



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
Π/ΘΜΙΑΣ & Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΚΡΗΤΗΣ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ (ΠΕ.ΚΕ.Σ.)  
ΚΡΗΤΗΣ**

Δ/νση : Ρολέν 4  
Τ.Κ. : 71305  
Τηλ : 28210- 246400  
Fax : 28210-222076

**Ιωάννα Α. Ραμουτσάκη,**  
**Συντονίστρια Εκπαιδευτικού Έργου**  
**Φιλολόγων του ΠΕ.ΚΕ.Σ. Κρήτης,**  
**με έδρα το Ηράκλειο**  
Δ/νση : Ρολέν 4 Τ.Κ. 71305-Ηράκλειο  
Πληροφορίες : Ν.Μακράκη  
Τηλ. Γραφείου : 2810-246400  
Κιν. 6973019040  
e-mail γραμματείας : pekeskritis@sch.gr  
e-mail προσωπ.: [ioannar@hotmail.com](mailto:ioannar@hotmail.com)

**Ηράκλειο, 29– 5- 2020**  
**Αρ. πρωτ. Φ2/1115**

**Προς:** τους/τις Φιλολόγους Γυμνασίων, Γενικών  
Λυκείων και ΕΠΑΛ και Ηρακλείου και Λασιθίου  
επιστημονικής αρμοδιότητας της Σ.Ε.Ε. Φιλολόγων  
του ΠΕ.ΚΕ.Σ. Κρήτης, Ι.Α.Ραμουτσάκη

-τους/τις συναδέλφους Γυμνασίων, Γενικών Λυκείων  
και ΕΠΑΛ και Ηρακλείου, Ρεθύμνου και Λασιθίου  
επιστημονικής αρμοδιότητας της Σ.Ε.Ε. Φιλολόγων  
του ΠΕ.ΚΕ.Σ. Κρήτης, Ι.Α.Ραμουτσάκη

(Δια των Δ/νσεων Δ/θμιας Εκπ/σης Ηρακλείου  
Ρεθύμνου και Λασιθίου)

- Κοινοπ. προς :** - τον Περιφερειακό Δ/ντή Α/θμιας  
και Δ/θμιας Εκπ/σης της Περιφερειακής Δ/νσης  
Α/θμιας και Δ/θμιας Εκπ/σης Κρήτης  
- την Οργανωτική Συντονίστρια του ΠΕ.ΚΕ.Σ.  
Κρήτης  
- τον Διευθυντή Δ/νσης Δ/θμιας Εκπ/ση Ρεθύμνου  
- τον αν. Διευθυντή Δ/νσης Δ/θμιας Εκπ/σης  
Λασιθίου  
- την αν .Διευθύντρια Δ/νσης Δ/θμιας Εκπ/σης  
Ηρακλείου

**ΘΕΜΑ: Προώθηση Προτάσεων-Συμβουλών για τη διαχείριση του άγχους των μαθητών  
και μαθητριών, κατά την περίοδο των Πανελλαδικών Εξετάσεων**

**Αγαπητοί/ Αγαπητές Συνάδελφοι,**

Σε συνέχεια της συνεργασίας μας, σας αποστέλλω τις Προτάσεις –Συμβουλές της Σ.Ε.Ε., κ. Μ.  
Γιγουρτάκη, προς τους μαθητές και τις μαθήτριες για τη διαχείριση του άγχους τους, κατά την  
περίοδο των Πανελλαδικών Εξετάσεων.

**Εύχομαι κάθε επιτυχία στο έργο σας, στην προσπάθεια των μαθητών και των μαθητριών σας  
και είμαι πάντοτε στη διάθεσή σας!**

**Με τιμή,**  
**η Συντονίστρια Ε.Ε. Φιλολόγων,**  
**του ΠΕ.ΚΕ.Σ. Κρήτης,**  
**Ιωάννα Α. Ραμουτσάκη**