



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ &  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΠΕΡΙΦ/ΚΗ Δ/ΝΣΗ Π.Ε. & Δ.Ε.  
ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ  
Δ/ΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ

Πολύγυρος, 29-1-2026  
Αριθ. Πρωτ. 9

Προς:  
Όλα τα Δημοτικά Σχολεία και τα Νηπιαγωγεία



Κοιν: Δ.Π.Ε. Χαλκιδικής

Ταχ.Δ/νση : 22ας Απριλίου 6β  
Ταχ. Κωδικ. : 63 100 ΠΟΛΥΓΥΡΟΣ  
Πληροφορίες : Κωνσταντά Αικατερίνη  
Τηλ. : 2371024643  
e-mail : sxolsymchal@dipe.chal.sch.gr

### ΘΕΜΑ: «Οδηγός Ευεξίας και Αυτοβοήθειας για Γονείς»

Αξιότιμες/οι κ. Διευθύντριες/ντές,  
Αγαπητοί γονείς & κηδεμόνες,

Σας αποστέλλουμε τον **Οδηγό Ευεξίας και Αυτοβοήθειας για Γονείς**, με σκοπό να προωθηθεί στους Συλλόγους Γονέων και Κηδεμόνων, καθώς και σε όλους τους γονείς της σχολικής σας μονάδας.

Ο εν λόγω Οδηγός αποσκοπεί στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ευεξίας των γονέων, παρέχοντας χρήσιμες κατευθύνσεις και πρακτικές συμβουλές που μπορούν να υποστηρίξουν τη διαχείριση της καθημερινότητας, του άγχους και των πολλαπλών ρόλων που καλούνται να αναλάβουν. Παράλληλα, αναδεικνύεται η σημασία της φροντίδας του εαυτού ως βασικής προϋπόθεσης για την ουσιαστική στήριξη των παιδιών και τη διαμόρφωση ενός θετικού οικογενειακού και σχολικού κλίματος.

Επιπλέον σας αποστέλλουμε ένα βιντεάκι που προωθεί τη θετική γονεϊκότητα.

<https://www.youtube.com/watch?v=aISXCwOPi94> (μπορείτε να το δείτε και με αντιγραφή-επικόλληση της διεύθυνσης)

Παρακαλούμε για τη διάχυση του υλικού στους γονείς της σχολικής κοινότητας, με κάθε πρόσφορο τρόπο, προκειμένου να αξιοποιηθεί προς όφελος της προσωπικής και οικογενειακής τους ευεξίας.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη συνεργασία σας.

Με εκτίμηση,

Η Επόπρια ΠτΕ  
Α/θμιας Εκπ/σης Χαλκιδικής

Μαρία Κοτσακώστα

Οι Σύμβουλοι Εκπαίδευσης

Σοφία Χατζηνικολάου  
Ιωάννης Νοΐτης  
Γεώργιος Μιχαηλίδης  
Αικατερίνη Πετρακάκη  
Σουλτάνα Τόζιου