 

 Σε Συνεργασία με τον ΟΚΑΝΑ

**ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΙΚΟΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ**

Μέσα από τις συζητήσεις που γίνονται με μαθητές κατά την διάρκεια των προγραμμάτων Πρόληψης και Αγωγής Υγείας στα σχολεία ,διαπιστώνουμε ότι αρκετοί μαθητές/τριες δεν έχουν αρκετό ελεύθερο χρόνο να κάνουν πράγματα που τους αρέσουν, άλλοι δεν τον χρησιμοποιούσαν θετικά, αφιερώνοντας αρκετό χρόνο μπροστά από κάθε είδους οθόνες και κάποιοι υιοθετούν αρνητικές πρακτικές που μπορεί να βάζουν σε κίνδυνο ακόμα και την ζωή τους .

Ελεύθερος χρόνος είναι ο χρόνος που διαθέτει ο άνθρωπος, για να αναπαυθεί, να προαγάγει το πνεύμα του, να καλλιεργήσει τα ταλέντα του, να αξιοποιήσει τις κλίσεις του. Οι ώρες του ελεύθερου χρόνου αποτελούν μια καλή ευκαιρία να ανανεώσουν τις χαμένες του δυνάμεις. Ειδικά για τους έφηβους, ο ελεύθερος χρόνος μπορεί να είναι **ένα εξαιρετικό μέσο κοινωνικοποίησής που βοηθάει στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων και προσφέρει ευχαρίστηση**.

Τα τελευταία χρόνια αρκετοί έφηβοι αφιερώνουν τον ελεύθερο χρόνο τους σε δραστηριότητες καθιστικές, μπροστά από μια οθόνη ηλεκτρονικού υπολογιστή, κονσόλας, κινητού τηλέφωνου. Περιορίζονται οι δραστηριότητες που απαιτούν επαφή με την φύση, επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο, φυσική άσκηση, όπως οποιοσδήποτε άθλημα, περίπατος, χορός. Κάποιοι έφηβοι περνούν αρκετό χρόνο μπροστά από μια οθόνη, ξεχνώντας ότι η σωματική άσκηση επηρεάζει θετικά την διάθεση καθώς τη σωματική και την ψυχική υγεία. Η προσκόλληση στις οθόνες μπορεί να είναι η αιτία να κάνουν στην άκρη κάποιο ταλέντο τους ή καλλιτεχνική τους ανησυχία που μπορεί να έπαιρναν μεγαλύτερη ευχαρίστηση και ικανοποίηση, αν τα εξασκούσαν.

Δυστυχώς, κάποιοι τρόποι διάθεσης του ελεύθερου χρόνου μπορεί όχι μόνο να μην είναι ωφέλιµοι, αλλά να μπλέκουν τους έφηβους σε αρνητικές δραστηριότητες με κίνδυνο την σωματική τους ακεραιότητα.. Για παράδειγμα, η ένταξη σε ομάδες φανατικών οπαδών, που μπορεί να εμπλέκονται σε τσακωμούς / ξυλοδαρμούς, οδηγώντας τους νέους στην υιοθέτηση της βίας ως τρόπο επικοινωνίας.

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 (Κοκκέβη Α, κα 2011).

Ο καθένας αξιοποιεί τον ελεύθερο χρόνο συνήθως με εντελώς προσωπικό τρόπο, επιλέγοντας δραστηριότητες που του αρέσουν. Είναι σημαντικό όμως οι δραστηριότης αυτές να προσφέρουν στον εαυτό **εσωτερική πληρότητα και κοινωνική και ψυχική ολοκλήρωση**. Όταν οι έφηβοι υιοθετούν θετικούς τρόπους διαχείρισης του χρόνου τους, ενδεχομένως να μάθουν να υιοθετούν στην ζωή τους ένα δραστήριο και εποικοδομητικό τρόπο ζωής που αποτελεί προστατευτικό παράγοντα για την έναρξη χρήσης και κατάχρησης αλκοόλ και καπνού τόσο στην εφηβεία όσο και στην ενήλικη ζωή.

Κοκκέβη Α, κα (2011), Ο Ελεύθερος Χρόνος Των Εφήβων. Έρευνα Του ΕΠΙΨΥ, Αθήνα.