

Αγαπητοί μαθητές / μαθήτριες καλησπέρα,



Για να έχετε πρόσβαση στο διαδικτυακό τόπο
«Φροντίζοντας τον εαυτό μου... (5^ο Γυμνάσιο Αγίου
Δημητρίου)» μπορείτε να ακολουθήσετε τα εξής βήματα:

1. Εισέρχεστε στην πλατφόρμα του e-class με τους κωδικούς σας στο Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο.
2. Από το προφίλ σας επιλέγετε το εικονίδιο «Εγγραφή σε μάθημα».
3. Προχωράτε σε αναζήτηση του μαθήματος το οποίο μπορείτε να βρείτε κάνοντας κλικ στο **«Νομός Αττικής/ Δ' Αθήνας»** - έπειτα κάνοντας κλικ στο **«Δευτεροβάθμια εκπαίδευση»** και στο **«Ενιαίο Ειδικό Επαγγελματικό Γυμνάσιο-Λύκειο Αγίου Δημητρίου»** – και τέλος κάνοντας κλικ στο μάθημα **«Φροντίζοντας τον εαυτό μου... (5^ο Γυμνάσιο Αγίου Δημητρίου)»**.
4. Αφού εισέλθετε στο μάθημα στέλνετε το αίτημά σας για εγγραφή σε αυτό.

Λίγα λόγια για το τί πρόκειται:

Το διαδικτυακό αυτό περιβάλλον στόχο έχει να αποτελέσει έναν τόπο στον οποίο θα μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε προτάσεις "φροντίδας" του εαυτού. Η έννοια της αυτο-φροντίδας είναι πολύτιμη, ιδιαίτερα σε περιόδους αλλαγών που μπορεί να φέρνουν αναστάτωση.

Οι αναρτήσεις που θα παρακολουθείτε εύχομαι να σας φανούν χρήσιμες και να λειτουργήσουν ως ερεθίσματα προς σκέψη και επεξεργασία. Άλλωστε, παρά το χαρακτηρισμό του ως μάθημα, θα ήθελα να διευκρινίσω ότι δεν έχει υποχρεωτικό χαρακτήρα και δεν προϋποθέτει τη συμπλήρωση εργασιών ή ασκήσεων.

Θα χαρώ να το παρακολουθήσετε.