

ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ
1^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΡΓΟΣΤΟΛΙΟΥ
Σχ. έτος 2013-14

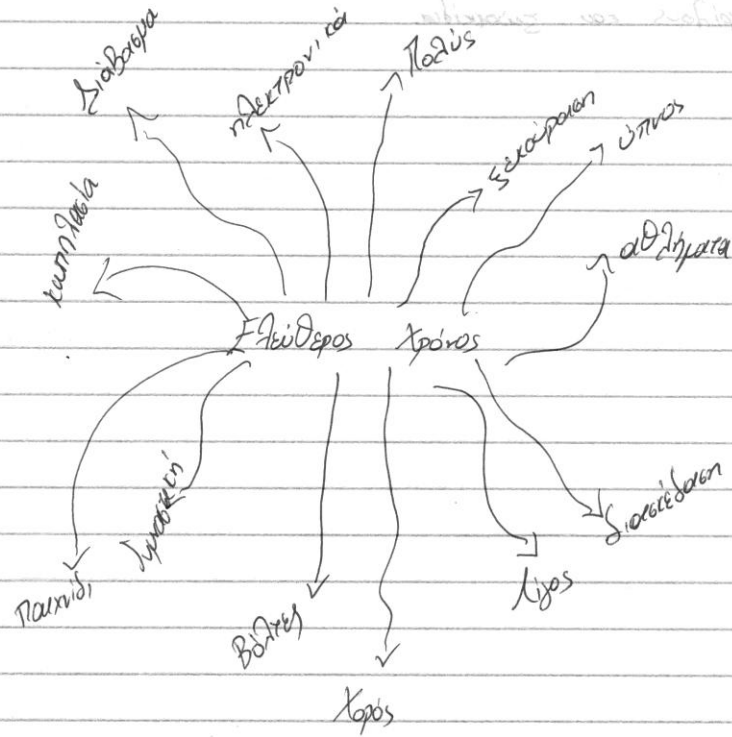
**ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ
ΧΡΟΝΟΥ ΚΑΙ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**



ΟΡΙΣΜΟΣ

- Ελεύθερος χρόνος είναι ,ο χρόνος κατά τον οποίο κάποιος δεν εργάζεται και μπορεί να τον διαθέσει όπως θέλει για να ικανοποιήσει τα ενδιαφέροντα και τις επιθυμίες του.

18/10/2013



Η προσωπική μου ατζέντα

Κατα τον με ερωτήσεις, ατζέντα	Κατα Dejos, διασκόπηση
Γρήγορα διακρίβω = Παιδί, χαλαρότητα	Κατα τον Dejos να περάσει καλώς με ερωτήσεις

Υπολογιστής

Παιχνίδι

Εκούραση
ΥΠΝΟΣ

Ελευθερος

Βορτες

ΒΟΛΕΪ

Μπαλέτο

Χρόνος

Αθλήματα

Οιαβάση

Διασκέδαση

Εκούραση

Χορός

Λίγος

Κωπηλασία

05.12.2013

ΣΗΜΑΣΙΑ

- Ο ελεύθερος χρόνος προσφέρει :
- ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ
- ΑΠΟΦΟΡΤΙΣΗ
- ΜΟΡΦΩΣΗ
- ΨΥΧΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
- ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ
- ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ
- ΥΓΕΙΑ



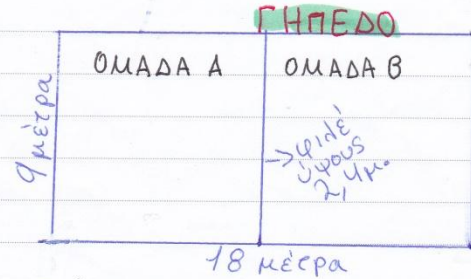
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Οι δραστηριότητες είναι απαραίτητες για τη σωστή αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου . Εμείς ασχοληθήκαμε με τις παρακάτω, βρίσκοντας ενδιαφέρουσες πληροφορίες και παίρνοντας συνέντευξη από άτομα που ασχολούνται με αυτές :
 - Πετοσφαίριση
 - Ανάγνωση βιβλίων
 - Ζωγραφική
 - Παιχνίδια
 - Κολύμβηση
 - Ποδόσφαιρο
 - Χορός
 - Υπολογιστής



<< ΒΟΛΕΪ >>

- Το βόλεϊ, ή πετοσφαίριση, είναι ένα ομαδικό ολυμπιακό άθλημα, το οποίο παίζεται από ανδρικές και γυναικείες ομάδες των έξι παικτών. Επινόηθηκε το 1895 στην Αμερική.
- Στην Ευρώπη ήρθε πριν από 100 χρόνια περίπου.
- Στην Ελλάδα την δεκαετία του 1910-1920 (Thessalon)



μπάλα βόλεϊ!!!

ΣΚΟΠΟΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

- Είναι να περάσει η μπάλα πάνω από το φιδέ και να ακουμπήσει το γήπεδο του αντιπάλου. Ο ίδιος παίκτης δεν έχει δικαίωμα να κάνει 2 συνεχόμενες κινήσεις. Επίσης, μετά από κάθε χτύπημα η μπάλα πρέπει να ανασηδωθεί.

ΘΕΣΕΙΣ

- Τρεις μπροστά στην επιθετική ζώνη
- Τρεις πίσω στην αμυντική ζώνη

ΟΙ ΠΑΣΕΣ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΜΕ:



μπάλα βόλεϊ

- ★ Νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που κερδίζει 3 πόντους.
- ★ Σε κάθε παιχνίδι υπάρχουν 2 διαστήρες και 2 επόχτες γραμμών

5. Τι θα προτείνατε σε κάποιον για να τον προτρέψετε να ασχοληθεί με τη ζωγραφική;

Πρώτα απ' όλα να δοκιμάσει, γιατί μπορεί να διαθέτει ταλέντο και να μην το γνωρίζει! Μετά... θα τον κερδίσει σίγουρα η ζωγραφική.

6. Πώς μπορεί κάποιος να ασχοληθεί στην Κεφαλονιά με τη ζωγραφική και πού μπορεί να απευθυνθεί;

Υπάρχει η ιδιωτική πρωτοβουλία, κάποια εργαστήρια ζωγραφικής στο Αργοστόλι και εκτός Αργοστολίου, όπου υπάρχουν άνθρωποι να μεταδώσουν στα παιδιά τις γνώσεις τους. Μπορεί επίσης να απευθυνθεί και στο Δήμο Κεφαλονιάς όπου έχω ακούσει ότι υπάρχει τμήμα διδασκαλίας σε παιδιά.



Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΤΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΚΑΙ ΟΙ ΛΑΘΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΕ :

- Ένταση
- Άγχος
- Απογοήτευση
- Πλήξη
- Συμβατικές σχέσεις



ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Σημαντικό ρόλο παίζουν οι παρακάτω παράγοντες:

- Σωστή οργάνωση
- Τεχνικές μελέτης στο σπίτι
- Κατανόηση του χρόνου
- Η βοήθεια των γονέων
- Σωστή ταξινόμηση των υποχρεώσεων



Τεχνικές διαχείρισης του ελεύθερου χρόνου μας έδειξαν η κα Βουκελάτου και η κα Βρεττού από το Κέντρο Ημέρας Αργοστολίου





Ποτέ μη λες ότι δεν έχεις αρκετό χρόνο. Έχεις ακριβώς τον ίδιο αριθμό ωρών ανά ημέρα που διέθεταν ο Παστέρ, ο Μιχαήλ Άγγελος, η Μητέρα Τερέζα, Ο Λεονάρντο Ντα Βίντσι, ο Τόμας Τζέφερσον και ο Αϊνστάιν.

[H. Jackson Brown, Jr., 1940-, Αμερικανός συγγραφέας αυτοβοήθειας](#)

Η ομάδα του Project



- Βασιλάτου Κλάρα
- Βλάχου Ίρμα
- Καββαδία Αναστασία
- Καράι Αλέξανδρος
- Κοσμάτος Ηλίας
- Μουντάκης Γεράσιμος
- Μπαρμπακάτζε Μάρη
- Μυφτάρι Ερίντα
- Πολλάκη Ευπραξία
- Πυλαρινού Μαρία-Ευσταθία
- Ράπη Χριστίνα
- Σάντος Ρένος
- Σέκι Νικόλαος
- Σκουρτάη Εριόν
- Σπαθής Γεράσιμος
- Σταθάτου Ελένη
- Τριανταφύλλης Άγγελος
- Τρυφωνοπούλου Μαρία
- Τσιλιμιδός Άγγελος
- Χιόνη Αναστασία
- Υπεύθυνη καθηγήτρια
ΘΩΜΑΤΟΥ ΡΕΓΓΙΝΑ ΠΕ 07