, δε γυμνάζονται καθόλου και τρώνε βιαστικά. Όλα αυτά λειτουργούν αρνητικά.

Καλό είναι λοιπόν να:

1. να φροντίζεις τα γεύματά σου να είναι πλήρη και θρεπτικά.
2. να μειώσεις τον καφέ
3. να αποφύγεις το γρήγορο και ανθυγιεινό φαγητό
4. να τρως φρούτα, λαχανικά και μέλι.
5. να πίνεις πολλά υγρά
6. να γυμνάζεσαι
7. να πάρεις βιταμίνες
8. να κοιμάσαι

## 5. Ζήτα βοήθεια

- ▶ Δεν είναι κακό να ζητήσεις βοήθεια από την οικογένεια σου ή από φίλους. Απευθύνσου σε άτομα που εμπιστεύεσαι ή/και σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας.

## 6. Βάλε στόχους

- Μετά το πέρας των πανελλαδικών, και αφού έχεις περάσει στη σχολή που επιθυμείς, θα ξεκινήσει η φοιτητική σου ζωή. Σκέψου αυτό όσο προετοιμάζεσαι για τις πανελλαδικές. Σκέψου όλα όσα θα ζήσεις. Σκέψου τις γνώσεις που θα πάρεις και τις εμπειρίες που θα.
- **Σπούδασε αυτό που πραγματικά θες. Επέλεξε μια σχολή που σε ενθουσιάζει. Ένα κλάδο που αγαπάς. Όταν βάζουμε στόχους που πραγματικά θέλουμε να πετύχουμε, τότε, καταφέρνουμε να λειτουργήσουμε πιο θετικά απέναντι σε μια κουραστική ή αγχωτική διαδικασία.**
- Θέσε ρεαλιστικούς στόχους στο καθημερινό σου διάβασμα. Το να επιθυμείς να βγάλεις μέσα σε μια μέρα την ύλη δυο μαθημάτων μπορεί να είναι και αδύνατον.



## 7. Η επανάληψη είναι μήτηρ πάσης μαθήσεως

- Οι αρχαίοι Έλληνες έλεγαν: 'Επανάληψις, μήτηρ πάσης μαθήσεως' και δεν είχαν άδικο. Η επανάληψη συμβάλλει σημαντικά στην απομνημόνευση, στην κατανόηση και στην εμπέδωση της ύλης. Φρόντισε να κάνεις όσο το δυνατόν περισσότερες επαναλήψεις της ύλη σου και δε θα το μετανιώσεις.

# Αγαπητέ υποψήφιε και γονέα:

## Ας μη ξεχνάμε ότι:

1. Οι Πανελλαδικές εξετάσεις δεν είναι ο μοναδικός δρόμος προς την προσωπική και επαγγελματική επιτυχία και ευτυχία.
2. Είναι ωφέλιμο να αποδεχτούμε το απροσδόκητο της ζωής αλλά και την μη ευόδωση των σχεδίων και των στόχων που θέτουμε για το μέλλον.
3. Αυτό που έχει σημασία είναι η προσαρμοστικότητα στα νέα δεδομένα, σχεδιάζοντας νέα πλάνα για το μέλλον και θέτοντας νέους στόχους.
4. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης και διαχείρισης του άγχους που κλήθηκες να εξοπλιστείς την εν λόγω σχολική χρονιά κρίνονται αναγκαίες όχι μόνο τόσο στην προετοιμασία σου για την εξεταστική διαδικασία αλλά και στη γενικότερη αντιμετώπιση του άγχους, ως **μελλοντική δεξιότητα**, στη μετέπειτα ενήλικη ζωή σου.



Σημαντική υπενθύμιση:

Στο ταξίδι της ζωής οι Πανελλήνιες εξετάσεις είναι ένας σύντομος σταθμός και όχι προορισμός.

**Καλή επιτυχία!**

## **2<sup>ο</sup> ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ ΠΕΙΡΑΙΑ**

Δημιουργήθηκε από τη Ρουμελιώτη Ευτυχία Φιλόλογο ΕΑΕ

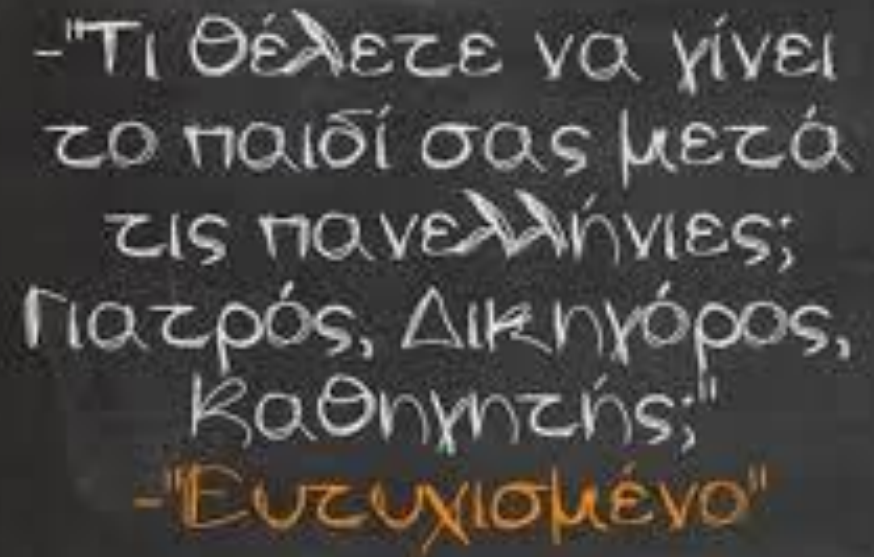
σε συνεργασία με την

Ηλιοπούλου Ευσταθία (Εφη)

Προϊσταμένη του 2<sup>ου</sup> ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ ΠΕΙΡΑΙΑ

Διδάκτορα Οπτικού Αλφαριθμητισμού & Ενταξιακής Πολιτικής

Σύμβουλο Ψυχικής Υγείας



-Τι θέλετε να γίνει  
το παιδί σας μετά  
τις Πανελλήνιες;  
Γιατρός, Δικηγόρος,  
Καθηγητής;  
- "Ευτυχισμένο"