

Η ταυτότητα της έρευνας**Φορέας:** ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ – Τομέας Αγωνιστικών & Ψυχαγωγικών Αθλημάτων**Επιστημονικός Υπεύθυνος:** Κιουμουρτζόγλου Ευθύμης, Καθηγητής**Επιστημονική Ομάδα:** Αυγερινός Ανδρέας, Σχολή Ουρσούλα**Συγγραφέας του άρθρου – επιμέλεια:** Αυγερινός Ανδρέας**Μαθητής, ο σκληρότερα εργαζόμενος Έλληνας πολίτης!****Ποιες είναι όμως οι επιπτώσεις;**

Ο τρόπος ζωής (lifestyle) και η διαχείριση του ελεύθερου χρόνου αποτελούν διεθνώς επίκαιρα θέματα για έρευνα γιατί επηρεάζουν άμεσα την υγεία και την ποιότητα ζωής του ατόμου και έμμεσα την οικονομία (κόστος περίθαλψης και παραγωγικότητα). Πολλές διακρατικές συγκριτικές μελέτες έδειξαν αξιοσημείωτες διαφορές στον τρόπο ζωής και τις προτιμήσεις μεταξύ παιδιών ίδιας ηλικίας και φύλου. Βασικό συνθετικό του ελεύθερου χρόνου αποτελεί η συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα. Παρά το γεγονός ότι η θετική σχέση της φυσικής δραστηριότητας με την υγεία είναι τεκμηριωμένη, η υποκινητικότητα στις αναπτυγμένες κοινωνίες παίρνει διαστάσεις επιδημίας και η χώρα μας δεν αποτελεί εξαίρεση. Ωστόσο ο κίνδυνος για τις επιπτώσεις του καθιστικού τρόπου ζωής ελλοχεύει περισσότερο για τα παιδιά που στην περίπτωση της χώρας μας αναμφισβήτητα ανακηρύσσονται ως οι σκληρότερα εργαζόμενοι πολίτες (80 περίπου ώρες τη βδομάδα σύμφωνα με πρόσφατο δημοσίευμα).

Τα στοιχεία που παρουσιάζονται προέρχονται από μία πολύ πρόσφατη μελέτη που διεξήγαγε το ΤΕΦΑΑ του ΑΠΘ και στην οποία παρουσιάζονται και συζητούνται αποτελέσματα σχετικά με τη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου μαθητών της πόλης μας. Παράλληλα γίνεται σύγκριση των αποτελεσμάτων με αντίστοιχα από επιλεγμένες ευρωπαϊκές χώρες. Το δείγμα αποτέλεσαν 950 μαθητές τριών διαφορετικών ηλικιών (11, 14 και 17 χρονών) που προέρχονταν από διαφορετικά διοικητικά διαμερίσματα της Θεσσαλονίκης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι:

- Από τις απαντήσεις των παιδιών σχετικά με τις δραστηριότητες που εκτελούν κατά τη διάρκεια μιας «τυπικής» μέρας φαίνεται ότι ο ελεύθερος χρόνος λιγοστεύει δραστικά με το πέρασμα του παιδιού από το δημοτικό στο γυμνάσιο.

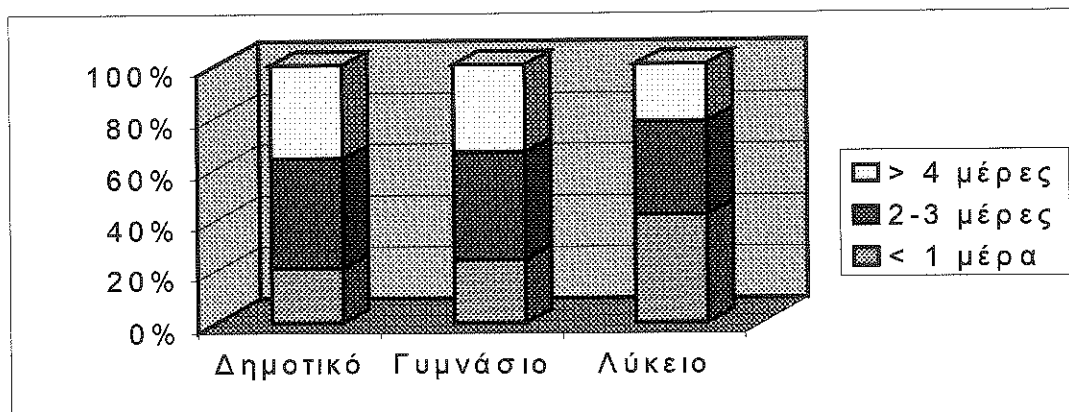
- Γενικά, έξι βασικοί παράγοντες καθορίζουν το τι θα κάνει ένα παιδί στον ελεύθερο χρόνο του: Ο χρόνος που αφιερώνεται συνολικά στη μάθηση γλωσσών, μελέτης για το σχολείο και το φροντιστήριο, η κοινωνική ζωή της οικογένειας, η συμμετοχή του σε φυσική δραστηριότητα και σπορ, η έξοδος με παρέες και φίλους, η εμπλοκή σε ηλεκτρονικά παιχνίδια και παθητικές δραστηριότητες αναψυχής στο σπίτι (πχ τηλεόραση, video), και τέλος η εμπλοκή του σε δραστηριότητες τέχνης και κουλτούρας. Αυτοί οι παράγοντες έχουν διαφορετική αξιολογική βαρύτητα κατά ηλικία. Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες είναι η μόνη δραστηριότητα που έχει συνεισφορά στην υγεία αλλά δυστυχώς δεν αποτελεί προτεραιότητα στον ελεύθερο χρόνο για καμιά ηλικιακή κατηγορία. Τα παιδιά της πόλης μας ζουν ένα ιδιαίτερα υποκινητικό τρόπο ζωής δίνοντας ελάχιστη βαρύτητα σε δραστηριότητες που θα είχαν θετική συμβολή στην υγεία τους. Αυτό όμως δεν αποτελεί επιλογή τους αλλά εξαναγκάζονται από το ιδιαίτερα πιεστικό σχολικό πρόγραμμα, τις ξένες γλώσσες (γράφημα 1) και τα φροντιστήρια, ειδικότερα για τους μαθητές του γυμνασίου και του λυκείου (γράφημα 2).
- Η εμπλοκή σε οργανωμένα σπορ και σε φυσική δραστηριότητα (γραφήματα 3,4) μειώνεται δραματικά με το πέρασμα της ηλικίας, ειδικά για τα κορίτσια τα οποία μπορούν να χαρακτηριστούν σαν ομάδα υψηλού κινδύνου (γράφημα 5).
- Οι διεθνείς οδηγίες άσκησης για υγεία προτείνουν ότι α) τα παιδιά και οι έφηβοι για να έχουν καλή υγεία θα πρέπει να είναι σωματικά δραστήριοι για τουλάχιστον μία ώρα κάθε μέρα σε ένταση ανάλογη μ' αυτή του γρήγορου βαδίσματος και β) τουλάχιστον τρεις φορές τη βδομάδα να ασκούνται με ένταση για 20 τουλάχιστον λεπτά ώστε να έχουν μια ικανοποιητική φυσική κατάσταση. Στην έρευνά μας τα αποτελέσματα είναι απογοητευτικά και μας κατατάσσουν σε υψηλότερη θέση συγκριτικά με άλλα ευρωπαϊκά κράτη.
- Ελάχιστοι γονείς αφιέρωναν χρόνο για μια δραστήρια έξοδο με τα παιδιά τους σε εβδομαδιαία βάση και αυτό είναι ιδιαίτερα απογοητευτικό για τις ηλικίες του δημοτικού που λόγοι ασφάλειας εγκλωβίζουν το παιδί στο σπίτι. Το 64,4% των γονέων δεν βγήκαν ποτέ με τα παιδιά τους την τελευταία βδομάδα για δραστήρια αναψυχή εκτός σπιτιού. Φαίνεται λοιπόν ότι οι ίδιοι οι γονείς έχουν σοβαρό μερίδιο ευθύνης που καθηλώνεται το παιδί τους μπροστά στην τηλεόραση και στο play station.

Οι μεσοπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής των μαθητών μας στους τομείς της οικονομίας, της παραγωγικότητας και της μελλοντικής υγείας του λαού μας αναμένεται να είναι σημαντικές αν δεν αλλάξει κάτι στο εγγύς μέλλον. Οι άμεσες επιπτώσεις του καθιστικού τρόπου ζωής των σύγχρονων ελληνοπαίδων είναι ήδη γεγονός και αφορούν υψηλά ποσοστά υπέρβαρων και παχύσαρκων νέων με κινητικές επιδόσεις ασυνήθιστα χαμηλές για την ηλικία τους. Η πλειοψηφία των παιδιών του φροντιστηρίου, των ξένων γλωσσών και της τηλεόρασης έχει ήδη θεμελιώσει τις βάσεις για μελλοντικά νοσήματα της στεφανιαίας, το διαβήτη, την παχυσαρκία, την οστεοπόρωση και τους πόνους στη μέση. Τα προβλήματα αυτά είναι πιθανότερο να προκύψουν στα άτομα που έχουν κληρονομικό ιστορικό στις παθήσεις αυτές και θα εμπλακούν στο μέλλον σε άλλες μη υγιεινές δραστηριότητες όπως είναι το κάπνισμα και η υπερβολική κατανάλωση λιπών.

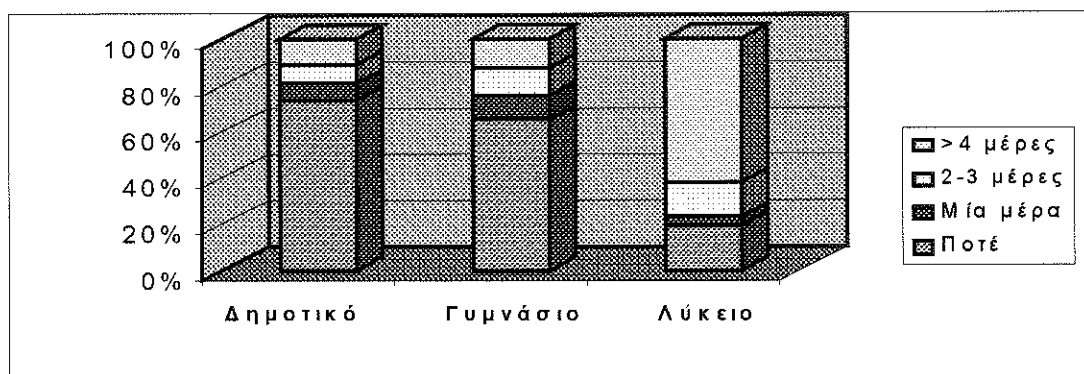
Ωστόσο, δεν θα πρέπει να υποτιμούνται οι γενικότερες ψυχοσωματικές επιπτώσεις που υφίστανται τα παιδιά λόγω της μη εμπλοκής τους σε δραστήρια αναψυχή και σπορ. Αυτές οι δραστηριότητες είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με τη θετική αυτό-εικόνα, τις πλούσιες και ισορροπημένες διαπροσωπικές σχέσεις, την προετοιμασία για τον επαγγελματικό στίβο και τις υποχρεώσεις της ενήλικης ζωής και κυρίως την ανάπτυξη μιας υπεύθυνης κοινωνικής συμπεριφοράς.

Το κύριο ερώτημα όμως είναι κατά πόσο αντιστρέψιμη είναι αυτή η κατάσταση και ποιες συγκεκριμένες ενέργειες πρέπει να γίνουν στο άμεσο μέλλον. Η κατάσταση μπορεί να αντιστραφεί μόνο αν υιοθετηθούν γενναίες αποφάσεις. Τρεις είναι οι βασικοί φορείς που μπορούν να συνεισφέρουν καταλυτικά στη επίλυση της κατάστασης. Πρώτος και σπουδαιότερος φορέας είναι το ΥΠΕΠΘ το οποίο κάποια στιγμή θα πρέπει να εφαρμόσει μια πιο ανθρωποκεντρική εκπαιδευτική μεταρρύθμιση. Τα παιδιά επιτέλους θα πρέπει να δικαιούνται να απολαμβάνουν καθημερινά λίγες στιγμές ξεγνοιασιάς και δραστήριου παιχνιδιού τόσο εντός όσο και εκτός σχολείου. Δεύτερος έρχεται ο δήμος που έχει την υποχρέωση να δημιουργήσει σε κάθε σημείο της πόλης όλη εκείνη την υποδομή σε χώρους πρασίνου, σε παιδικές χαρές, σε πεζόδρομους και ποδηλατοδρόμους ώστε τα παιδιά να κινούνται και να παίζουν με ασφάλεια. Παράλληλα ο δήμος οφείλει να χαράζει πολιτική υγείας με οργάνωση κατάλληλων προγραμμάτων σε άμεση συνεργασία με τα σχολεία και τους οργανωμένους φορείς άθλησης της πόλης. Τελευταίος, άλλα όχι λιγότερο σπουδαίος φορέας αλλαγών είναι η ίδια η οικογένεια. Μη προσπαθείτε να πείσετε ή να πιέσετε

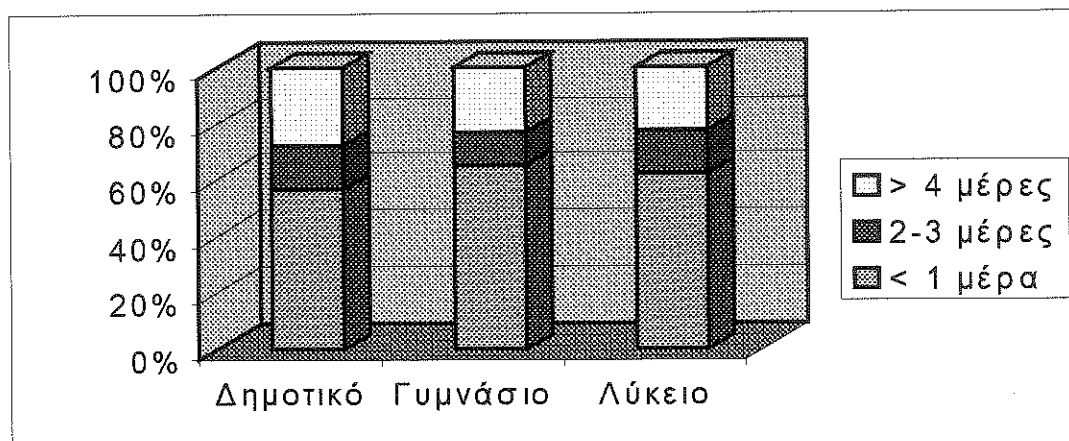
τα παιδιά σας να κάνουν όλα αυτά που δεν κάνατε ή που θα θέλατε να κάνετε εσείς. Οι υψηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις, το φροντιστήριο, οι δύο ή τρεις ξένες γλώσσες, το πιάνο, ο υπολογιστής και τόσα άλλα σίγουρα είναι σπουδαία εφόδια για το μέλλον του παιδιού. Όλα αυτά όμως αξίζουν μόνο όταν το παιδί είναι υγιές και έχει αναπτύξει μια ισορροπημένη προσωπικότητα. Σας προτείνουμε λοιπόν άμεσα να το απαλλάξετε από κάποιες δραστηριότητες, να οργανώσετε σαν οικογένεια κάποιες εκδρομές στην υπέροχη Ελληνική φύση που υπάρχει άφθονη κοντά στη Θεσσαλονίκη και να ενθαρρύνετε το παιδί σας να παίζει.



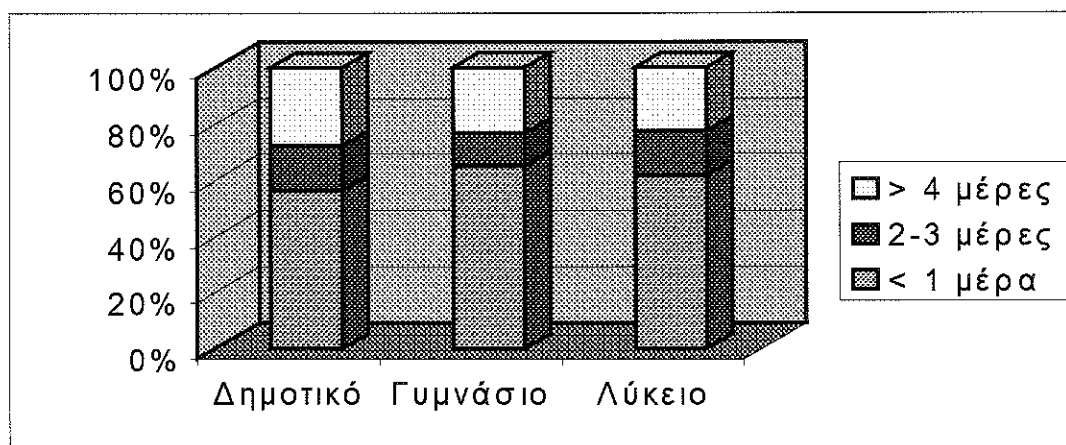
Γράφημα 1: Εκμάθηση ξένων γλωσσών κατά εκπαιδευτική βαθμίδα. Ήδη από το δημοτικό το 36,2% των μαθητών αφιερώνει χρόνο σε περισσότερες από 4 διαφορετικές μέρες τη βδομάδα για την εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας.



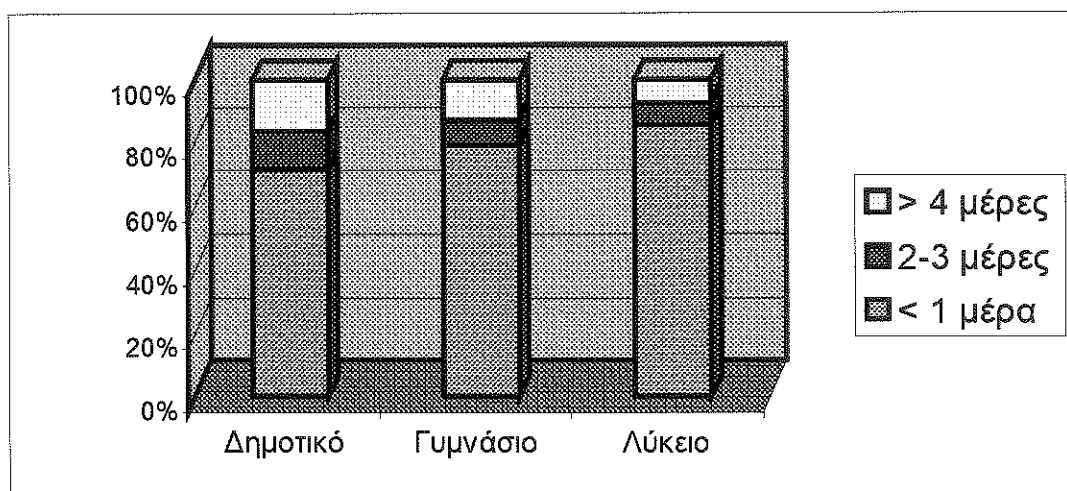
Γράφημα 2: Βοηθητικά μαθήματα σε φροντιστήριο. Ήδη από το Δημοτικό το 26,2% των μαθητών δέχεται πρόσθετη εξωσχολική βοήθεια για τη φοίτησή του στο σχολείο. Όλοι οι μαθητές του λυκείου δέχονται εξωσχολική βοήθεια! Το 62% σχεδόν σε καθημερινή βάση! Είναι η εκπαιδευτική πολιτική υπεύθυνη ή κάτι δεν πάει καλά στα σχολεία μας;



Γράφημα 3: Συμμετοχή σε οργανωμένες μορφές άθλησης (και για τα δύο φύλα). Το 56% των μαθητών δημοτικού συμμετείχαν λιγότερο από μία φορά την τελευταία βδομάδα σε κάποια οργανωμένη μορφή άσκησης. Το αντίστοιχο ποσοστό για τα παιδιά του λυκείου είναι 75,1%!



Γράφημα 4: Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες αναψυχής (και για τα δύο φύλα). Το 24,4% των μαθητών δημοτικού συμμετείχαν λιγότερο από μία φορά την τελευταία βδομάδα σε κάποια μορφή δραστήριου παιχνιδιού μόνοι ή με τους φίλους τους. Το αντίστοιχο ποσοστό για τα παιδιά του λυκείου είναι 62%!_Αν αναλογιστούμε ότι τα παιδιά πρέπει να είναι δραστήρια για τουλάχιστον μία ώρα καθημερινά, τότε αυτά τα αποτελέσματα «κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου».



Γράφημα 5: Συμμετοχή σε οργανωμένες μορφές άθλησης (μόνο τα κορίτσια). Το 50% των κοριτσιών του δημοτικού, το 64,2% των κοριτσιών του γυμνασίου και το 50,9% των κοριτσιών του λυκείου δεν συμμετείχαν «ποτέ» την τελευταία βδομάδα σε κάποια οργανωμένη μορφή άσκησης. Γιατί ο μισός πληθυσμός των κοριτσιών απέχει σταθερά από οργανωμένες μορφές άσκησης; Είναι η κουλτούρα μας, η *κρυφή εκπαίδευση* από του γονείς και τους δασκάλους, η ιδιοσυγκρασία του φύλου ή η αθλητική πολιτική που κρατά τα κορίτσια μακριά από την οργανωμένη άσκηση;