

A4

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Ελεύθερος χρόνος ορίζεται ως ο χρόνος που έχουμε, αφού τελειώσει η υποχρεωτική ενασχόλησή μας στην εργασία οι ενήλικες , στο σχολείο οι ανήλικοι.

Οι έφηβοι ,όμως, ενώ θεωρητικά βρίσκονται στην πιο ξέγνοιαστη περίοδο της ζωής τους , χαίρονται αυτόν τον ελεύθερο χρόνο τους; Η ανεμελιά, το παιχνίδι, η ξεκούραση, η παρέα, η ψυχαγωγία, η ονειροπόληση,και όλα αυτά που είναι απαραίτητα και ζωτικής σημασίας για να έχουμε ένα ισορροπημένο έφηβο και υγιή μετέπειτα ενήλικα , χωράνε στον «ελεύθερο χρόνο» τους;

Γιατί δεν χωράνε όσα πραγματικά θέλουμε; Μήπως οι γονείς και οι δάσκαλοι ζητάνε πολλά από αυτούς; Μήπως και εκείνοι πρέπει να οργανώσουν σωστά το χρόνο τους, έτσι ώστε να χωρέσουν περισσότερα πράγματα από αυτά που πραγματικά τους ευχαριστούν και δίνουν ποιότητα στη ζωή τους;

Στα πλαίσια της Σχολικής και Κοινωνικής Ζωής προσπαθήσαμε όλοι μαζί να δώσουμε απαντήσεις στις παραπάνω απορίες και αφορμή για περισσότερο προβληματισμό και αυτοκριτική.



ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΓΙΑ ΕΜΑΣ ;

Χαλάρωση



Ξεκούραση

Παιχνίδια με Η/Υ



Παιχνίδια στη φύση

Παιχνίδια με το κινητό

Τηλεόραση



Μουσική

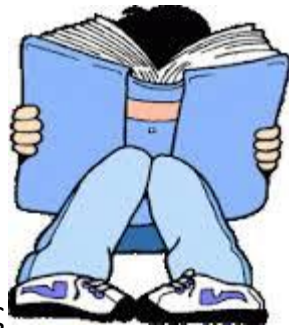
Συζητήσεις με φίλους



Ψυχαγωγία

Ύπνος





Διάβασμα λογοτεχνίας



Ταξίδια



Εκμάθηση Ξένων γλωσσών



Μελέτη Μαθημάτων



Δραστηριότητες με την οικογένεια

Βόλτα με φίλους

Σταυρόλεξα



Εκμάθηση μουσικού οργάνου

Τακτοποίηση δωματίου



Αθλητισμός

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

- 1) Ισορροπία ανάμεσα στους διαφορετικούς τομείς της ζωής μας (οικογένεια ,σχέσεις, σχολείο, χόμπι).
- 2) Βόλτα με φίλους (επικοινωνώ, κοινωνικοποιούμαι).
- 3) Τηρούνται οι χρονικές προθεσμίες στις εργασίες.
- 4) Προλαβαίνουμε να κάνουμε περισσότερα πράγματα.
- 5) Ξεκούραση –Ύπνος.
- 6) Ανακούφιση-Περιορισμός Άγχους.
- 7) Κερδίζουμε χρόνο για αθλητικές δραστηριότητες.
- 8) Κερδίζουμε χρόνο για ψυχαγωγία (τηλεόραση, διασκέδαση) .
- 9) Περισσότερο χρόνο για παιχνίδι.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΛΑΘΟΥΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

- 1) Πανικός
- 2) Δεν προλαβαίνουμε να κάνουμε σχεδόν τίποτα
- 3) Πονοκέφαλος - Άγχος
- 4) Δεν προλαβαίνουμε να ψυχαγωγηθούμε
- 5) Δεν είμαστε συνεπείς στις υποχρεώσεις μας (Διάβασμα - εργασίες)
- 6) Επηρεάζονται οι κοινωνικές σχέσεις των νέων
- 7) Χάνουμε την ξεκούραση μας

ΒΗΜΑΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

- Αντίληψη χρόνου (Υπολογίζω με ακρίβεια τον διαθέσιμο χρόνο)
- Βάζω στόχους
- Σχεδιάζω Εβδομαδιαίο χρονοδιάγραμμα
- Βάζω προτεραιότητες
- Τηρώ τα χρονικά όρια
- Εκμεταλλεύομαι το Σαββατοκύριακο
- Σχεδιάζω Ημερήσιο χρονοδιάγραμμα

ΕΠΕΙΔΗ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥΤΙΜΟΣ ΚΑΙ Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΑΣ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ, ΑΣ ΡΙΞΟΥΜΕ ΜΙΑ ΔΕΥΤΕΡΗ ΜΑΤΙΑ ΣΤΑ ΠΙΟ ΠΑΝΩ ΚΙ ΑΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΤΟΥΜΕ.

ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- 1.ΣΤΑΜΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, ΓΚΙΚΑΣ ΑΡΗΣ, ΣΕΧΟΥ ΕΛΕΝΑ, ΤΡΙΝΤΟΥΜΠ ΕΛΙΣΑΒΕΤ,ΧΑΛΙΛ ΧΑΝΤΙΤΣΑ
2. ΣΚΟΥΛΙΚΑΡΙΤΗ ΛΙΝΑ , ΡΟΥΝΑΪ ΑΛΕΞΑΝΤΡΑ ,ΡΟΥΝΤΑΣ ΒΑΣΙΛΗΣ, ΣΛΟΒΙΚ ΑΡΗΣ
- 3.ΤΣΙΑΛΤΑ ΣΤΑΜΑΤΙΝΑ,ΧΙΝΤΑ ΕΙΡΗΝΗ , ΣΙΟΥΛΑΣ ΣΠΥΡΟΣ , ΠΕΡΕΟΥ ΓΙΑΝΝΗΣ , ΤΟΜΑΡΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ
- 4.ΤΖΟΝ ΤΖΕΦΡΙ ΤΖΟΥΜΑ,ΣΑΡΜΑ ΣΟΥΡΑΤΖ, ΣΑΛΜΟΥ ΜΟΧΑΜΕΤ, ΣΚΟΡΔΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ,ΤΣΟΚΤΑΝΙ ΑΓΓΕΛΟΣ