

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή .....	5
<b>1. Εννοιολογικός προσδιορισμός του ελεύθερου χρόνου και συνειδητοποίηση του χρόνου.....</b>	<b>13</b>
<b>2. Ορθολογική διαχείριση - μανάτζμεντ του χρόνου.....</b>	<b>19</b>
2.1 Χρονικά συστήματα και η σύγκρουσή τους .....	19
2.2 Έλλειψη χρόνου - ανάγκη χρονικού συγχρονισμού .....	22
2.3 Μανάτζμεντ του χρόνου και αυτομανάτζμεντ του μαθητή (-τριας) .....	24
2.4 Τεχνικές και μέθοδοι του μανάτζμεντ του χρόνου και αυτομανάτζμεντ	28
2.5 Η ανάλυση των κλεφτών του χρόνου .....	31
2.6 Περιεχόμενο του μαθήματος σχετικά με το μανάτζμεντ του χρόνου στο σχολείο .....	32
<b>3. Ιστορική εννοιολογική αναδρομή του χρόνου εργασίας και του ελεύθερου χρόνου.....</b>	<b>35</b>
3.1 Ιστορική εξέλιξη του ελεύθερου χρόνου.....	35
3.2 Ιστορική εννοιολογική αναδρομή του ελεύθερου χρόνου.....	38
3.3 Οι φάσεις εξέλιξης του ελεύθερου χρόνου τις τελευταίες δεκαετίες .....	52
3.4 Εισαγωγή στην ευελιξία του χρόνου εργασίας.....	56
3.5 Κοινωνία των εν συνέχεια 24-ων ωρών.....	60
3.6 Η μεταβολή των αξιών στην κοινωνία και οι επιδράσεις στον ελεύθερο χρόνο και στον αθλητισμό .....	67
3.7 Μεταβολή των αξιών στην κοινωνία και οι επιδράσεις στον αθλητισμό	74
<b>4. Ο πολιτισμός του ελεύθερου χρόνου .....</b>	<b>79</b>
4.1 Βασικές αρχές της θεωρίας του ελεύθερου χρόνου και της σχέσης του με τον χρόνο εργασίας .....	79
4.2 Μορφές του ελεύθερου χρόνου .....	86

4.3	Οι ανάγκες του νέου για ελεύθερο χρόνο.....	87
4.4	Λειτουργίες του ελεύθερου χρόνου.....	90
4.5	Παράγοντες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά του ατόμου στον ελεύθερο χρόνο .....	92
4.6	Ελεύθερος χρόνος και στυλ ζωής .....	95
4.7	Χαρακτηριστικά του ελεύθερου χρόνου του νέου (-ας) .....	96
4.8	Η δομή του περιεχομένου του ελεύθερου χρόνου του νέου.....	99
4.9	Χρονικό ισοζύγιο .....	106
4.10	Ο ελεύθερος από μάθημα χρόνος.....	111
4.11	Η σημερινή κατάσταση του ελεύθερου χρόνου.....	113
4.12	Μοντέλο ενσωμάτωσης της παιδαγωγικής του ελεύθερου χρόνου - εξωσχολικού αθλητισμού.....	118
4.13	Σχολικός αθλητισμός με κατεύθυνση τον ελεύθερο χρόνο και τον εξωσχολικό αθλητισμό.....	122
<b>5.</b>	<b>Βασικά χαρακτηριστικά της επιστήμης του ελεύθερου χρόνου.....</b>	<b>125</b>
5.1	Η επιστήμη του ελεύθερου χρόνου .....	125
5.2	Στόχοι της επιστήμης .....	140
5.3	Η διδακτική του ελεύθερου χρόνου .....	144
5.4	Μέθοδοι της παιδαγωγικής του εξωσχολικού αθλητισμού.....	153
5.5	Στόχοι διδασκαλίας και μάθησης για τον εξωσχολικό αθλητισμό .....	155
5.6	Η έρευνα του εξωσχολικού αθλητισμού υπό το πρίσμα της επιστήμης του ελεύθερου χρόνου .....	159
5.7	Είδη της έρευνας του εξωσχολικού αθλητισμού.....	161
<b>6.</b>	<b>Ψυχοκοινωνικά προβλήματα των νέων στον ελεύθερο χρόνο και στον εξωσχολικό αθλητισμό.....</b>	<b>169</b>
<b>7.</b>	<b>Οδηγός υγιεινής αθλούμενων .....</b>	<b>173</b>
<b>8.</b>	<b>Ο ελεύθερος χρόνος ως οικονομικός παράγοντας.....</b>	<b>177</b>
<b>9.</b>	<b>Τυπική, μη τυπική και άτυπη αθλητική εκπαίδευση .....</b>	<b>181</b>
9.1	Μη τυπικοί και άτυποι θεσμοί εκπαίδευσης στον Αθλητισμό. Καλές πρακτικές από την Ιαπωνία και τη Γερμανία και η εφαρμογή τους .....	189
<b>10.</b>	<b>Η ανάλυση του ελεύθερου χρόνου των μαθητών και φοιτητών στην περιφέρεια.....</b>	<b>205</b>
<b>11.</b>	<b>Παρουσίαση του νέου Αναλυτικού Προγράμματος Σπουδών στη Φυσική Αγωγή, σύγκριση παλαιού με νέο αναλυτικό πρόγραμμα .....</b>	<b>217</b>
	Παράρτημα πινάκων .....	257
	Βιβλιογραφία.....	263