

# ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

√ ο ελεύθερος χρόνος είναι απαραίτητος γιατί

- ο γρήγορος ρυθμός της σχολικής ζωής δημιουργεί άγχος στους μαθητές.
- η πολύωρη μελέτη υποσκάπτει την ψυχική υγεία των μαθητών.
- η μονότονη ζωή των μαθητών (σπίτι – σχολείο) δημιουργεί ανία και κούραση ψυχική στους μαθητές.

√ η ψυχαγωγία, η μελέτη εξωσχολικών βιβλίων και η επικοινωνία με τους φίλους είναι ανάγκες των σημερινών μαθητών.

√ ο αθλητισμός και η αυτομόρφωση είναι στόχοι των μαθητών για τον ελεύθερο χρόνο τους.

√ η ψυχαγωγία θεωρείται βασική ανάγκη του σημερινού ανθρώπου καθώς

- γεμίζει τις ελεύθερες ώρες του.
- τονώνει και ανανεώνει τον οργανισμό του.
- απομακρύνει τον άνθρωπο από τη μονότονη και ανιαρή εργασία του.
- ξεκουράζει τον άνθρωπο με την αλλαγή παραστάσεων.
- φέρνει το γέλιο μέσα σε χαρούμενο περιβάλλον.
- δίνει διέξοδο στη σωματική ή στην πνευματική του κούραση.
- χαλαρώνει τα νεύρα του, διώχνει τις σκοτούρες και τις στενοχώριες του.
- πλουτίζει τον άνθρωπο ψυχικά και συναισθηματικά.
- εξυψώνει τον άνθρωπο πνευματικά και ηθικά.
- ανανεώνει σωματικά και ψυχικά τον άνθρωπο.
- χαρίζει ευχάριστες στιγμές στον άνθρωπο.
- βελτιώνει την αποδοτικότητα του ανθρώπου στην καθημερινή του εργασία.
- δίνει νόημα στον καθημερινό μόχθο του ανθρώπου.
- καταπολεμά την απαισιοδοξία, τη στενοχώρια και τη μελαγχολία του σημερινού ανθρώπου.
- δημιουργεί κοινωνικές σχέσεις.

## Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΝΕΟΥ

√ αναπτύσσεται σωματικά και πνευματικά.

√ αξιοποιεί δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο

√ αυτομορφώνεται με εξωσχολικά βιβλία.

√ ξεκουράζεται με την αλλαγή εντυπώσεων (π.χ. στις εκδρομές αλλάζει παραστάσεις).

√ πετυχαίνει τη σωματική και την ψυχική του ευεξία με τον αθλητισμό.

√ αντιμετωπίζει αισιόδοξα το μέλλον του.

√ εξευγενίζεται και εξανθρωπίζεται (με την ενεργητική και καλή ψυχαγωγία).

√ ισχυροποιεί και ηθικοποιεί το χαρακτήρα του.

√ δημιουργεί καλές κοινωνικές σχέσεις.

√ νιώθει τη χαρά και την ομορφιά της ζωής στα έργα τέχνης (στη μουσική, στο χορό, στο θέατρο, στον κινηματογράφο), στο παιχνίδι και στις γιορτές.

# Προτάσεις αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου

## √ Ψυχαγωγία

- Στην τεχνοκρατούμενη εποχή μας η ψυχαγωγία που ακολουθεί το μέτρο αποτελεί οργανική και ψυχολογική ανάγκη του μηχανοποιούμενου σύγχρονου ανθρώπου.
- Στον ελεύθερο χρόνο του ο άνθρωπος μπορεί να συμμετέχει σε ψυχαγωγικές εκδηλώσεις, να παρακολουθεί επιμορφωτικά, καλλιτεχνικά και ψυχαγωγικά προγράμματα στο ραδιόφωνο και στην τηλεόραση.
- Η ενεργητική ψυχαγωγία καταπολεμά το άγχος, την ανία, την πλήξη.
- Είναι ανάγκη να φροντίζει η Πολιτεία για την ποιότητα της ψυχαγωγίας.
- Με τη σωστή ψυχαγωγία θα κάνει η Πολιτεία όλους τους πολίτες της δέκτες της πολιτιστικής τους κληρονομιάς, και θα ανεβάσει τη μορφωτική στάθμη του λαού.

## √ Ταξίδια

- Ο άνθρωπος, που καταφεύγει στις περιηγήσεις, τις εκδρομές και τα ταξίδια, απομακρύνεται από τις σκοτούρες της καθημερινής ζωής.
- Ξεκουράζεται με την αλλαγή παραστάσεων και εντυπώσεων.
- Αποκτά γνώσεις και πείρα. Γνωρίζει νέους τόπους, αρχαιολογικούς θησαυρούς, ήθη και έθιμα άλλων λαών.

## √ Αυτομόρφωση

- Στον ελεύθερο χρόνο του ο άνθρωπος και ιδιαίτερα ο νέος μπορεί να αυτομορφώνεται.
- Ο μαθητής μελετά εξωσχολικά βιβλία. Ο νέος εξοικειώνεται με τις καλές τέχνες, μελετά κλασικά λογοτεχνικά έργα, συγκινείται με την αρμονία της καλής μουσικής.
- Ο σύγχρονος άνθρωπος παρακολουθεί κινηματογραφικά ή θεατρικά έργα, που ψυχαγωγούν και μορφώνουν. Νιώθει την ομορφιά της ζωής με τα έργα της τέχνης. Με τις ωραίες εικόνες της τέχνης σχηματίζει μέσα του ένα σύστημα ιδεών. Παραδειγματίζεται από τα καλά πρότυπα που προβάλλουν οι καλές τέχνες.

## √ Κοινωνικές σχέσεις

- Ο άνθρωπος μπορεί στον ελεύθερο χρόνο του να συμμετέχει σε ομάδες κοινωνικής δράσης (σε εκπολιτιστικούς και εξωραϊστικούς συλλόγους, σε συλλόγους κοινωνικής πρόνοιας, προστασίας του περιβάλλοντος).
- Οι μαθητές οργανώνοντας πολιτιστικές δραστηριότητες προάγονται πνευματικά και ψυχικά.
- Ο σύγχρονος άνθρωπος συμμετέχοντας στις ονομαστικές γιορτές των συγγενών ή φίλων του ψυχαγωγείται, εκπληρώνει τις κοινωνικές του υποχρεώσεις και δημιουργεί καλές κοινωνικές σχέσεις.

## √ Γιορτές

- Όλες οι γιορτές (ονομαστικές, θρησκευτικές, εθνικές και τοπικές) έχουν ιδιαίτερη σημασία για τη ζωή του σημερινού ανθρώπου.
- Οι γιορτές γεμίζουν τον ελεύθερο χρόνο, προσφέρουν ποικίλες ωφέλειες (σωματικές, πνευματικές, ηθικές).

## ΕΡΓΑΣΙΕΣ

- 1) Σ' ένα κείμενο 300 περίπου λέξεων ν' αναφερθείς σε τρόπους αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου (βοηθούμενος/η κι απ' το διάγραμμα)
- 2) Εσύ που αναλώνεις (ξοδεύεις) σήμερα τον ελεύθερο χρόνο σου και γιατί; (60-80 λέξεις)
- 3) Επίλεξε δέκα λέξεις από τα λεξιλόγια Α' και Β' που σου έχουν δοθεί και σύνταξε μια παράγραφο τουλάχιστον εξήντα λέξεων.