

ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ

Ο ελεύθερος χρόνος πρέπει να αξιοποιείται σωστά. Όταν τα παιδιά, οι έφηβοι και οι νέοι δεν εκμεταλλεύονται σωστά τον ελεύθερό τους χρόνο, αυτό μπορεί να έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην διαμόρφωση της προσωπικότητας και του χαρακτήρα τους. Πολλοί έφηβοι και νέοι δυστυχώς, δεν κατανοούν την σωστή χρήση του ελεύθερου χρόνου και δεν τον εκμεταλλεύονται σωστά. Δεν είναι λίγοι οι νέοι που συχνάζουν σε χώρους αμφιβόλου ποιότητας. Στους χώρους αυτούς, μπορεί να παίζουν τυχερά παιχνίδια ή και να πίνουν οινόπνευματώδη ποτά και γενικά να επιδίδονται σε ασχολίες που δεν τους προσφέρουν κάτι και σίγουρα τους φθείρουν. Άλλοι πάλι παρακολουθούν με τις ώρες τηλεόραση. Βλέπουν συνήθως χαμηλής ποιότητας θεάματα και όχι εκπομπές που θα τους βοηθήσουν να αποκτήσουν επιπλέον γνώσεις και κρίση.

ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ

Αλλά και το διαδίκτυο αποτελεί πολλές φορές αγκάθι στην τρυφερή καρδιά των εφήβων και των νέων. Θεάματα τα οποία φθείρουν ψυχικά, μα και σωματικά τους νέους, ενώ παράλληλα αποτελούν εμπόδιο στην σωστή διαμόρφωση του χαρακτήρα τους, στην ομαλή κοινωνικοποίηση και ωρίμανσή τους. Τέλος, θα ήταν παράλειψη να μην αναφερθούμε και στα σύγχρονα ιδόλματα της νεολαίας, με τα οποία ασχολούνται κυρίως κατά τον ελεύθερό τους χρόνο. Ποδοσφαιριστές, τραγουδιστές και διάφοροι άλλοι αποτελούν τα πρότυπα των νέων. Μεγαλώνοντας όμως με λανθασμένα και περιορισμένων κατηγοριών πρότυπα, η προσωπικότητά τους δεν αναπτύσσεται αρμονικά.

ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ

Πώς θα αξιοποιήσουν λοιπόν σωστά και δημιουργικά τον ελεύθερο τους χρόνο οι νέοι;

Ο ελεύθερος χρόνος αξιοποιείται δημιουργικά όταν ο άνθρωπος ηρεμεί, απαλλάσσεται από το άγχος, ξεκουράζεται και γαληνεύει. Η ανάγνωση βιβλίων και εντύπων, οι τηλεοπτικές εκπομπές που ωφελούν, οι επισκέψεις σε μουσεία και ιστορικούς χώρους και διάφορες άλλες παρόμοιες δραστηριότητες καλλιεργούν πνευματικά, επιμορφώνουν, ψυχαγωγούν σωστά και ξεκουράζουν. Επιπλέον, κατά τον ελεύθερο χρόνο πρέπει ο άνθρωπος να έρχεται σε επαφή με τον συνάνθρωπό του, ιδιαίτερα αυτόν που χρειάζεται βοήθεια (επίσκεψη σε νοσοκομεία, γηροκομεία, ευαγή ιδρύματα κ.ά). Έτσι, νοιώθει την χαρά της προσφοράς και της ανθρώπινης επικοινωνίας.

Ακόμη η άθληση, αλλά και διάφορες άλλες δραστηριότητες (γυμναστική, κολύμβηση, στίβος, ομαδικά παιχνίδια, χόμπι κ.α) εξασφαλίζουν σωματική και ψυχική υγεία. Αυτά βοηθούν επίσης τους νέους, να εκτονωθούν, να αποκτήσουν άμιλλα, να καλλιεργήσουν τις δεξιότητες τους, να ψυχαγωγηθούν και να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και αυτοκυριαρχία. Τέλος, η επαφή με την φύση (εκδρομές στο βουνό, περίπατος στο δάσος, εκδρομή στη θάλασσα) ηρεμεί και αναζωογονεί.





- Το διάβασμα ενός εξωσχολικού βιβλίου βοηθάει στην εμπλούτιση του λεξιλογίου μας και διευρύνει τους ορίζοντές μας.



- Στις μέρες μας, το internet δεν είναι μόνο μια πηγή πληροφόρησης. Η τεχνολογία είναι καλή όταν εξελίσσεται, αρκεί να ξέρεις να την χρησιμοποιήσεις. Όταν σπαταλάς ανώφελα χρόνο μπροστά από μια οθόνη (π.χ. στο facebook), η υγεία σου με τον καιρό εξασθενεί, καθώς δεν συμπληρώνεις τις ώρες ύπνου που σου είναι απαραίτητες, έχει νεύρα, ανήσυχη συμπεριφορά κλπ.



- Δεν υπάρχει έφηβος που να μην καταναλώνει “γρήγορο φαγητό”!!! Αυτού του είδους το φαγητό είναι μια συνήθεια που μας χορταίνει αλλά και μας συνοδεύει στον καναπέ, βλέποντας την αγαπημένη μας ταινία ή μετά το τέλος των απογευματινών μαθημάτων και δραστηριοτήτων μας! Προσοχή όμως...κρύβει πολλές θερμίδες και όχι μόνο...!

Συμπέρασμα; Είναι απαραίτητο εμείς οι έφηβοι να κατανοήσουμε τη μεγάλη σημασία της ορθής χρήσης του ελεύθερου χρόνου που τόσο πολύ έχουμε όλοι ανάγκη. Μόνο έτσι θα ωφεληθούμε πραγματικά !!!

ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ

Η εργασία των μαθητών:

Μαρκία Μακρή
Μαρία Τσάκα
Μαρίνα Καρδακάρη
Μάρκος Ντίττριχ
Καμέλα Σπάτα