

ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ



Γιατί είναι αναγκαία η ύπαρξη ελεύθερου χρόνου;

Η μηχανοποίηση και τυποποίηση της εργασίας έκανε αναγκαία την αύξηση του ελεύθερου χρόνου για να ανανεωθεί ο ανθρώπινος οργανισμός, οι σωματικές και οι ψυχικές δυνάμεις του ανθρώπου. Η αναζήτηση του ελεύθερου χρόνου είναι μια διέξοδος του ανθρώπου που επιζητά να ελευθερωθεί από τον ασφυκτικό και ανθυγιεινό χώρο της εργασίας και γενικά από την ορθολογιστική οργάνωση της ζωής του.



Θετικά της ύπαρξης ελεύθερου χρόνου.

- Απαλλάσσει από την ένταση, την ανία, την πλήξη και την αλλοτρίωση.
- Συμβάλλει στην ψυχολογική ισορροπία του ατόμου, γιατί του δίνει τη δυνατότητα να απαλλαγεί από το άγχος, την εσωστρέφεια, την απομόνωση και να συνάψει διαπροσωπικές σχέσεις με άτομα που βρίσκονται έξω από το χώρο εργασίας του.
- Δίνεται η δυνατότητα για ευρύτερη πνευματική και πολιτιστική καλλιέργεια.

• Συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση του ατόμου, γιατί μπορεί να διαθέσει τον ελεύθερο χρόνο του σε κοινωνικές δραστηριότητες και να συνεργαστεί με τους συνανθρώπους του για την επίλυση κοινωνικών προβλημάτων.

• Συντελεί στη συγκρότηση της προσωπικότητας. Η ορθή διάθεση του ελεύθερου χρόνου είναι ο κυριότερος παράγοντας για την ολοκλήρωση της προσωπικότητας του ανθρώπου.

Γιατί είναι αναγκαία η ύπαρξη ελεύθερου χρόνου στους εφήβους;

Ο ελεύθερος χρόνος των εφήβων αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα πεδία για την κοινωνικοποίησή τους, την ανάπτυξη των δεξιοτήτων και τη διαμόρφωση της ταυτότητάς τους. Ο τρόπος ωστόσο με τον οποίο οι έφηβοι αξιοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους συνδέεται ποικιλοτρόπως με την ψυχική αλλά και τη σωματική τους ανάπτυξη και υγεία.

**Είδη
δραστηριοτήτων
που κάνουν οι
νέοι στον
ελεύθερο χρόνο
τους**



Φυσική άσκηση

Οι έφηβοι αφιερώνουν τον ελεύθερο χρόνο τους σε δραστηριότητες που απαιτούν φυσική άσκηση (π.χ. ποδόσφαιρο, ποδήλατο, μπαλέτο). Η συχνή σωματική άσκηση έχει θετικές επιπτώσεις τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των εφήβων. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι έφηβοι που ασκούνται σωματικά ημερησίως για 60 λεπτά έχουν καλύτερη φυσική κατάσταση, σχολική επίδοση, αυτοεκτίμηση, ομαλή διαχείριση άγχους και είναι πιο κοινωνικοί συγκριτικά με εκείνους που ασκούνται λιγότερο συχνά ή και καθόλου.



Αθλητισμός

Οι έφηβοι που συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες (π.χ.αθλητικές ομάδες, εκμάθηση χορού) και υιοθετούν ένα δραστήριο τρόπο ζωής είναι πιθανότερο να συνεχίσουν να είναι δραστήριοι και ως ενήλικοι.

Η ενασχόληση με τον αθλητισμό και γενικά η σωματική άσκηση αποτελεί προστατευτικό παράγοντα για την έναρξη χρήσης και κατάχρησης αλκοόλ και καπνού, τόσο στην εφηβεία όσο και στην ενήλικη ζωή.



Καθιστικές δραστηριότητες

Οι έφηβοι αφιερώνουν τον ελεύθερο χρόνο τους σε καθιστικές δραστηριότητες (π.χ. τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής) κι όπως φαίνεται, οι έφηβοι τείνουν να ασχολούνται λιγότερο με φυσικές και περισσότερο με καθιστικές δραστηριότητες.



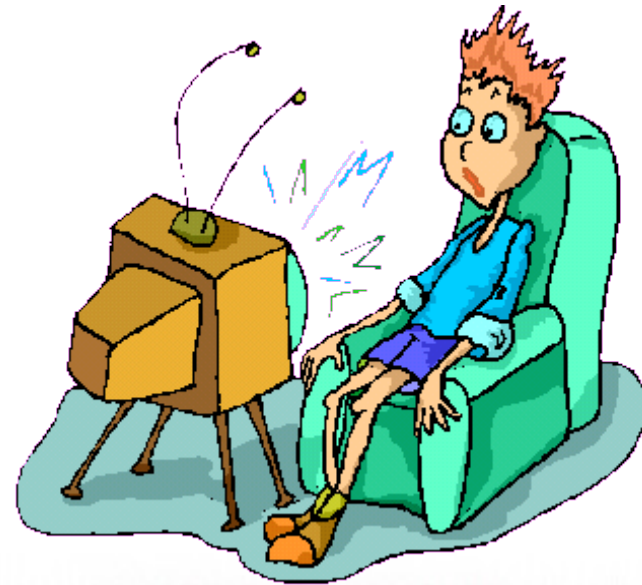
Τηλεόραση

Η τηλεόραση αποτελεί ένα από τα βασικά μέσα ενημέρωσης και διασκέδασης στις δυτικές κοινωνίες και έχει γίνει αντικείμενο πολλών ερευνών σχετικά με τις επιδράσεις της στα παιδιά και τους εφήβους. Τα παιδιά και οι έφηβοι σήμερα δεν απασχολούνται μόνο με την τηλεόραση, αλλά αφιερώνουν πολύ χρόνο και σε άλλες ηλεκτρονικές συσκευές (π.χ. ηλεκτρονικός υπολογιστής).



Αρνητικές επιπτώσεις της οθόνης

Πολλές μελέτες έχουν εστιάσει στις επιπτώσεις που έχει στην υγεία τους ο χρόνος που βρίσκονται συνολικά μπροστά από την οθόνη ηλεκτρονικών συσκευών (screen time) και έχουν δείξει ότι σχετίζεται με αύξηση βάρους και παχυσαρκία, πρόωμη έναρξη σεξουαλικής ζωής, βίαιες ή επιθετικές συμπεριφορές, πρόωμη έναρξη καπνίσματος και χρήσης αλκοόλ.



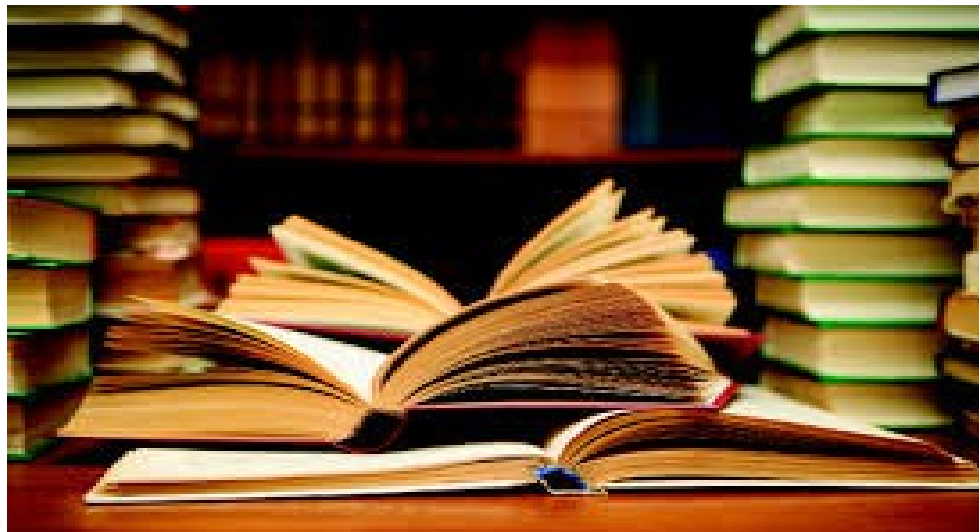
Μουσική

Η μουσική για κάποιους νέους είναι ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της ζωής τους, ίσως και το σημαντικότερο. Για άλλους όμως δεν έχει καμία σημασία. Οι νέοι που ασχολούνται με τη μουσική σημαίνει ότι την αγαπάνε και ψυχαγωγούνται μέσα από τα τραγούδια. Για τους νέους, κάθε τραγούδι έχει ένα μήνυμα να περάσει και πολλές φορές, ταυτίζονται με κάποια από αυτά λόγω μιας κατάστασης που μπορεί να βιώνουν τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή.



Βιβλία

Βοηθούν σημαντικά στην ολοκλήρωση της ανθρώπινης προσωπικότητας και ο άνθρωπος αποκτά πολύτιμες γνώσεις για την πορεία της ζωής του. Τον φέρνουν σ' επαφή με τα ανθρώπινα δημιουργήματα, με τα μεγάλα ιστορικά, πολιτικά, πνευματικά πρόσωπα και γεγονότα και εξάπτουν τη φαντασία του. Είναι μέσο ψυχαγωγίας και γενικά εμφανίζονται ως ο καλύτερος φίλος του ανθρώπου.



Κινηματογράφος

Ο κινηματογράφος για παιδιά και νέους προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία θεμάτων και ιστοριών, οι οποίες δίνουν απαντήσεις στις ερωτήσεις τους για τον κόσμο και το νόημα της ζωής. Οι νέοι προτιμούν συγκεκριμένα θέματα, γιατί έχουν τις δικές τους ανάγκες και δίνουν δικές τους ερμηνείες σε όσα συμβαίνουν στο οικογενειακό, σχολικό και κοινωνικό τους περιβάλλον.



Παρά τον περιορισμένο τους χρόνο, οι έφηβοι πάντα βρίσκουν ώρα ν'ασχοληθούν με τα ενδιαφέροντά τους με σκοπό να ξεφύγουν από την πίεση της καθημερινότητας.



Μαρία Ελίζα Παπαδάτου
Φωτεινή Γραμμένου
Αλέξανδρος Σπίνουλας
Νίκος Αρκούδης