

**Δελτίο Τύπου**  
**«Πέρα από το διάβασμα: τα κλειδιά της μαθητικής επιτυχίας» |**  
**Απρίλιος 2026**

Με ιδιαίτερη επιτυχία και συμμετοχή μαθητών/τριών και γονέων πραγματοποιήθηκε την Κυριακή **26 Απριλίου 2026**, η εκδήλωση με τίτλο **«Τα μυστικά όπλα για την επιτυχία πέρα από το διάβασμα»**, στην Αίθουσα Πολλαπλών Χρήσεων του σχολικού συγκροτήματος του 5ου Ημερησίου Γυμνασίου και του 11ου ΓΕΛ Ηρακλείου.

Η εκδήλωση διοργανώθηκε από τον **Σύλλογο Γονέων & Κηδεμόνων του 5ου Ημερησίου Γυμνασίου Ηρακλείου**, σε συνεργασία με τον **Σύλλογο Γονέων & Κηδεμόνων του 11ου ΓΕΛ Ηρακλείου**, με την ουσιαστική υποστήριξη της **Ένωσης Ελλήνων Χημικών – Περιφερειακό Τμήμα Κρήτης**, η οποία συνέβαλε ενεργά στην επιστημονική τεκμηρίωση και την επιτυχή υλοποίηση της δράσης.

Με αφορμή το βιβλίο του Δρ. **Ιωάννη Τσαγκατάκη**, Χημικού–Εκπαιδευτικού, και με τη συμβολή της Χημικού–Διατροφολόγου **Έλλης Κουτάντου**, παρουσιάστηκαν σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση των μαθητών/τριών, όπως η **ισορροπημένη διατροφή**, η επαρκής ξεκούραση, η σωματική άσκηση, η σωστή οργάνωση του χρόνου και η αποτελεσματική διαχείριση του άγχους.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον είχε το βιωματικό εργαστήριο, το οποίο προσέφερε πρακτικές συμβουλές και χρήσιμα εργαλεία στους μαθητές/τριες για την ενίσχυση της συγκέντρωσης, της ενέργειας και της ψυχικής τους ισορροπίας, ενόψει των σχολικών εξετάσεων. Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να αλληλεπιδράσουν, να θέσουν ερωτήσεις και να λάβουν εφαρμόσιμες κατευθύνσεις για την καθημερινότητά τους.

Η ανταπόκριση του κοινού υπήρξε ιδιαίτερα θερμή, επιβεβαιώνοντας την ανάγκη για συνεργατικές δράσεις που υποστηρίζουν ολιστικά τους μαθητές/τριες, πέρα από τη συμβατική μελέτη.

Οι διοργανωτές ευχαριστούν θερμά όλους όσοι παρευρέθηκαν και στήριξαν την εκδήλωση, καθώς και την **Ένωση Ελλήνων Χημικών – Περιφερειακό Τμήμα Κρήτης** για την πολύτιμη υποστήριξή της και τους ομιλητές Χημικούς για την ουσιαστική συμβολή τους.





*Σύνταξη:*

*Δρ. Κατερίνα Βαβουράκη*

*Χημικός – Εκπαιδευτικός/*

*Ταμίας Δ.Ε. Ένωσης Ελλήνων Χημικών – Περιφερειακό Τμήμα Κρήτης*

*& Πρόεδρος του Συλλόγου Γονέων & Κηδεμόνων 5ου Γυμνασίου Ηρακλείου*