

# Ο ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

## ΤΩΝ ΝΕΩΝ

### ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

**Ελεύθερος χρόνος** καλείται ο χρόνος που διαθέτει ο άνθρωπος, για να αναπαυθεί, να προαγάγει το πνεύμα του, να καλλιεργήσει τα ταλέντα του, να αξιοποιήσει τις κλίσεις του. Σαφέστατα, στον ελεύθερο χρόνο δεν περιλαμβάνεται ο εργασιμος χρόνος ούτε ο λεγόμενος « νεκρός » χρόνος (ο χρόνος μετακίνησης από τον τόπο κατοικίας στον τόπο εργασίας, στο τόπο εκπαίδευσης ή ψυχαγωγίας). Ο ελεύθερος χρόνος, συνεπώς, είναι το σύνολο των ασχολιών στις οποίες το άτομο μπορεί να επιδοθεί σε κάτι με τη θέλησή του, αφού προηγουμένως αποσπαστεί από τις βιοποριστικές του ανάγκες και από οικογενειακές ή κοινωνικές υποχρεώσεις του.

Αναφορικά με τη **διάθεση** του **ελεύθερου χρόνου** πρέπει να γνωρίζουμε πως διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο, το χαρακτήρα και την οικονομική κατάσταση των ατόμων.

### Ο ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Σχετικά με την εργασία και τον **ελεύθερο χρόνο** η ζωή των εφήβων χαρακτηρίζεται από δύο αντιφάσεις. Δουλεύουν πιο σκληρά από πολλούς εργαζόμενους, αλλά δεν αμείβονται. Χρειάζονται πιο πολύ από κάθε άλλη ηλικία ελεύθερο χρόνο, αλλά διαθέτουν ελάχιστο, λόγω της πληθώρας των σχολικών και εξωσχολικών υποχρεώσεων που έχουν.

Μέσα στον **ελάχιστο** ελεύθερο χρόνο που έχουν στη διάθεση τους πρέπει να χωρέσουν όλα όσα είναι ζωτικής ανάγκης για το νέο: η **ανεμελιά**, το **παιχνίδι**, η **ξεκούραση**, η **παρέα**, η **ψυχαγωγία** και (γιατί όχι) η **περισυλλογή** και η **ονειροπόληση**. Τα ασφυκτικά χρονικά όρια δεν αφήνουν περιθώρια για πολλές επιλογές. Για αυτό και καθένας διαθέτει τον ελεύθερο χρόνο του ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία του, με τις συνήθειες και τα ενδιαφέροντα του, ανάλογα με τις δυνατότητες που του παρέχει το περιβάλλον του και την ευχέρεια που έχει να αξιοποιεί τις δυνατότητες αυτές.

Παρά το γεγονός ότι όλοι οι νέοι δε διαθέτουν με τον ίδιο τρόπο τον ελεύθερο χρόνο τους, μπορούμε να παρατηρήσουμε ορισμένες κοινές συνήθειες και κοινούς τρόπους ψυχαγωγίας κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου τους. Οι νέοι διασκεδάζουν με έντονο και θορυβώδη τρόπο σε μπαρ (bar), διοργανώνουν **πάρτι** με φίλους, **αθλούνται**, συμμετέχουν σε συλλόγους αθλητικούς ή πολιτιστικούς, παίζουν διάφορα **παιχνίδια** (κατά προτίμηση **ηλεκτρονικά**), βλέπουν **τηλεόραση**, βλέπουν **ταινίες**, ακούνε **μουσική**, διαβάζουν **βιβλία** και περιοδικά, βγαίνουν με τους φίλους τους, πηγαίνουν στον **κινηματογράφο** και μερικοί ασχολούνται με διάφορες μορφές έκφρασης, όπως για παράδειγμα είναι η **ποίηση** και η **ζωγραφική**, και οι κατασκευές, η μαστορική και οι επισκευές

Οι περισσότεροι από αυτούς τους τρόπους διάθεσης του ελεύθερου χρόνου τους είναι ευχάριστοι και ωφέλιμοι. Οι άλλοι, όμως, όπως για παράδειγμα η ένταξη σε ομάδες φανατικών << φιλάθλων >>, η ολονύκτια διασκέδαση σε μουσικοχορευτικά κέντρα πίνοντας και καπνίζοντας, η συμμόρφωση στις επιταγές της μόδας και η σπατάλη χρόνου και χρημάτων για ψώνια, σύμφωνα με τα καταναλωτικά πρότυπα, όχι μόνο δε βοηθούν το νέο να απολαύσει τις χαρές της ζωής και να ανανεώσει τις ψυχικές του δυνάμεις, αλλά και υπονομεύουν την ψυχική και σωματική υγεία του.

Ο τρόπος με τον οποίο ο νέος θα αξιοποιήσει ή θα σπαταλήσει τον ελεύθερο χρόνο του έχει σχέση με τις επιδράσεις που δέχεται και την προσωπικότητά του που σιγά σιγά διαμορφώνει. Βέβαια, ορισμένα χαρακτηριστικά που ταιριάζουν στη φύση των νέων, όπως για παράδειγμα ο ενθουσιασμός και δυναμισμός τους, παίζουν κάποιο ρόλο, αλλά δεν είναι καθοριστικός. Πιο πολύ επηρεάζονται από αντικειμενικούς παράγοντες. Τα πρότυπα που προβάλλονται και η τάση των νέων να τα μιμούνται, η διαφήμιση των προϊόντων της βιομηχανίας του ελεύθερου χρόνου, η

ελλιπής αγωγή, τόσο από την οικογένεια όσο καθ από το σχολείο, για την εποικοδομητική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου τους επιδρούν καταλυτικά στις επιλογές τους.

Ο τρόπος με τον οποίο ο νέος μπορεί να αξιοποιεί τον ελεύθερο χρόνο του είναι προσωπική του υπόθεση και επιλογή. Εντούτοις, υπάρχουν ορισμένοι ευχάριστοι και επωφελείς τρόποι αξιοποίησης του που βοηθούν το νέο να διατηρήσει την ψυχική και σωματική του υγεία να μην περιέλθει σε κατάσταση πνευματικού και ψυχικού λήθαργου. Οι τρόποι αυτοί είναι, κατά την προσωπική μου άποψη, η ανάγνωση λογοτεχνικών βιβλίων, η ενασχόληση με κάθε μορφής Τέχνη, η παρέα και η συντροφιά με άλλους νέους, η άθληση, τα ταξίδια και οι δημιουργικές ερασιτεχνικές ενασχολήσεις. Οι τρόποι αυτοί ανακουφίζουν το νέο από τη φορτική πίεση που καθημερινά δέχεται, τον ξεκουράζουν, και των δημιουργικών του ικανοτήτων. Επιπλέον, αποτελούν μία καλή υποθήκη και για τη μελλοντική εποικοδομητική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου που θα έχει ως εργαζόμενος, αφού οι συνθήκες που αποκτά ο άνθρωπος, όταν είναι νέος, τον συνοδεύουν κατά κανόνα σε όλη τη ζωή του.



Γνωρίζουμε ότι μία μερίδα νέων διαθέτουν τον ελεύθερο χρόνο τους στην τηλεόραση, στα ηλεκτρονικά παιχνίδια, στο διαδίκτυο και τους Η/Υ, στη μουσική, στη διασκέδαση, στην ανάγνωση βιβλίων και περιοδικών, στον αθλητισμό, στις βόλτες με τους φίλους κ.ά. Εξίσου γνωστό είναι ότι οι νέοι αποτελούν κυρίαρχο στόχο των εμπορικών εταιριών και της βιομηχανίας του θεάματος. Η μάλλον χαμηλή κοινωνική τους θέση λόγω της ανεργίας, οι αβεβαιότητες και οι ανασφάλειές τους για το μέλλον

που πιθανόν διαγράφεται δυσοίωνα, τα επιβαλλόμενα μυθοποιημένα πρότυπα, η αποστροφή σε κάθε συλλογική δραστηριότητα, η απομάκρυνση από την πολιτική τους στρέφουν σε έναν άκρατο καταναλωτισμό και σε μορφές διασκέδασης που στηρίζονται στην εκτόνωση και τη μοναχικότητα, με την ψευδαίσθηση ότι έτσι καλύπτουν τις προσωπικές, πνευματικές και ψυχολογικές ανάγκες του.

## ΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΤΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΠΟΥ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ ΓΝΗΣΙΑ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ ΕΙΝΑΙ :

- Η ανάγνωση ποιοτικών βιβλίων που επιφέρει καλλιέργεια πνεύματος
- Η γλωσσομάθεια
- Η παρακολούθηση ποιοτικών εκπομπών στην τηλεόραση ή ποιοτικών ταινιών στο DVD, η ενασχόληση με Η/Υ, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και το διαδίκτυο ( internet) με την προϋπόθεση της ορθής επιλογής και της ενεργητικής συμμετοχής.
- Ο αθλητισμός και τα ομαδικά παιχνίδια που προσφέρουν εκγύμναση ψυχής, σώματος αλλά και πνεύματος.
- Η ενασχόληση με τη γνήσια τέχνη όπως το θέατρο, ο κινηματογράφος, η μουσική και ο χορός.
- Οι επισκέψεις σε ιστορικούς χώρους, μουσεία, εκθέσεις και πινακοθήκες.
- Η συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες και εκδηλώσεις αλλά και παρακολούθηση διαλέξεων.
- Οι εκδρομές που τονώνουν την επαφή με τη φύση.
- Τα ταξίδια (στο εσωτερικό και στο εξωτερικό) για να γνωρίσουμε τα ήθη και τα έθιμα, την κουλτούρα και την ιστορία άλλων λαών, κοινοτήτων, πόλεων, περιοχών.
- Η δημιουργία ατομικής έκφρασης με τη μορφή του ερασιτεχνισμού ( με ερασιτεχνικές δραστηριότητες).
- Η επικοινωνία με φιλικά πρόσωπα, η ανάπτυξη γόνιμων διαπροσωπικών σχέσεων. Οι δεσμοί, οι φιλίες, η συμμετοχή σε κοινωνικές εκδηλώσεις που ενισχύουν τις κοινωνικές επαφές.

- Ο **εθελοντισμός** που αποτελεί ενεργό συμμετοχή στα κοινά.
- Ο χρόνος για **περισυλλογή**, για αυτοκριτική.
- Πολιτική ενημέρωση και ενεργός συμμετοχή στα κοινωνικά δρώμενα.

### ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Με τον ελεύθερο χρόνο εξασφαλίζεται ανάπαυλα, σωματική χαλάρωση, **ψυχική ηρεμία**, διότι το άτομο αποβάλλει το άγχος που προκαλούν οι εξαντλητικοί ρυθμοί ζωής και απαλλάσσεται από την κούραση, την ανία της εργασίας, τη ρουτίνα της καθημερινότητας τη νευρικότητα, τα δυσάρεστα ψυχικά συναισθήματα που δοκιμάζει. Οι ώρες του ελεύθερου χρόνου, με άλλα λόγια, αποτελούν μια καλή ευκαιρία για το σύγχρονο άνθρωπο να αποκαταστήσει τις σχέσεις με τον εαυτό του, να ανανεώσει τις δυνάμεις του, να ανεφοδιαστεί ψυχικά και πνευματικά, να επανακτήσει την ηρεμία του, να αντιπαλέψει τα προβλήματα της ζωής.

Επίσης βρίσκουν έδαφος η πνευματική, ψυχική, ηθική **καλλιέργεια**, η ψυχαγωγία και η διασκέδαση (λ.χ. λέσχη, θεάματα-κινηματογράφος, θέατρο, συναυλίες, επισκέψεις σε μουσεία, εκθέσεις). Παράλληλα, οι εκδρομές στην ύπαιθρο φέρνουν τον άνθρωπο σε επαφή με το φυσικό περιβάλλον, ενώ τα ταξίδια του δίνουν τη δυνατότητα να γνωρίσει νέα ήθη και έθιμα, διαφορετικές κουλτούρες, να αποκομίσει γνώσεις και να πλουτίσει τις εμπειρίες του. Επιπλέον ο αθλητισμός χαρίζει πρωτίστως σωματική υγεία αλλά και ψυχική **ευεξία**.

Ο ελεύθερος χρόνος ευνοεί την ανάπτυξη ισχυρών δεσμών στην **οικογένεια**, όταν τα μέλη της εκτιμούν το διάλογο, την επικοινωνία. Επέρχεται σύσφιξη των σχέσεων, ψυχική επαφή.

Ενισχύεται η **επικοινωνία** των ανθρώπων μέσω των συναναστροφών, των κοινών δραστηριοτήτων. Αναπτύσσονται οι διαπροσωπικές σχέσεις, οι κοινωνικές επαφές και αμβλύνεται η μοναξιά.

Τέλος, στον ελεύθερο χρόνο, το άτομο μπορεί να συμμετέχει σε συλλόγους, σωματεία, οργανώσεις κινητοποίησης και ενεργούς συμμετοχής στα κοινά, διευκολύνεται η πολιτική και κοινωνική **ολοκλήρωση**. Γενικότερα, μέσω του ελεύθερου χρόνου ο άνθρωπος αποκαθιστά την αλλοτριωμένη σχέση του με τον κοινωνικό περίγυρο και το φυσικό περιβάλλον και ανανεωμένος επιστρέφει στο αλλοτριωτικό, κατά κανόνα, εργασιακό χώρο.



### Η ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΣΗΜΕΡΑ

Στη σύγχρονη εποχή, ο ελεύθερος χρόνος όχι μόνο προβάλλει ως αδήριτη ανάγκη του ανθρώπου αλλά και απαιτείται διαρκώς αύξηση της διάρκειάς του. Υπαίτιοι για αυτό είναι :

- Ο **ανταγωνιστικός** χαρακτήρας των σύγχρονων κοινωνιών σε κάθε επίπεδο και η ανάγκη πολλαπλών αλληλοσυγκρουόμενων ρόλων.
- Η **εντατικοποίηση** της εργασίας, οι υπερωρίες, οι άσχημες συνθήκες εργασίας, τα κοπιαστικά επαγγέλματα που καταπονούν ψυχοσωματικά τους εργαζόμενους και επιβάλλουν περισσότερο χρόνο ξεκούρασης.
- Η **εξειδίκευση** που ενισχύει τη μονομέρεια και συρρικνώνει τις δημιουργικές ικανότητες των εργαζομένων, επιβάλλει την ανάγκη αποφόρτισης αλλά και της « διά βίου παιδείας » , προκειμένου να αποκαθίσταται η ψυχοσωματική τους υγεία και ισορροπία.
- Οι συνεχώς αυξανόμενες απαιτήσεις της εποχής σε συνδυασμό με το χαμηλό εισόδημα οδηγεί σε **δεύτερη απασχόληση** ή **υπερεργασία**, με αποτέλεσμα να φθείρονται οι δυνάμεις του εργαζόμενου κι να κρίνεται αναγκαία η εξεύρεση ελεύθερου χρόνου.

- Ο γρήγορος ρυθμός ζωής, το έντονο άγχος αλλά και η ανία και η μοναξιά που βιώνει ο σύγχρονος άνθρωπος των μεγαλουπόλεων αναζητούν διέξοδο στον ελεύθερο χρόνο.
- Η επιθυμία του ατόμου για ψυχαγωγία, εκτόνωση αλλά και για άθληση ή για επαφή με τη φύση.
- Η υλικοευδαιμονιστική αντίληψη ζωής που εξωθεί στον καταναλωτισμό, τη θεοποίηση του χρήματος, την απομάκρυνση από πνευματικά αγαθά, αλλά κυρίως στην κακή διάθεση του ελεύθερου χρόνου.
- Ο τεχνοκρατισμός, που επιφέρει συρρίκνωση του συναισθήματος και κοινωνική αλλοτρίωση, γίνεται τελικά υποφερτός με την ύπαρξη ελεύθερου χρόνου.

### ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΑΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Η στρεβλή διάθεση του ελεύθερου χρόνου επιφέρει αρκετές συνέπειες, οι βασικότεροι εκ των οποίων είναι :

- Ο **μαρασμός** του πνεύματος, η αδυναμία κριτικής – επιλεκτικής ικανότητας.
- Η **παθητικοποίηση**, κατά την οποία το άτομο δέχεται άβουλα τους προτεινόμενους τρόπους εκμετάλλευσης του ελεύθερου χρόνου.
- Οι μαζικοί τρόποι **διασκέδασης** που οδηγούν σε πλήξη, εξόντωση, ψυχική απομόνωση, απουσία ποιοτικής ψυχαγωγίας.
- Η επίταση της **μοναξιάς**, η έλλειψη ουσιαστικής επικοινωνίας και ορθών διαπροσωπικών σχέσεων.
- Η απομάκρυνση από την παράδοση και κατά επέκταση η **αλλοίωση** της ταυτότητας.
- Η απομάκρυνση από τα πολιτικά δρώμενα με τη συνεπαγόμενη **κρίση** της δημοκρατίας.
- Η ενδεχόμενη **μείωση** της παραγωγικότητας και ο περιορισμός του ενδιαφέροντος για εργασία.

### ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ

Οι παράγοντες της ψυχαγωγίας του ατόμου και ιδιαίτερα ενός νέου επιδρούν καθοριστικά τα εξής :

- Η **ηλικία** του ατόμου, αφού κάθε ηλικία έχει διαφορετικές προτιμήσεις.
- Η πνευματική καλλιέργεια και γενικότερα η **παιδεία** του (παιδευτικά λειτουργούν οι φορείς κοινωνικοποίησης ).
- Οι ιδιαίτερες ικανότητες, οι **κλίσεις**, τα **ταλέντα** και τα **ενδιαφέροντα** του.
- Ο **ελεύθερος χρόνος** που διαθέτει σε συνδυασμό με το **επάγγελμα** που ασκεί.
- Η **οικονομική** του **άνεση**, διότι ορισμένες μορφές ψυχαγωγίας είναι πολυέξοδες ( λ.χ. τα ταξίδια, η παρακολούθηση μίας θεατρικής παράστασης).
- Τα **MME** και τα προβαλλόμενα **πρότυπα**.
- Οι παρεχόμενες δυνατότητες από το **ευρύτερο περιβάλλον** όπου ζει ( σε υποδομές, π.χ. περισσότερες ευκαιρίες στις μεγαλουπόλεις, λιγότερες στην περιφέρεια).
- Το **υλιστικό πνεύμα** της σύγχρονης εποχής.

### Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΣΗΜΕΡΑ

Πολλοί άνθρωποι σήμερα πιστεύουν ότι όσο ο εργάσιμος χρόνος μειώνεται τόσο ο ελεύθερος χρόνος αυξάνεται. Ωστόσο, πρόκειται για μία επίπλαστη εντύπωση, καθώς μόνο τυπικά έχει επιμηκυνθεί ο ελεύθερος χρόνος έναντι του εργάσιμου. Σήμερα οι περισσότεροι νέοι έχουν ελάχιστο ελεύθερο χρόνο στη διάθεσή τους και αυτό γιατί έχουν άλλες ασχολίες. Οι νέοι σήμερα επιβαρύνονται από πολλά φροντιστήρια είτε για την διευκόλυνσή τους σε κάποιο μάθημα που είναι αδύνατοι είτε για μία πρώτη ή ίσως και δεύτερη ξένη γλώσσα όπως γαλλικά, γερμανικά, αγγλικά και αυτό γιατί στις





μέρες μας για ένα καλύτερο μέλλον χρειάζεται ή μάλλον είναι απαραίτητο να γνωρίζεις μία δεύτερη ξένη γλώσσα, αφού η πρώτη θεωρείται πλέον ότι πρέπει να είναι γνωστή από όλους. Τέλος, οι σημερινοί νέοι δεν έχουν πολύ χρόνο στη διάθεσή τους γιατί την περισσότερη ώρα ασχολούνται με τα μαθήματα του σχολείου, τα οποία με τον καιρό δυσκολεύουν ολοένα.

## ➔ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ

### ΑΘΛΗΣΗ

Ο **αθλητισμός** είναι η συστηματική **σωματική καλλιέργεια** και **δράση** με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική με σκοπό την ύψιστη ή βελτιωμένη σωματική απόδοση, ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες. Παράλληλα ο αθλητισμός είναι ένας **κοινωνικός θεσμός** ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της. Για παράδειγμα στην αρχαία Ελλάδα, ο αθλητισμός στην Αθήνα θεωρούνταν κοινωνικό και πολιτισμικό αγαθό και είχε παιδαγωγικό χαρακτήρα, ενώ αντίθετα στην Σπάρτη ο αθλητισμός χρησιμοποιούνταν για την στρατιωτική εκπαίδευση. Ωστόσο σημαντική είναι η στρωματική διάσταση του Αθλητισμού στο πέρασμα του χρόνου. Η γενική τάση ήταν ιδίως τον 18ο και 19ο αιώνα τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα να ασχολούνται με τα «λαϊκά παιχνίδια» όπως το ποδόσφαιρο, ενώ τα ανώτερα κοινωνικά στρώματα με τα «ευγενή αθλήματα» όπως είναι η ιππασία, η ξιφασκία. Τον 20<sup>ο</sup> αιώνα σημειώθηκε ομογενοποίηση των ψυχαγωγικών επιλογών των κοινωνικών στρωμάτων σε μεγάλο βαθμό.



**Αθλητισμός** σε μια γενική αντίληψη είναι ο αγώνας που καταβάλλει ο άνθρωπος με σκοπό την εξάσκηση του σώματος, την αξιοποίηση και ανάδειξη των ικανοτήτων, την επίτευξη ψυχοπνευματικής υγείας και ισορροπίας αλλά και τη δημιουργική συνύπαρξη ατόμων και λαών πάντα στα πλαίσια της ευγενούς άμιλλας.



Μορφές του αθλητισμού, με κριτήριο τον αριθμό των διαγωνιζομένων, είναι ο **ατομικός** και ο **ομαδικός**. Ο αθλητισμός επιπλέον ασκείται σε **ερασιτεχνικό** και **επαγγελματικό** επίπεδο, αλλά λαμβάνει και διαστάσεις **πρωταθλητισμού**. Τέλος, βάσει του περιεχομένου τους, τα **αθλήματα** διακρίνονται σε κλασσικά, σε θαλάσσια, σε μηχανοκίνητα κ.ά.

## Γιατί οι νέοι προτιμούν στον ελεύθερό τους χρόνο να ασχολούνται με τον αθλητισμό και συγκεκριμένα με το 1) **Μπάσκετ** 2) **Βόλεϊ** 3) **Ποδόσφαιρο**;

Οι περισσότεροι νέοι όχι μόνο στις μέρες μας αλλά και από τα πιο παλιά χρόνια ασχολούνταν με ομαδικά παιχνίδια δηλαδή το μπάσκετ το βόλεϊ και το ποδόσφαιρο. Αυτά τα τρία παιχνίδια είναι ομαδικά και η αξία του αθλητισμού διαφαίνεται εντονότερα στα ομαδικά παιχνίδια. Επιπροσθέτως, αυτή η μορφή άθλησης καλλιεργεί το πνεύμα της ομαδικότητας, γιατί στα ομαδικά παιχνίδια τη νίκη την κερδίζουν όλοι και όχι μόνο ένας. Εθίζει τα άτομα στην ετοιμότητα, την εγκράτεια, την υπευθυνότητα, την υπακοή στους κανόνες, την πειθαρχία. Επίσης, εντάσσει τις ατομικές απολαύσεις και χάρες στην υπηρεσία του κοινού συμφέροντος. Ακόμα, για το ποθητό αποτέλεσμα απαιτεί αυτογνωσία, ετερογνωσία αλλά και γνώση του αντιπάλου. Ως προς τον αντίπαλο, μάλιστα, επιβάλλει το σεβασμό, την αποφυγή περιφρόνησης και υποτίμησης ή υπερεκτίμησης των δυνάμεων του.

Οι νέοι στον ελεύθερο χρόνο τους προτιμούν να ασχολούνται με αυτά τα τρία ομαδικά αθλήματα το μπάσκετ, το βόλεϊ και το ποδόσφαιρο γιατί προτιμούν να διασκεδάζουν και να περνούν τον ελεύθερό τους χρόνο με τους φίλους τους και την παρέα τους. Κατά τη γνώμη μου πιστεύω ότι προτιμούν να αξιοποιούν με αυτόν τον τρόπο τον ελεύθερο χρόνο τους γιατί με αυτόν



τον τρόπο όχι μόνο αθλούνται και γυμνάζονται σωματικά αλλά και έρχονται πιο κοντά με τους φίλους τους με αποτέλεσμα να γνωρίζονται καλύτερα μεταξύ τους και να περνά πολύ πιο ευχάριστα η ώρα απ'ότι να κάθονται μόνοι τους μπροστά σε ένα Η/Υ, μία τηλεόραση ή σε κάποιο ηλεκτρονικό παιχνίδι χωρίς βέβαια να μην αποκομίζουν απολύτως τίποτα. Ενώ με αυτόν τον τρόπο αποκτούν καινούριες εμπειρίες, αποκτούν καινούριους φίλους, εκτονώνονται και αντιμετωπίζουν το άγχος της καθημερινότητας.



## Καλαθοσφαίριση (Basketball)

Η καλαθοσφαίριση (αγγλ. **Basketball**, μπάσκετ-μπολ) ή πιο συχνά **μπάσκετ**, είναι ένα *ομαδικό άθλημα*.



Παίζεται με *δύο* ομάδες των *πέντε* ατόμων σε ένα (συνήθως κλειστό, που στο έδαφός του έχει *παρκέ*) γήπεδο με δύο αντικριστά *καλάθια*. Οι παίκτες επιτρέπεται να ακουμπήσουν την μπάλα μόνο με τα χέρια (ωστόσο δε συνιστά παράβαση εάν αυτή ακουμπήσει και οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος, εκτός από τα πόδια). Σκοπός των ομάδων είναι να βάλουν με *σουτ* την μπάλα μέσα από το καλάθι όσο το δυνατόν περισσότερες φορές στα 40 λεπτά του αγώνα (τέσσερα δεκάλεπτα - στο **NBA** ο αγώνας διαρκεί **48 λεπτά**). Η ομάδα που θα πετύχει περισσότερους πόντους είναι η νικήτρια. Εάν ο αγώνας λήξει ισόπαλος, οι δύο ομάδες συνεχίζουν σε πεντάλεπτη παράταση κ.ο.κ. Κάθε ομάδα έχει 5 παίκτες ανά πάσα στιγμή μέσα στο γήπεδο, ενώ κατά τη διάρκεια ενός αγώνα μπορεί να χρησιμοποιήσει άλλους 7 παίκτες (που βρίσκονται στον πάγκο), πραγματοποιώντας αλλαγές. Ανάλογα με το ποια ομάδα κατέχει την μπάλα, οι παίκτες παίζουν αμυντικά ή επιθετικά. Ο συνολικός χρόνος της επίθεσης μιας ομάδας διαρκεί **24 δευτερόλεπτα** ενώ για να περάσει μια ομάδα την μπάλα από το μισό γήπεδο έχει μόνο **8 δευτερόλεπτα**. Δεν επιτρέπεται να τρέχει κάποιος κρατώντας την μπάλα: πρέπει ή να κάνει συγχρόνως *ντρίμπλα* ή να σταματήσει και να δώσει *πάσα*. Αλλιώς η μπάλα πηγαίνει στην αντίπαλη ομάδα.

Κάθε αγώνας διαρκεί **4 περιόδους** ίσης διάρκειας. Ανάμεσα στην 1η και τη 2η, καθώς και ανάμεσα στην 3η και την 4η, μεσολαβεί διάλειμμα 2 λεπτών. Ανάμεσα στην 2η και την 3η, υπάρχει διάλειμμα **15 λεπτών**, το λεγόμενο **ημίχρονο**. Κάθε προπονητής έχει το δικαίωμα να καλέσει τους παίκτες του στον πάγκο για να τους δώσει οδηγίες, δύο φορές σε κάθε περίοδο. Αυτό λέγεται time-out και κατά τη διάρκειά του ο αγώνας διακόπτεται για **1 λεπτό**, ενώ οι παίκτες συγκεντρώνονται στους πάγκους.



Στο παρκέ υπάρχει η γραμμή του τρίποντου (στα 6.25 μέτρα στην Ευρώπη, 7.25 στο **NBA**) που ορίζει την αξία κάθε σουτ. Οι αθλητές μπορούν να σκοράρουν για **2 πόντους** (μέσα από τη γραμμή) ή για 3 (έξω από αυτήν, εφόσον δεν την πατούν). Για 1 πόντο μετράει η βολή, την οποία σουτάρουν οι παίκτες, κατόπιν υποδείξεως των διαιτητών (ενώ ο χρόνος έχει διακοπεί) μετά από *φάουλ* ή *τεχνική ποινή*.



### Παραβάσεις

Υπεύθυνοι για τις παραβάσεις είναι οι **3 διαιτητές**. Βασικότερες παραβάσεις στο μπάσκετ είναι: το **φάουλ**,

που είναι η βίαιη παρενόχληση ενός παίκτη από κάποιον αντίπαλό του, με τρόπο που διαφεύγει από τα αθλητικά πλαίσια. Ο αμυνόμενος μπορεί να παρεμποδίσει τον επιτιθέμενο χρησιμοποιώντας μόνο τον κορμό του. Ο αθλητής που κάνει 5 φάουλ σε έναν αγώνα, αποβάλλεται από αυτόν και δεν μπορεί να επανέλθει στο γήπεδο (στα 6 φάουλ είναι η αποβολή στο **NBA**). Τα **βήματα** συμβαίνουν όταν ένας παίκτης κάνει περισσότερα από 2 βήματα κρατώντας την μπάλα, χωρίς να κάνει **ντρίμπλα** ή όταν κουνήσει τα πόδια του αφού έχει σταματήσει κρατώντας την μπάλα με τα δύο χέρια.



## Πετοσφαίριση (Volleyball)

Η **πετοσφαίριση** ή **βόλεϊμπολ** ή **βόλεϊ** (αγγλ.: **Volleyball**) είναι ένα ομαδικό ολυμπιακό άθλημα, το οποίο παίζεται από ανδρικές και γυναικείες ομάδες των έξι παικτών. Σκοπός του παιχνιδιού είναι να περάσει η μπάλα πάνω από το φιλέ και να ακουμπήσει στο γήπεδο του αντιπάλου ή να αναγκαστεί ο αντίπαλος να την πετάξει εκτός γηπέδου. Για να πετύχει το σκοπό αυτό η κάθε ομάδα έχει δικαίωμα να κάνει τρεις μπαλίες με οποιοδήποτε μέρος του σώματος. Το μπλοκ, η



προσπάθεια να εμποδιστεί το καρφί του αντιπάλου «εν τη γενέσει του», δεν υπολογίζεται στις επαφές της ομάδας. Παλιότερα δεν επιτρεπόταν το χτύπημα της μπάλας με το πόδι, κάτι το οποίο επιτρέπεται τα τελευταία χρόνια. Ο ίδιος παίκτης δεν έχει δικαίωμα να κάνει δύο συνεχόμενες μπαλίες. Επίσης, μετά από κάθε χτύπημα η μπάλα πρέπει να αναπηδήσει, δηλαδή δεν μπορεί να κρατηθεί από τον παίκτη (τότε έχουμε «πιαστό»). Οι διαιτητές είναι λίγο πιο ελαστικοί όταν γίνεται πιαστό στην πρώτη επαφή της μπάλας (αυτό βέβαια σε μικρότερες κατηγορίες).

Η κάθε ομάδα πετοσφαίρισης αποτελείται από έξι παίκτες. Επίσης, μπορεί να έχει μέχρι έξι αναπληρωματικούς, έναν προπονητή, το βοηθό του και φυσιοθεραπευτή. Στο ξεκίνημα κάθε σερβίς οι έξι αγωνιζόμενοι παίκτες πρέπει να βρίσκονται μέσα στο γήπεδο και σε συγκεκριμένες θέσεις. Είναι τρεις στην επιθετική ζώνη (μπροστά: αριστερά, κέντρο, δεξιά) και τρεις στην αμυντική ζώνη (πίσω: αριστερά, κέντρο, δεξιά). Εξαιρείται ο παίκτης που εκτελεί το σερβίς. Το παιχνίδι ξεκινά με σερβίς της μιας ομάδας έπειτα από κλήρωση.



## Ποδόσφαιρο

Το **ποδόσφαιρο** είναι ένα από τα δημοφιλέστερα ομαδικά αθλήματα, στο οποίο παίρνουν μέρος **δύο ομάδες** από **έντεκα** παίκτες η καθεμία. Παίζεται με δύο ομάδες σε ορθογώνιο γήπεδο που καλύπτεται από χορτάρι με δύο **τέρματα**





στην κάθε μία από τις μικρές πλευρές του ορθογωνίου. Σκοπός του παιχνιδιού είναι οι παίκτες να φέρουν την μπάλα στο αντίπαλο τέρμα, **χωρίς να χρησιμοποιήσουν τα χέρια** τους. Οι παίκτες κάθε ομάδας ενεργούν έτσι ώστε να πετύχουν αυτό το στόχο, ενώ υπάρχει ένας τερματοφύλακας σε κάθε ομάδα στον οποίο επιτρέπεται να χρησιμοποιήσει τα χέρια του μέσα σε μια καθορισμένη περιοχή. Η ομάδα που θα **πετύχει τα περισσότερα τέρματα κερδίζει**, ενώ αν έχουν επιτύχει τον ίδιο αριθμό τερμάτων το παιχνίδι λήγει ως **ισόπαλο** ή παρατείνεται η διάρκεια του σύμφωνα με κανονισμούς.



Στους επίσημους αγώνες κάθε παίκτης φοράει **στολή** που απαρτίζεται από φανέλα και σορτς με μοναδικό νούμερο για τους παίκτες της ίδιας ομάδας, ενώ οι δύο διαφορετικές ομάδες επιβάλλεται να φορούν διαφορετικά χρώματα που διακρίνονται εύκολα μεταξύ τους ενώ οι τερματοφύλακες φορούν τέτοια χρώματα, ώστε να διακρίνονται από τους συμπαίκτες τους και τους διαιτητές. Απαραίτητο τμήμα του εξοπλισμού είναι τα παπούτσια και τα προστατευτικά για την κνήμη, ή αλλιώς επικαλαμίδες.

Το **ποδόσφαιρο** πήρε τη σύγχρονη μορφή του στην Αγγλία, όπου το 1863 κωδικοποιήθηκαν από την Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία (Football Association), που ιδρύθηκε στο Λονδίνο, οι πρώτοι κανονισμοί του και τέθηκαν οι βάσεις για αυτό που είναι το άθλημα σήμερα. Σήμερα το ποδόσφαιρο είναι το δημοφιλέστερο άθλημα στον κόσμο, διοικείται από τη **FIFA** (Fédération Internationale de Football Association) και κορυφαία ποδοσφαιρική διοργάνωση θεωρείται το Παγκόσμιο Κύπελλο Ποδοσφαίρου ποδοσφαίρου.



## ΜΟΥΣΙΚΗ

### Η μουσική και οι νέοι

Ως μουσική ορίζεται η τέχνη που βασίζεται στην οργάνωση ήχων με σκοπό τη σύνθεση, εκτέλεση και ακρόαση /λήψη ενός μουσικού έργου, καθώς και η επιστήμη που επικεντρώνεται σε θέματα συνδεόμενα με την παραγωγή, οργάνωση και λήψη ήχων. Με τον όρο εννοείται επίσης και το σύνολο ήχων από το οποίο απαρτίζεται ένα μουσικό κομμάτι.

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 μη τη μουσική σημαίνει ότι την αγαπάνε και αυτό δεν είναι καθόλου κακό, γιατί άλλωστε μέσα από τα τραγούδια οι νέοι αποκομίζουν σημαντικά πράγματα και αυτό γιατί κάθε τραγούδι έχει ένα μήνυμα να περάσει και αυτό συμβαίνει, επειδή τα περισσότερα τραγούδια είναι βγαλμένα μέσα από την ζωή. Ωστόσο, τα τραγούδια που περνούν κάποιο μήνυμα συνήθως έχουν γραφτεί από γεγονότα που έχουν συμβεί στην ζωή, την καθημερινή ζωή, γιατί τα πράγματα που έχουν σημασία είναι αυτά τα μικρά τα καθημερινά. Πολλοί νέοι, όταν ακούνε μουσική αφήνονται και ταξιδεύουν για ώρες ατελείωτες, φέρνοντας στο μυαλό τους διάφορα πράγματα, γεγονότα που έχουν μεγάλη αξία για





αυτούς. Άλλοι άνθρωποι ασχολούνται με την μουσική μόνο και μόνο επειδή έχουν πάθος μαζί της ή για άλλους είναι ένα απλό χόμπι ή χόμπι εκτόνωσης.

| Είδη μουσικής   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Ambient</li><li>• Beatboxing</li><li>• Emo</li><li>• Eurobeat</li><li>• Eurodisco</li><li>• Europop</li><li>• French House</li><li>• Funk</li><li>• Goth</li><li>• Grunge</li><li>• Krautrock</li><li>• Low Bar</li><li>• New Beat</li><li>• New Wave of British Heavy Metal</li><li>• New rave</li><li>• Post-rock</li><li>• Rhythm and blues</li><li>• Space Disco</li><li>• Γκόσπελ</li><li>• Γρηγοριανό μέλος</li><li>• Εκκλησιαστική μουσική</li><li>• Τριπ hop</li><li>• Φάντο</li><li>• Φλαμένκο</li><li>• Heavy metal music</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Alternative rock</li><li>• Ηλεκτροακουστική μουσική</li><li>• Καλύψο</li><li>• Καντάτα</li><li>• Μέντο</li><li>• Μιούζικαλ</li><li>• Μοριακή μουσική</li><li>• Μουσική σκηνή του Canterbury</li><li>• Black metal</li><li>• Μπλουζ</li><li>• Bit pop</li><li>• Νεοβαλκανική μουσική</li><li>• Πανκ</li><li>• Pop music</li><li>• Ρέγκε</li><li>• Rock music</li><li>• rock and roll</li><li>• Σάλσα (μουσική)</li><li>• Σκα</li><li>• Σουγκέιζινγκ</li><li>• Τάγκο</li><li>• Τζαζ</li><li>• Ελληνικό Hip Hop</li><li>• Εμβατήριο</li><li>• Φολκ</li><li>• Hip hop</li><li>• Χριστιανική ροκ</li></ul> |



## BIBLIA

### ΟΙ ΝΕΟΙ ΚΑΙ ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ

Οι βιβλιοθήκες είναι “η μνήμη της ανθρωπότητας” καθώς τα βιβλία εμπεριέχουν όλα τα αξιομνημόνευτα γεγονότα του παρελθόντος, όλες τις εφευρέσεις και όλα τα επιτεύγματα του ανθρώπου μαζί με κάθε τι αξιομνημόνευτο. Μέσα από τα βιβλία ερχόμαστε σε επαφή με ό,τι σημαντικό έχει γίνει στο παρελθόν. Το βιβλίο είναι ένα παράθυρο στον κόσμο, αφού μέσω αυτού ενημερωνόμαστε για τις παγκόσμιες εξελίξεις. Όμως η σημαντικότερη προσφορά του είναι η καλλιέργεια του ανθρώπου, ηθική και πνευματική. Βοηθάει σημαντικά στην ολοκλήρωση της ανθρώπινης



προσωπικότητας και ο άνθρωπος αποκτά πολύτιμες γνώσεις για την πορεία της ζωής του. Τον φέρνει σ' επαφή με τα ανθρώπινα δημιουργήματα, με τα μεγάλα ιστορικά, πολιτικά, πνευματικά πρόσωπα και εξάπτει τη φαντασία του.

Είναι μέσο ψυχαγωγίας και γενικά εμφανίζεται ως ο καλύτερος φίλος του ανθρώπου. Μας συντροφεύει τις ώρες της πλήξης και της μοναξιάς, ενώ ταυτόχρονα μας ψυχαγωγεί. Χωρίς το βιβλίο ο άνθρωπος δεν θα γνώριζε την πορεία του στους αιώνες. Είναι βέβαιο πως οι λαοί, που δεν γνωρίζουν την ιστορία τους, είναι καταδικασμένοι σε εξαφάνιση και πνευματικό λήθαργο, γιατί η γνώση είναι δύναμη.



Ακόμα το βιβλίο είναι ένας φίλος που μένει γιατί, όπως έχει γραφεί: «είναι ένας συμπεριπατητής χωρίς απαιτήσεις, ένας φίλος που τον επικαλείσαι σε κάθε στιγμή και τον εγκαταλείπεις όταν θέλεις».

Γενικά ένα βιβλίο δε ζητά τίποτε από εμάς, ενώ περιμένει υπομονετικά σε ένα σκονισμένο ράφι, για να μας δώσει τις πληροφορίες του, να μας βγάλει από αδιέξοδα και να μας ταξιδέψει σε κόσμους μαγικούς. Ας δωρήσουμε το δώρο του διαβάσματος στον εαυτό μας και στους αγαπημένους μας, ας θυμίσουμε κι ας θυμηθούμε ότι το βιβλίο είναι θησαυρός, χαρά, παιχνίδι, απόλυτη σοβαρότητα, γλέντι, γιορτή



## ΤΑΙΝΙΕΣ- ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ

Ο **κινηματογράφος** για παιδιά και **νέους** (και εννοούμε πάντα τον ποιοτικό κινηματογράφο), προσφέρει στους νέους μια μεγάλη ποικιλία θεμάτων και ιστοριών, οι οποίες δίνουν απαντήσεις στις γεμάτες περιέργεια ερωτήσεις τους για τον κόσμο και το νόημα της ζωής. Οι νέοι θέλουν να μεγαλώσουν, να γίνουν αποδεκτά και να αγαπηθούν χωρίς όρους και επιζητούν αξιόπιστες σχέσεις τόσο με τους συνομήλικούς τους όσο και με τους ενήλικες. Προτιμούν **συγκεκριμένα θέματα**, γιατί έχουν τις δικές τους **ανάγκες** και δίνουν δικές τους ερμηνείες σ' όσα συμβαίνουν στο οικογενειακό, σχολικό και κοινωνικό τους περιβάλλον.



### Η αισθητική διάσταση.

Ο **κινηματογράφος** είναι για τα παιδιά χώρος όπου **καλλιεργούνται** η **αντίληψη** και οι **αισθήσεις** τους. Η κινηματογραφική θέαση απαιτεί τη συμμετοχή όλων των αισθήσεων του παιδιού. Οι ταινίες είναι πολύπλοκα έργα τέχνης. Είναι φτιαγμένες από εικόνες που κινούνται και ήχους φυσικούς, τεχνητούς, ομιλία και μουσική. Ο κινηματογράφος είναι η έβδομη τέχνη και «κουβαλάει» την εμπειρία των παλιότερων τεχνών και υφίσταται και την επίδρασή τους. Είναι παιδί της βιομηχανικής εποχής κι έχει την ικανότητα ν' αξιοποιεί δημιουργικά όλα τα επιτεύγματα της τεχνολογίας χωρίς να χάνει την υπόστασή του ως τέχνης. Τα κινηματογραφικά έργα έχουν τη δική τους γλώσσα και τους δικούς τους κανόνες. Αναφέρονται σε διαφορετικές χρονικές στιγμές και βασίζονται σε δραματικές ενότητες. Γι' αυτό έχουν και διαφορετικό ρυθμό από την καθημερινή



ζωή. Πάντα χρειάζεται κανείς κάποιο χρόνο για να επανέλθει στην πραγματικότητα μετά από την παρακολούθηση κάποιας ταινίας. Οι ταινίες προσανατολίζονται στο συναίσθημα και η γλώσσα του συναισθήματος συνδέεται στενά με την αισθητική αντίληψη.

## Η συναισθηματική διάσταση.

Ο κινηματογράφος συνδέεται με την απόλαυση, τη διασκέδαση ή την ανία, υπάρχει σ' αυτόν η πραγματικότητα και η φαντασία, υπάρχουν αισθήματα και συναισθήματα, όταν τα παιδιά «μπαίνουν» στην ιστορία.

Ποιος θα μπορούσε να ισχυριστεί με επιχειρήματα ότι η παρακολούθηση μιας ταινίας από παιδιά σε μια σκοτεινή αίθουσα είναι μια παθητική διαδικασία κατανάλωσης και δεν απαιτεί προσωπική ανάμιξη; Αντιθέτως, είναι ενεργητική διαδικασία. Βλέποντας κανείς τους νέους στο σινεμά παρατηρεί τα κόκκινα μάγουλα και αυτιά τους, τα ιδρωμένα χέρια τους, τα μάτια τους που λάμπουν. Οι νέοι γελάνε ή κλαίνε, θυμώνουν ή λυπούνται, κουλουριαάζονται, στριφογυρίζουν στην καρέκλα τους. Πραγματικά, αυτό είναι κάθε άλλο από παθητική κατανάλωση. Η εμπειρία της παρακολούθησης μιας ταινίας είναι μια δραστηριότητα που συνδέεται με τη γοητεία και την τέρψη. Το περιεχόμενο των ποιοτικών ταινιών για νέους συχνά αφορά καταστάσεις και θέματα που προσφέρουν απαντήσεις στα καυτά ερωτήματα που συχνά οι νέοι κρατούν για τον εαυτό τους και προσπαθούν ν' απαντήσουν μόνο τους. Μια ταινία μπορεί να τους δώσει κάποιες απαντήσεις και να επηρεάσει τα συναισθήματά τους για καταστάσεις ή πρόσωπα.



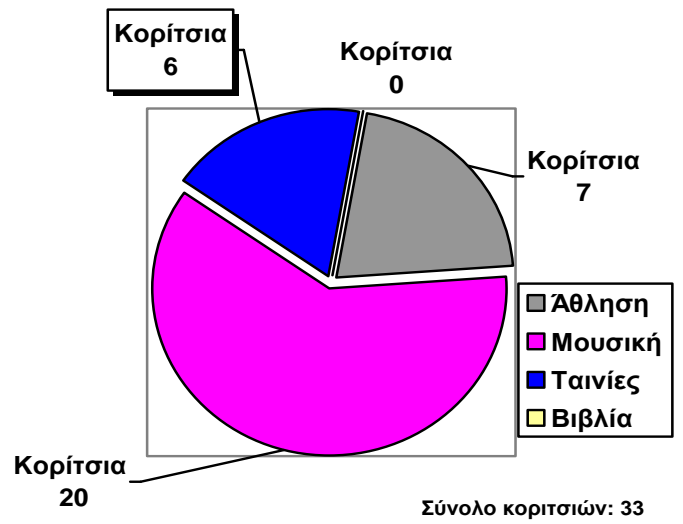
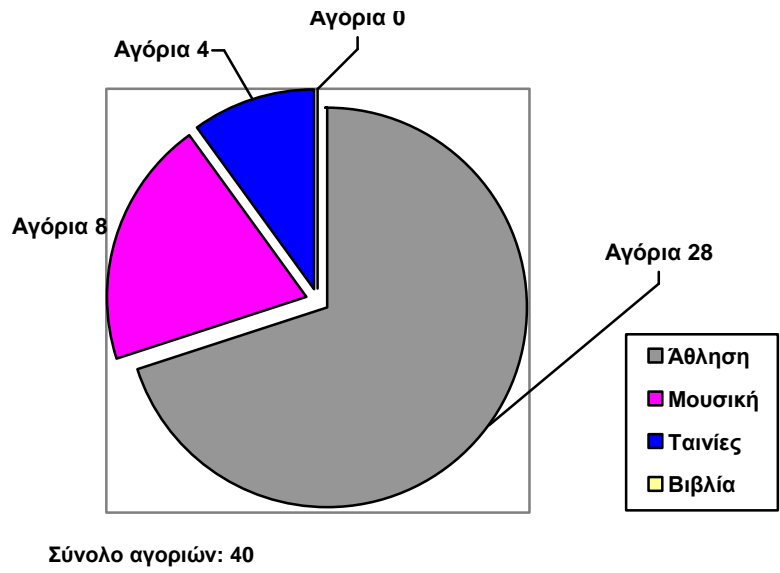
Θα μπορούσαμε επίσης να προσθέσουμε μια «βιογραφική» όψη σ' αυτή τη συναισθηματική διάσταση. Κάποιες ταινίες μπορούν να συνοδεύουν τους ανθρώπους καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Οι ταινίες μπορεί να είναι σύντροφοι για μια ολόκληρη ζωή. Κι αν συναντήσεις αυτές τις ταινίες αργότερα, ως ενήλικας, μπορείς να θυμηθείς την παιδική σου ηλικία μέσα απ' αυτές.

## Στατιστική έρευνα σε παιδιά ηλικίας 14-15 ετών

★ Η έρευνα που ακολουθεί αναφέρεται σε παιδιά ηλικίας 14-15 ετών. Συγκεκριμένα αυτή η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε παιδιά της Γ' τάξης του Γυμνασίου Ιστιαίας τον Ιανουάριο του 2011. Σε αυτήν συμμετείχαν 40 αγόρια και 33 κορίτσια τα οποία ερωτήθηκαν : για τον τρόπο αξιοποίησης του ελεύθερού χρόνου τους .

Οι νέοι σήμερα προτιμούν :

|         | Αριθμός αγοριών | Αριθμός κοριτσιών |
|---------|-----------------|-------------------|
| Άθληση  | 28              | 7                 |
| Μουσική | 8               | 20                |
| Ταινίες | 4               | 6                 |
| Βιβλία  | 0               | 0                 |
| Σύνολο  | 40              | 33                |



#### ΠΗΓΕΣ

Κοινός λόγος: έκθεση και έκφραση Λυκείου 1<sup>ος</sup> τόμος(2007) .

Έκθεση για όλες τις δέσμες 4<sup>ος</sup> τόμος (copyright 1996).

[www.wikipedia.gr](http://www.wikipedia.gr) (βικιπαιδεία )

*Κολιάτου Δήμητρα*