



## Ο ελεύθερος χρόνος των εφήβων

Κοκκέβη Α., Φωτίου Α., Ξανθάκη Μ., Καναβού Ε.

### Εισαγωγή

Ο ελεύθερος χρόνος των εφήβων αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα πεδία για την κοινωνικοποίησή τους, την ανάπτυξη των δεξιοτήτων και τη διαμόρφωση της ταυτότητάς τους. Ο τρόπος ωστόσο με τον οποίο οι έφηβοι αξιοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους συνδέεται ποικιλοτρόπως με την ψυχική αλλά και τη σωματική τους ανάπτυξη και υγεία.<sup>1</sup>

Οι έφηβοι αφιερώνουν τον ελεύθερο χρόνο τους σε δραστηριότητες που απαιτούν φυσική άσκηση (π.χ. ποδόσφαιρο, ποδήλατο, μπαλέτο) ή σε καθιστικές δραστηριότητες (π.χ. τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής, ηλεκτρονικά παιχνίδια, βιβλία, κτλ.). Ο χρόνος που αφιερώνουν οι έφηβοι σε κάθε έναν από αυτούς τους δύο τύπους δραστηριοτήτων απασχολεί τα τελευταία χρόνια τους επαγγελματίες υγείας αφού φαίνεται πως οι έφηβοι τείνουν να ασχολούνται λιγότερο με φυσικές και περισσότερο με καθιστικές δραστηριότητες.<sup>2</sup>

Η συχνή σωματική άσκηση έχει θετικές επιπτώσεις τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των εφήβων. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι έφηβοι που ασκούνται σωματικά ημερησίως για 60 λεπτά έχουν καλύτερη φυσική κατάσταση, σχολική επίδοση, αυτοεκτίμηση, ομαλή διαχείριση άγχους και είναι πιο κοινωνικοί συγκριτικά με εκείνους που ασκούνται λιγότερο συχνά ή και καθόλου.<sup>3</sup> Επίσης, οι έφηβοι που συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες (π.χ. αθλητικές ομάδες, εκμάθηση χορού) και υιοθετούν ένα δραστήριο τρόπο ζωής είναι πιθανότερο να συνεχίσουν να είναι δραστήριοι και ως ενήλικοι.<sup>4</sup> Η ενασχόληση με τον αθλητισμό και γενικά η σωματική άσκηση αποτελεί, τέλος, προστατευτικό παράγοντα για την έναρξη χρήσης και κατάχρησης αλκοόλ και καπνού τόσο στην εφηβεία όσο και στην ενήλικη ζωή.<sup>5</sup>

Η τηλεόραση αποτελεί ένα από τα βασικά μέσα ενημέρωσης και διασκέδασης στις δυτικές κοινωνίες και έχει γίνει αντικείμενο πολλών ερευνών σχετικά με τις επιδράσεις της στα παιδιά και τους εφήβους. Τα παιδιά και οι έφηβοι σήμερα δεν απασχολούνται μόνο με την τηλεόραση, αλλά αφιερώνουν πολύ χρόνο και σε άλλες ηλεκτρονικές συσκευές (π.χ. ηλεκτρονικός υπολογιστής). Πολλές μελέτες έχουν εστιάσει στις επιπτώσεις που έχει στην υγεία τους ο χρόνος που βρίσκονται συνολικά μπροστά από την οθόνη ηλεκτρονικών συσκευών (*screen time*) και έχουν δείξει ότι σχετίζεται με αύξηση βάρους και παχυσαρκία, πρώιμη έναρξη σεξουαλικής ζωής, βίαιες ή επιθετικές συμπεριφορές, πρώιμη έναρξη καπνίσματος και χρήσης αλκοόλ.<sup>6</sup> Επιπλέον,

### Κύρια Ευρήματα

#### Δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο

- Οι έφηβοι στον ελεύθερό τους χρόνο ασχολούνται κυρίως με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, με αθλητικές δραστηριότητες ή ακούν μουσική. Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία έφηβοι περιορίζουν τις δραστηριότητές τους και ασχολούνται περισσότερο με καθιστικές (π.χ. ηλεκτρονικός υπολογιστής) σε σύγκριση με τους νεότερους.
- Συγκριτικά με τα αγόρια, τα κορίτσια έχουν ευρύτερο φάσμα δραστηριοτήτων (π.χ. ανάγνωση εξωσχολικών βιβλίων, ζωγραφική, χορό, φωτογραφία).

#### Σωματική άσκηση

- Σχεδόν 1 στους 5 μαθητές (18,7%) ασκείται σωματικά καθημερινά.
- Ένα στα οκτώ 15χρονα κορίτσια (12,2%) δεν ασκείται καθόλου, σε υπερδιπλάσιο ποσοστό από ό,τι τα αγόρια (5,4%).
- Την περίοδο 1998-2010 παρατηρείται μείωση στο ποσοστό των μαθητών που ασκούνται σωματικά τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα.

#### Τηλεόραση/DVD

- Σχεδόν 2 στους 5 μαθητές (38,3%) παρακολουθούν τηλεόραση/DVD τουλάχιστον 3 ώρες ημερησίως όλες τις ημέρες της εβδομάδας, σε υψηλότερο ποσοστό οι 13χρονοι (42,5%).
- Περισσότερες ώρες οι έφηβοι βλέπουν τηλεόραση/DVD τα Σαββατοκύριακα συγκριτικά με τις ημέρες του σχολείου.
- Σε ποσοστό 12% οι έφηβοι που βλέπουν τηλεόραση/DVD τουλάχιστον 3 ώρες κάθε μέρα έχουν ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες, δηλ. καταναλώνουν συχνά γλυκά ή αναψυκτικά ενώ σπάνια τρώνε φρούτα ή λαχανικά.
- Ένας στους 5 εφήβους που παρακολουθούν τηλεόραση ή DVD τουλάχιστον 3 ώρες κάθε μέρα είναι υπέρβαρος ή παχύσαρκος, κυρίως τα κορίτσια και οι 11χρονοι.

#### Χρόνος μπροστά από οθόνη ηλεκτρονικών συσκευών

- Το 16,4% των εφήβων, κυρίως τα αγόρια και οι μαθητές ηλικίας 13-15 ετών, βρίσκονται τουλάχιστον 6 ώρες κάθε μέρα μπροστά από μία οθόνη τηλεόρασης, ηλεκτρονικού υπολογιστή ή ειδικής κονσόλας για ηλεκτρονικά παιχνίδια.
- Συγκριτικά με το 2006, το 2010 έχει σχεδόν τριπλασιαστεί ο αριθμός των μαθητών που αφιερώνουν υπερβολικό χρόνο (τουλάχιστον 6 ώρες) κάθε μέρα μπροστά από μία οθόνη κάποιας ηλεκτρονικής συσκευής, παρόλο που βλέπουν λιγότερες ώρες τηλεόραση. Εντούτοις, καταγράφεται αύξηση στη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή, και πιθανόν οι μαθητές να έχουν αντικαταστήσει την τηλεόραση με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή.

ο αυξημένος χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης και γενικά ο χρόνος μπροστά από μία οθόνη επηρεάζει τις κοινωνικές σχέσεις των εφήβων, καθώς μελέτες έχουν επισημάνει ότι συνδέεται με τη μείωση του χρόνου προσωπικών συναναστροφών και με τη χαμηλή ποιότητα συναισθηματικού δεσμού με τους γονείς και τους συνομηλίκους.<sup>7</sup> Η συχνή παρακολούθηση τηλεόρασης σχετίζεται και με σειρά προβλημάτων αργότερα στη ζωή όπως κάπνισμα, κακή φυσική κατάσταση, ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες, υψηλά επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα και παχυσαρκία.<sup>8</sup> Ειδικά για την τηλεόραση, η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία συνιστά οι γονείς να μην επιτρέπουν στα παιδιά τους να βλέπουν τηλεόραση για περισσότερο από δύο ώρες ημερησίως.<sup>9</sup>

Στο παρόν τεύχος περιγράφεται ο τρόπος με τον οποίο αξιοποιούν οι έφηβοι τον ελεύθερό τους χρόνο, η συχνότητα σωματικής άσκησης, ο χρόνος που αφιερώνουν στην τηλεόραση/DVD και ο συνολικός χρόνος που βρίσκονται μπροστά από μία οθόνη ηλεκτρονικής συσκευής (τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής και ειδικές κονσόλες για ηλεκτρονικά παιχνίδια). Παρουσιάζονται, επίσης, στοιχεία για τις ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες και το σωματικό βάρος των εφήβων που παρακολουθούν πολλές ώρες τηλεόραση ή DVD.

Τα στοιχεία παρουσιάζονται για το σύνολο των μαθητών, ανά φύλο, ανά ηλικία και όπου είναι δυνατόν διαχρονικά. Σημειώνεται ότι, παρόλο που η αναφορά στο κείμενο και τα γραφήματα γίνεται σε μαθητές ηλικίας 11, 13 και 15 ετών, τα στοιχεία αφορούν τις σχολικές τάξεις της ΣΤ' Δημοτικού, Β' Γυμνασίου και Α' Λυκείου, στις οποίες αντίστοιχα φοιτούν στην πλειονότητά τους (> 93%) οι μαθητές των τριών παραπάνω ηλικιακών ομάδων. Σχολιάζονται μόνο οι στατιστικά σημαντικές διαφορές (επίπεδο σημαντικότητας  $p < 0,01$ ).

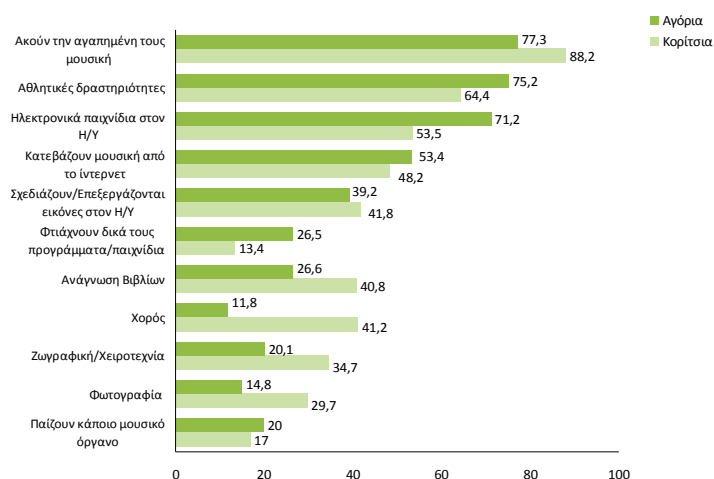
### Δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο

Οι δραστηριότητες των εφήβων εκτός σχολείου αποτελούν μία σημαντική πτυχή της ζωής τους. Σύμφωνα με τις απαντήσεις των μαθητών, οι αθλητικές δραστηριότητες, η χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή και η ακρόαση μουσικής είναι οι δημοφιλέστερες ασχολίες τους ανεξαρτήτως φύλου ή ηλικίας.

Αναλυτικότερα, οι δραστηριότητες των εφήβων στον ελεύθερο χρόνο τους με συχνότητα μία φορά την εβδομάδα ή περισσότερο είναι κατά σειρά προτίμησης: η ακρόαση μουσικής (83%), η ενασχόληση με αθλητικές δραστηριότητες (69,6%), τα ηλεκτρονικά παιχνίδια στον υπολογιστή (62,1%), το «κατέβασμα» μουσικών κομματιών από το ίντερνετ (50,7%) και η επεξεργασία φωτογραφιών στον υπολογιστή (40,5%). Ακολουθούν, η ανάγνωση εξωσχολικών βιβλίων (33,9%), η ενασχόληση με κάποιο μουσικό όργανο (18,5%), και η συμμετοχή σε εκδηλώσεις της εκκλησίας (10,1%). Τέλος, δύο στους 5 μαθητές (40,7%) αναφέρουν ότι πηγαίνουν σε πολιτιστικές εκδηλώσεις (π.χ. συναυλίες, θέατρο, μουσεία) έως και 3 φορές το μήνα.<sup>1</sup>

Συγκριτικά με τα αγόρια, τα κορίτσια, με εξαίρεση τις αθλητικές δραστηριότητες και τη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή, αναφέρουν ευρύτερο φάσμα ενδιαφερόντων (π.χ. ζωγραφική, χορό, φωτογραφία) (Γράφημα 1). Σημαντική είναι η διαφορά μεταξύ των δύο φύλων ως προς την ανάγνωση εξωσχολικών βιβλίων, με το ποσοστό των κοριτσιών να είναι σχεδόν διπλάσιο (40,8%) από εκείνο των αγοριών (26,6%) (Γράφημα 1).

Γράφημα 1: Εβδομαδιαίες δραστηριότητες των εφήβων στον ελεύθερό τους χρόνο, ανά φύλο (%)



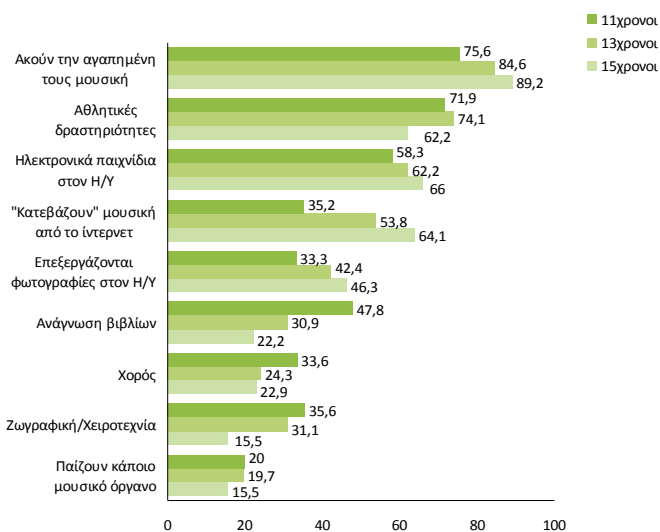
Με την ηλικία, οι έφηβοι περιορίζουν τις δραστηριότητές τους και ασχολούνται κυρίως με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και την ακρόαση μουσικής (Γράφημα 2). Σημαντικά μικρότερο ποσοστό 15χρονων ασχολούνται τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα με κάποια αθλητική δραστηριότητα, την ανάγνωση εξωσχολικών βιβλίων, το χορό, τη ζωγραφική ή παίζουν κάποιο μουσικό όργανο συγκριτικά με τους 13χρονους και τους 11χρονους (Γράφημα 2). Αντίθετα, περισσότεροι 15χρονοι ακούν στον ελεύθερό τους χρόνο την αγαπημένη τους μουσική (89,2%) σε σύγκριση με τους 13χρονους (84,6%) και τους 11χρονους (75,6%) (Γράφημα 2). Όσον αφορά τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, όπως φαίνεται στο Γράφημα 2, μεγαλύτερο ποσοστό 15χρονων παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια, «κατεβάζουν» μουσική από το ίντερνετ ή επεξεργάζονται φωτογραφίες συγκριτικά με τις άλλες δύο ηλικιακές ομάδες.

Δύο στους 5 εφήβους ηλικίας 15 ετών (46,4%) δεν διαβάζουν καθόλου εξωσχολικά βιβλία και ένας στους 5 (22%) δεν ασχολείται καθόλου με αθλητικές δραστηριότητες.

Χαμηλά είναι τα ποσοστά των εφήβων που ασχολούνται με καλλιτεχνικές δραστηριότητες (π.χ. το 9,6% κάνουν μαθήματα μουσικής, το 6,9% συμμετέχουν σε θεατρική ομάδα) και με τον προσκοπισμό (3,9%).

<sup>1</sup> Οι μαθητές απάντησαν «2-3 φορές το μήνα ή σπανιότερα».

**Γράφημα 2: Εβδομαδιαίες δραστηριότητες των εφήβων στον ελεύθερό τους χρόνο ανά ηλικία (%)**



### Σωματική άσκηση

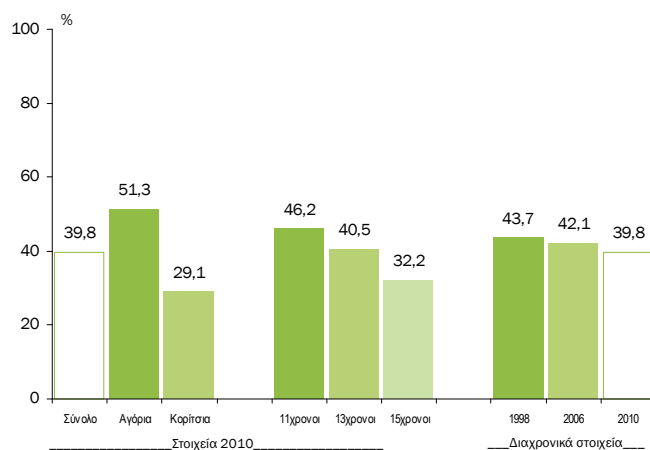
Οι αθλητικές δραστηριότητες αποτελούν μία από τις δημοφιλέστερες ασχολίες των εφήβων στον ελεύθερο χρόνο τους. Οι μαθητές ρωτήθηκαν σχετικά με το πόσο συχνά κάνουν κάποια έντονη σωματική άσκηση<sup>i</sup> (π.χ. οργανωμένος αθλητισμός, αεροβική άσκηση) εκτός των δραστηριοτήτων του σχολείου.

Καθημερινά κάνει κάποια έντονη άσκηση σχεδόν 1 στους 5 μαθητές (18,7%), τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα οι δύο στους πέντε (39,8%) και 2-3 φορές την εβδομάδα περίπου ο ένας στους τρεις (29,7%). Με μεγαλύτερη συχνότητα ασκούνται τα αγόρια (καθημερινά ασκούνται το 24,8% των αγοριών έναντι του 13,1% των κοριτσιών και τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα τα μισά αγόρια έναντι περίπου του 1/3 των κοριτσιών) (Γράφημα 3). Τέλος, με συχνότητα 2-3 φορές την εβδομάδα ασκείται παρόμοιος αριθμός αγοριών και κοριτσιών (28,1% και 31,2% αντίστοιχα).

Ως προς την ηλικία παρατηρείται ότι οι μεγαλύτεροι έφηβοι περιορίζουν τη συχνότητα σωματικής άσκησης συγκριτικά με τους μικρότερους (ασκούνται τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα το 32,2% των 15χρονων συγκριτικά με το 40,5% των 13χρονων και το 46,2% των 11χρονων) (Γράφημα 3). Αυτή η τάση διαπιστώνεται και στα δύο φύλα. Συγκεκριμένα, στα κορίτσια μειώνεται από 38,1% στην ηλικία των 11 ετών σε 28,2% στα 13 έτη και σε 19,6% στα 15 έτη, ενώ αντίστοιχα στα αγόρια από 55,4% και 53,2% σε 44,9%.

Διαχρονικά, από το 1998 στο 2010 καταγράφεται τάση μείωσης στο ποσοστό των μαθητών που ασκούνται τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα (Γράφημα 3).

**Γράφημα 3: Έφηβοι που ασκούνται σωματικά τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα (%)**



Όσον αφορά τη διάρκεια της σωματικής άσκησης, το 27,3% των εφήβων ασκούνται για τουλάχιστον 4 ώρες εβδομαδιαίως,<sup>ii</sup> με παρόμοια ποσοστά στις τρεις ηλικίες. Ένα στα 3 αγόρια (35,3%) ασκείται σωματικά εκτός σχολικών ωρών για τουλάχιστον 4 ώρες την εβδομάδα, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό των κοριτσιών είναι σημαντικά χαμηλότερο (19,9%).

Ένα στα 5 κορίτσια 15 ετών (22,9%) και 1 στα 7 ηλικίας 13 ετών (15,4%) ασκούνται σωματικά εκτός σχολικών ωρών το πολύ μία φορά το μήνα.

Ένα στα οκτώ 15χρονα κορίτσια (12,2%) δεν ασκούνται καθόλου, ποσοστό υψηλότερο από τις άλλες δύο ηλικιακές ομάδες (6,5% των 13χρονων και 5,3% των 11χρονων), όπως και από το αντίστοιχο των αγοριών (5,4%).

### Τηλεόραση/DVD

Η παρακολούθηση τηλεόρασης ή DVD διερευνήθηκε μέσα από ερώτηση που ζητούσε από τους μαθητές να προσδιορίσουν πόσες ώρες την ημέρα συνήθως βλέπουν τηλεόραση/DVD τις καθημερινές και ξεχωριστά το Σαββατοκύριακο.

#### Διάρκεια παρακολούθησης τηλεόρασης/DVD όλες τις ημέρες της εβδομάδας

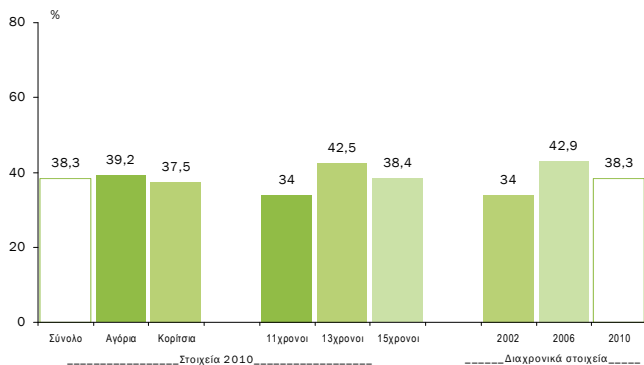
Δύο στους 5 μαθητές παρακολουθούν τηλεόραση/DVD τουλάχιστον 3 ώρες ημερησίως όλες τις ημέρες της εβδομάδας, κυρίως οι 13χρονοι, όπως φαίνεται στο Γράφημα 4. Δεν παρατηρούνται σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών.

<sup>i</sup> Ως έντονη ορίζεται η άσκηση κατά την οποία ο μαθητής λαχανιάζει ή ιδρώνει.

<sup>ii</sup> Οι μαθητές απάντησαν «περίπου 4 με 6 ώρες την εβδομάδα» ή «περίπου 7 ώρες ή περισσότερο».

Διαχρονικά, μετά από μια σημαντική αύξηση που παρατηρήθηκε από το 2002 στο 2006, το 2010 υπάρχει μείωση στο ποσοστό των μαθητών που παρακολουθούν τηλεόραση για τουλάχιστον 3 ώρες κάθε μέρα (Γράφημα 4), κυρίως στα κορίτσια (από 43,9% το 2006 σε 37,5% το 2010) και στους μαθητές ηλικίας 11 ετών (από 39,6% σε 34%, αντίστοιχα).

**Γράφημα 4: Έφηβοι που παρακολουθούν τηλεόραση/DVD τουλάχιστον 3 ώρες κάθε μέρα (%)**



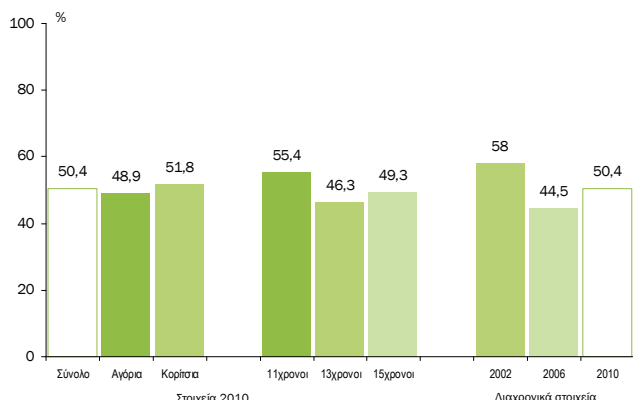
Ένας στους 5 εφήβους (19,8%), κυρίως οι 13χρονοι (21,9%), παρακολουθούν τηλεόραση ή DVD για τουλάχιστον 4 ώρες κάθε μέρα της εβδομάδας.

**Διάρκεια παρακολούθησης τηλεόρασης/DVD τις καθημερινές**

Ένας στους 2 εφήβους (50,4%) παρακολουθεί τηλεόραση ή DVD από μισή έως και 2 ώρες τις καθημερινές (μέρες του σχολείου), χωρίς σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο φύλων (Γράφημα 5). Περισσότεροι 11χρονοι βλέπουν τηλεόραση ή DVD τις ημέρες του σχολείου συγκριτικά με τους 13χρονους και τους 15χρονους (Γράφημα 5).

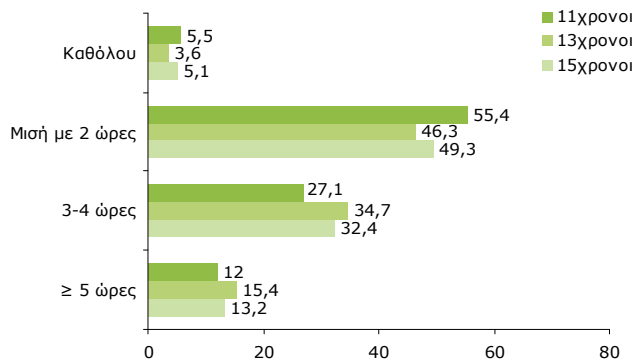
Την περίοδο 2002-2010 παρατηρείται αρχικά σημαντική μείωση στο ποσοστό των εφήβων που βλέπουν τηλεόραση τις καθημερινές από μισή έως 2 ώρες, αλλά στη συνέχεια το ποσοστό αυξάνεται και πάλι σημαντικά (Γράφημα 5).

**Γράφημα 5: Έφηβοι που παρακολουθούν τηλεόραση/DVD από μισή έως και 2 ώρες τις καθημερινές (%)**



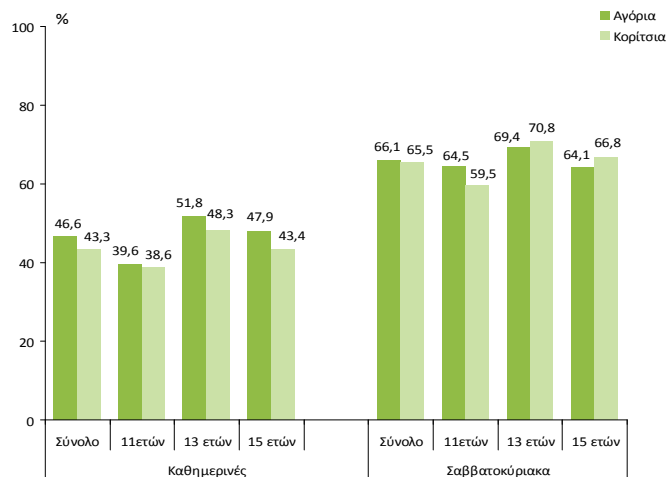
Περισσότερες από 2 ώρες αφιερώνουν μπροστά από την τηλεόραση τις ημέρες που έχουν σχολείο υψηλότερο ποσοστό 13χρονων και 15χρονων μαθητών από ό,τι 11χρονων (Γράφημα 6). Ένας στους 3 εφήβους ηλικίας 13 ετών και ανάλογο ποσοστό 15χρονων παρακολουθούν 3-4 ώρες τηλεόραση ή DVD τις ημέρες του σχολείου (Γράφημα 6).

**Γράφημα 6: Ώρες που οι έφηβοι παρακολουθούν τηλεόραση/DVD τις ημέρες του σχολείου, ανά ηλικία (%)**



Όσον αφορά τα δύο φύλα ανά ηλικία, περίπου τα μισά 13χρονα αγόρια (51,8%) και κορίτσια (48,3%) παρακολουθούν προγράμματα στην τηλεόραση ή DVD τουλάχιστον 3 ώρες ημερησίως τις καθημερινές, ενώ στην ηλικία των 15 ετών το 47,9% των αγοριών και το 43,4% των κοριτσιών (Γράφημα 7). Χαμηλότερα ποσοστά συγκεντρώνουν οι 11χρονοι μαθητές και των δύο φύλων (Γράφημα 7).

**Γράφημα 7: Έφηβοι που παρακολουθούν τηλεόραση/DVD τουλάχιστον 3 ώρες τις καθημερινές και τα Σαββατοκύριακα (%)**



Διαχρονικά, το ποσοστό των εφήβων που βλέπουν τηλεόραση τουλάχιστον 3 ώρες κάθε μέρα τις μέρες του σχολείου παρουσιάζει σημαντική μείωση από το 2006 στο 2010 (από 50,6% σε 44,9%, αντίστοιχα).

Τις ημέρες του σχολείου το 7,6% των εφήβων παρακολουθούν τηλεόραση τουλάχιστον 6 ώρες την ημέρα, κυρίως τα 13χρονα αγόρια (10,7%).

**Διάρκεια παρακολούθησης τηλεόρασης/DVD το Σαββατοκύριακο**

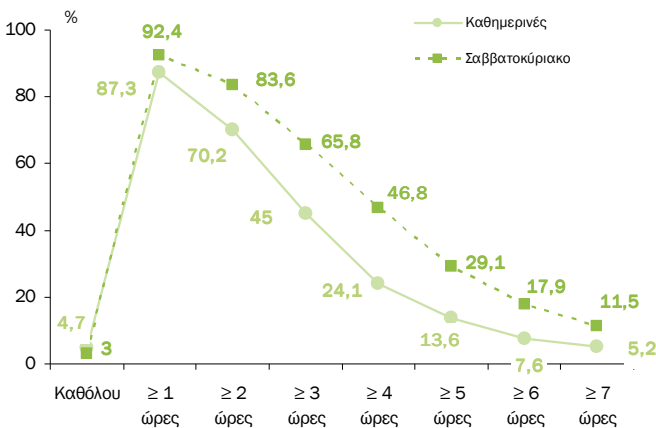
Το Σαββατοκύριακο αυξάνονται ακόμα περισσότερο οι ώρες παρακολούθησης τηλεόρασης/DVD από τους εφήβους (Γράφημα 8). Συγκεκριμένα, 2 στους 3 εφήβους (65,8%) βλέπουν τηλεόραση/DVD για τουλάχιστον 3 ώρες ημερησίως (Γράφημα 8), σε σημαντικά υψηλότερα ποσοστά οι 13χρονοι (70,2%) από τους 11χρονους (61,8%) αλλά όχι από τους 15χρονους (65,5%).

Επτά στα δέκα 13χρονα κορίτσια (70,8%) και αγόρια (69,4%) αφιερώνουν τουλάχιστον 3 ώρες ημερησίως το Σαββατοκύριακο στην παρακολούθηση προγραμμάτων της τηλεόρασης ή DVD (Γράφημα 7). Αξιοσημείωτο είναι ότι το ποσοστό των 13χρονων (70,8%) και των 15χρονων κοριτσιών (66,8%) είναι σημαντικά υψηλότερο από ό,τι των 11χρονων (59,5%), ενώ τα αντίστοιχα ποσοστά των αγοριών δεν παρουσιάζουν σημαντική διαφορά μεταξύ των ηλικιών (Γράφημα 7).

Διπλάσιο ποσοστό μαθητών παρακολουθούν τηλεόραση για τουλάχιστον 5 ώρες το Σαββατοκύριακο (29,1%) συγκριτικά με το αντίστοιχο ποσοστό τις καθημερινές (13,6%) (Γράφημα 8).

Διαχρονικά, μεταξύ 2006 και 2010 μειώνεται ο αριθμός των μαθητών που παρακολουθούν τηλεόραση τουλάχιστον 3 ώρες το Σαββατοκύριακο (69,5% το 2006 και 65,8% το 2010), ενώ αντίστοιχα αυξάνεται το ποσοστό αυτών που βλέπουν τηλεόραση από μισή έως και 2 ώρες (28% το 2006 και 31,1% το 2010).

**Γράφημα 8: Διάρκεια παρακολούθησης τηλεόρασης/DVD από τους εφήβους τις καθημερινές και τα Σαββατοκύριακα (%)**



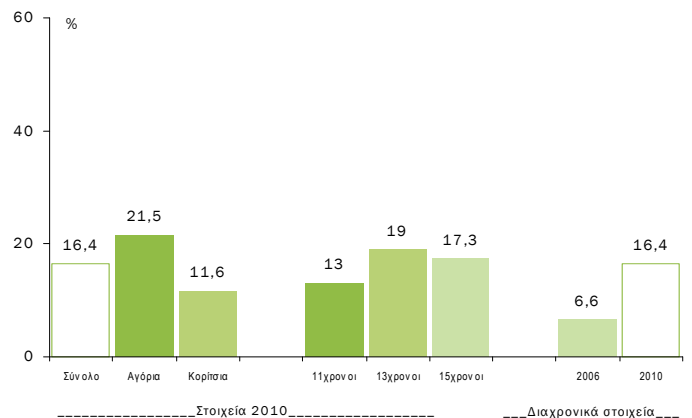
Ένας στους 6 μαθητές (17,9%), κυρίως ηλικίας 13 ετών (20,5%) παρακολουθεί τηλεόραση/DVD το Σαββατοκύριακο τουλάχιστον 6 ώρες ημερησίως.

**Υπερβολικός χρόνος μπροστά από οθόνη ηλεκτρονικών συσκευών**

Ο χρόνος μπροστά από μία οθόνη ηλεκτρονικής συσκευής προσδιορίστηκε σύμφωνα με τις απαντήσεις των μαθητών για τη μέση διάρκεια ενασχόλησής τους με την τηλεόραση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια σε ειδικές κονσόλες ή στον Η/Υ, συνολικά για όλες τις ημέρες της εβδομάδας.

Το 16,4% των εφήβων βρίσκονται για τουλάχιστον 6 ώρες κάθε μέρα μπροστά από μία οθόνη τηλεόρασης, ειδικής κονσόλας για ηλεκτρονικά παιχνίδια ή ηλεκτρονικού υπολογιστή, δηλαδή αφιερώνουν τουλάχιστον 2 ώρες σε κάθε μία από αυτές τις ηλεκτρονικές συσκευές (Γράφημα 9). Υπερβολικό χρόνο (≥ 6 ώρες κάθε μέρα) σε οθόνη ηλεκτρονικών συσκευών αφιερώνουν τα αγόρια σε διπλάσιο ποσοστό από τα κορίτσια, όπως και σημαντικά υψηλότερο ποσοστό 13χρονων και 15χρονων από των 11χρονων (Γράφημα 9).

**Γράφημα 9: Έφηβοι που βρίσκονται μπροστά από μία οθόνη για υπερβολικό χρόνο (≥ 6 ώρες κάθε μέρα) (%)**



Διαχρονικά, μεταξύ 2006 και 2010 έχει σχεδόν τριπλασιαστεί ο αριθμός των μαθητών που αναφέρουν ότι αφιερώνουν κάθε μέρα υπερβολικό χρόνο μπροστά από μία οθόνη τηλεόρασης, ειδικής κονσόλας για ηλεκτρονικά παιχνίδια ή ηλεκτρονικού υπολογιστή (Γράφημα 9). Η σημαντική αυτή αύξηση παρατηρείται τόσο σε κάθε ηλικιακή ομάδα (11χρονοι: από 5,7% το 2006 σε 13% το 2010, 13χρονοι: 8% έναντι 19%, 15χρονοι: 6,1% έναντι 17,3%) όσο και στα δύο φύλα (αγόρια: από 11,2% το 2006 σε 21,5% το 2010, κορίτσια: 2,5% έναντι 11,6%).

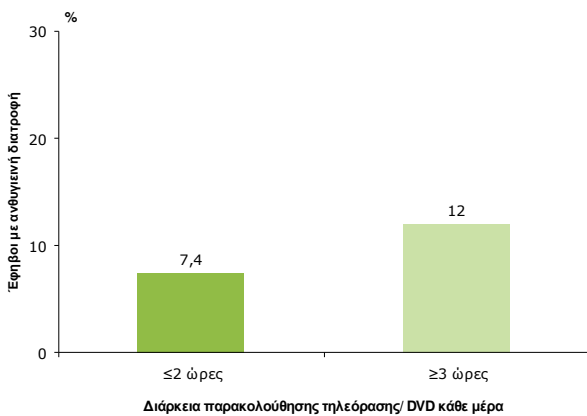
Ένα στα τέσσερα 13χρονα (22,3%) και 15χρονα (25,4%) αγόρια βρίσκονται μπροστά από μία οθόνη ηλεκτρονικής συσκευής τουλάχιστον 6 ώρες κάθε μέρα της εβδομάδας.

## Τηλεόραση /DVD και Διατροφή

Η διάρκεια παρακολούθησης τηλεόρασης σε καθημερινή βάση διερευνήθηκε σε σχέση με τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων, και συγκεκριμένα με τη συχνότητα κατανάλωσης φρούτων ή λαχανικών και γλυκών ή αναψυκτικών. Οι έφηβοι που βλέπουν τηλεόραση/DVD για 3 ώρες ή και περισσότερες κάθε μέρα σε σύγκριση με όσους βλέπουν λιγότερες ώρες διατρέφονται περισσότερο ανθυγιεινά – δηλαδή καταναλώνουν συχνά<sup>i</sup> γλυκά ή αναψυκτικά και σπάνια<sup>ii</sup> τρώνε φρούτα ή λαχανικά.

Αναλυτικότερα, το ποσοστό των μαθητών με ανθυγιεινή διατροφή είναι σημαντικά υψηλότερο μεταξύ όσων παρακολουθούν για 3 ή και περισσότερες ώρες τηλεόραση (12%) σε σύγκριση με το ποσοστό όσων παρακολουθούν λιγότερες ώρες (7,4%) (Γράφημα 10). Αυτή η διαφορά ισχύει τόσο για τα δύο φύλα (για τα αγόρια 12,6% έναντι 8% και για τα κορίτσια 11,3% έναντι 6,9%) όσο και για τους 11χρονους (9,1% έναντι 4,6%) και τους 13χρονους (12,9% έναντι 8,3%).

**Γράφημα 10: Έφηβοι με ανθυγιεινή διατροφή ανάλογα με τη διάρκεια παρακολούθησης τηλεόρασης/DVD (%)**



## Τηλεόραση/DVD και Παχυσαρκία

Η καθημερινή παρακολούθηση τηλεόρασης διερευνήθηκε σε σχέση με το σωματικό βάρος των εφήβων, όπως αυτό υπολογίστηκε από το Δείκτη Μάζας Σώματος. Τα στοιχεία της έρευνας δείχνουν ότι το ποσοστό των υπέρβαρων ή παχύσαρκων εφήβων είναι υψηλότερο (23,9%) μεταξύ όσων παρακολουθούν τουλάχιστον 3 ώρες κάθε μέρα τηλεόραση ή DVD σε σύγκριση με το αντίστοιχο ποσοστό (20,4%) όσων βλέπουν λιγότερες ώρες (≤ 2 ώρες κάθε μέρα). Η διαφορά αυτή είναι σημαντική μόνο στα κορίτσια (19,2% έναντι 14,4%). Όσον αφορά τις ηλικιακές ομάδες, σημαντική διαφορά ως προς το αυξημένο σωματικό βάρος μεταξύ όσων βλέπουν περισσότερες ώρες τηλεόραση και όσων βλέπουν λιγότερες ώρες διαπιστώνεται μόνο στην ηλικία των 11 ετών (26,7% έναντι 20,8% αντίστοιχα).

<sup>i</sup> Οι μαθητές απάντησαν «5-6 φορές την εβδομάδα», «μία φορά την ημέρα, κάθε μέρα» ή «περισσότερο από μία φορά κάθε μέρα».

<sup>ii</sup> Οι μαθητές απάντησαν «λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα» ή «ποτέ».

## Συζήτηση

Σε αυτό το τεύχος παρουσιάστηκαν οι δραστηριότητες που επιλέγουν οι έφηβοι ηλικίας 11-15 ετών στον ελεύθερό τους χρόνο. Οι δημοφιλέστερες δραστηριότητές τους είναι η χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή, οι αθλητικές δραστηριότητες και η ακρόαση μουσικής. Επίσης, μέσα από τις απαντήσεις των μαθητών αναδείχθηκαν σημαντικές διαφοροποιήσεις αναφορικά με την ηλικία και το φύλο, κυρίως ως προς τη συχνότητα ενασχόλησής τους με αθλητικές δραστηριότητες, τη σωματική άσκηση και την τηλεόραση.

Σύμφωνα με τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, τα αγόρια δραστηριοποιούνται σωματικά περισσότερο από τα κορίτσια, τα οποία, όμως, έχουν μεγαλύτερο φάσμα ενδιαφερόντων, κυρίως καθιστικών (π.χ. εξωσχολικά βιβλία, ζωγραφική). Με την ηλικία οι έφηβοι, κυρίως τα κορίτσια, φαίνεται ότι περιορίζουν τις αθλητικές τους δραστηριότητες και αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε καθιστικές δραστηριότητες που σχετίζονται κυρίως με ηλεκτρονικά μέσα (π.χ. τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής). Αυτή η τάση ως προς το φύλο και την ηλικία έχει παρατηρηθεί διεθνώς και συγκεκριμένα φαίνεται να ξεκινάει στην ηλικία των 13 ετών.<sup>10,11</sup>

Αξίζει να σημειωθεί πως ενώ η πλειονότητα των εφήβων ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας ακούν καθημερινά την αγαπημένη τους μουσική, πολύ μικρό ποσοστό είναι εκείνο που ασχολείται πιο ενεργά με τη μουσική, όπως για παράδειγμα μαθαίνοντας κάποιο μουσικό όργανο, χορό, συμμετέχοντας σε κάποια χορωδία ή σε κάποιο συγκρότημα.

Έρευνες σε παιδιά και εφήβους τόσο στην Ελλάδα όσο και σε άλλες χώρες έχουν επισημάνει ότι ο περιορισμός ή ακόμα και η απουσία σωματικής άσκησης έχει επιπτώσεις στη σωματική υγεία (π.χ. παχυσαρκία), ενώ φαίνεται να σχετίζεται επίσης και με την υιοθέτηση συμπεριφορών υψηλού κινδύνου (π.χ. παραβατικότητα, χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών).<sup>12-14</sup>

Αντιθέτως, οι έφηβοι που ασκούνται συχνά δεν έχουν μόνο καλύτερη σωματική υγεία αλλά και ψυχική, όπως για παράδειγμα θετική αυτοεκτίμηση και υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή.<sup>15</sup> Σύμφωνα με τα ευρήματα της παρούσας έρευνας σχετικά με το σωματικό βάρος (βλ. τεύχος «Διατροφή, φυσική δραστηριότητα και σωματικό βάρος στους εφήβους»), παρατηρείται αυξητική τάση του ποσοστού των υπέρβαρων μαθητών στη χώρα μας από το 1998 έως το 2010. Συνεπώς, αναδεικνύεται η ανάγκη για παρεμβάσεις στην εφηβική ηλικία που θα έχουν ως στόχο την υιοθέτηση συχνότερης σωματικής άσκησης ως τρόπος ζωής.

Σημαντικό ρόλο στις δραστηριότητες που επιλέγουν οι έφηβοι στον ελεύθερο χρόνο τους διαδραματίζουν οι γονείς. Οι κοινές δραστηριότητες με τα παιδιά και οι θετικές για την υγεία συνήθειες των γονιών, όπως αυτή της σωματικής άσκησης, λειτουργούν ως πρότυπα για τα παιδιά ενισχύοντας σε αυτά την υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής.<sup>17,18</sup> Όπως περιγράφεται στο τεύχος «Η Οικογένεια των εφήβων», οι κοινές δραστηριότητες με την οικογένεια είναι για τους περισσότερους εφήβους στη χώρα μας τα κοινά γεύματα, οι

συζητήσεις και η παρακολούθηση τηλεόρασης, ενώ σπάνια παίζουν, αθλούνται ή πάνε κάποιο περίπατο όλοι μαζί. Είναι σημαντικό εάν οι γονείς δεν μπορούν να αφιερώνουν χρόνο σε από κοινού δραστηριότητες με τα παιδιά τους, τουλάχιστον να στηρίζουν τη συμμετοχή τους σε ασχολίες που συνδέονται με σωματική άσκηση (π.χ. αθλητικές ομάδες, τρέξιμο).<sup>19</sup>

Όσον αφορά την τηλεόραση, αυτή φαίνεται να αποτελεί μία από τις δημοφιλέστερες ασχολίες των εφήβων στον ελεύθερο τους χρόνο τόσο τις ημέρες του σχολείου όσο και τα Σαββατοκύριακα, κυρίως των μεγαλύτερων σε ηλικία. Η συχνή παρακολούθηση τηλεόρασης καθημερινά φαίνεται, όπως προκύπτει από την παρούσα έρευνα, να συνδέεται με ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες και με αυξημένο σωματικό βάρος, ιδιαίτερα στους μαθητές ηλικίας 11 ετών. Μια άλλη έρευνα σε παιδιά 1 έως 5 ετών στην Ελλάδα έδειξε ότι 1 στα 3 ήδη από την ηλικία των 3-5 ετών παρακολουθούν περισσότερες από δύο ώρες τηλεόραση ημερησίως και χαρακτηρίζονται από αυξημένες ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες (π.χ. χαμηλή κατανάλωση λαχανικών, υψηλή σε τρόφιμα με άμυλο-υδατάνθρακες).<sup>20,21</sup>

Μεταξύ 2006 και 2010 φαίνεται να έχει μειωθεί το ποσοστό των μαθητών 11-15 ετών που παρακολουθούν τηλεόραση για τουλάχιστον 3 ώρες κάθε μέρα. Εντούτοις, την ίδια περίοδο έχει σχεδόν διπλασιαστεί ο αριθμός εκείνων που αφιερώνουν υπερβολικό χρόνο μπροστά από μία οθόνη ηλεκτρονικής συσκευής. Δεδομένου ότι από το 2006 στο 2010 έχει αυξηθεί σημαντικά ο αριθμός των εφήβων που ασχολούνται κάθε μέρα με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και το ίντερνετ (βλ. τεύχος «Χρήση Η/Υ και ίντερνετ από τους εφήβους»), θα μπορούσαμε να υποθέσουμε ότι οι μαθητές έχουν αντικαταστήσει σε κάποιο βαθμό την τηλεόραση με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή. Αύξηση του χρόνου που τα παιδιά και οι έφηβοι βρίσκονται μπροστά από μία οθόνη ηλεκτρονικής συσκευής παρατηρείται όχι μόνο στη χώρα μας αλλά και διεθνώς, ιδιαίτερα στα αγόρια και στις μεγαλύτερες ηλικίες.<sup>22</sup> Δεν έχει, όμως, αποδειχθεί εάν η ενασχόληση με τις ηλεκτρονικές συσκευές έχει αντικαταστήσει το χρόνο που αφιέρωναν οι έφηβοι σε πιο σημαντικές δραστηριότητες (συμπεριλαμβανομένης της σωματικής άσκησης).<sup>23</sup>

Έρευνες έχουν δείξει ότι η διάρκεια και η συχνότητα παρακολούθησης τηλεόρασης των παιδιών και των εφήβων σχετίζονται με παραμέτρους του οικογενειακού περιβάλλοντος, και συγκεκριμένα με την αυστηρή οριοθέτηση ή μη της διάρκειας παρακολούθησης τηλεόρασης, τον αριθμό των συσκευών τηλεόρασης στο σπίτι, την ύπαρξη τηλεόρασης στο δωμάτιό τους, τη συχνότητα παρακολούθησης τηλεόρασης των γονιών και όλης της οικογένειας μαζί, και τέλος τα οικογενειακά γεύματα μπροστά στην τηλεόραση.<sup>24,25</sup>

Εν κατακλείδι, οι έφηβοι όσο μεγαλώνουν περιορίζουν τη σωματική άσκηση και αφιερώνουν μεγάλο μέρος του χρόνου τους μπροστά από μία οθόνη τηλεόρασης ή άλλων ηλεκτρονικών συσκευών. Η ανάπτυξη παρεμβάσεων για τη μείωση του χρόνου παραμονής μπροστά σε μία οθόνη και προαγωγής της σωματικής άσκησης επιβάλλονται για την πρόληψη τόσο προβλημάτων υγείας στην εφηβική και ενήλικη

ζωή (π.χ. παχυσαρκία, διαβήτης) όσο και άλλων προβλημάτων όπως της κατάχρησης εξαρτησιογόνων ουσιών, νόμιμων και παράνομων.<sup>26</sup> Οι παρεμβάσεις που υλοποιούνται στο σχολείο και οι οποίες περιλαμβάνουν ενημερωτικά προγράμματα, συχνές δραστηριότητες στα διαλείμματα και συμμετοχή όλης της οικογένειας έχουν αποδειχθεί από τις σχετικές μελέτες ότι έχουν ιδιαίτερα ευνοϊκά αποτελέσματα για την προστασία και την προαγωγή της υγείας των εφήβων.<sup>27</sup>

## Βιβλιογραφία

1. Bartko W.T., Eccles J.S. (2003). Adolescent Participation in Structured and Unstructured Activities: A Person-Oriented Analysis. *J Youth & Adolesc*, 32(4): 233-241.
2. Brodersen N.H., Steptoe A., Boniface D.R., Wardle J. (2007). Trends in physical activity and sedentary behaviour in adolescence: ethnic and socioeconomic differences. *Br J Sports Med*, 41: 140-144.
3. Trainor S., Delfabbro P., Anderson S., Winefield A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *J Adolesc*, 33: 173-186.
4. Boreham C., Robson P.J., Gallagher A.M., Cran G.W., Savage J.M., Murray L.J. (2004). Tracking of physical activity, fitness, body composition and diet from adolescence to young adulthood: The Young Hearts Project, Northern Ireland. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 1: 14.
5. Paavola M., Vartiainen E., Haukkala A. (2004). Smoking, alcohol use, and physical activity: a 13-year longitudinal study ranging from adolescence into adulthood. *J Adolesc Health*, 35: 238-244.
6. Nelson M.D., Gordon-Larsen P. (2006). Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behaviors. *Pediatrics*, 117: 1281-1290.
7. Richards R., McGee R., Williams S.M., Welch D., Hancox R.J. (2010). Adolescent Screen Time and Attachment to Parents and Peers. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 164(3): 258-262.
8. Hancox R.J., Milne B.J., Poulton R. (2004). Association between child and adolescent television viewing and adult health: a longitudinal birth cohort study. *Lancet*, 364: 257-262.
9. American Academy of Pediatrics. (2001). Children, adolescents, and television. *Pediatrics*, 107: 423-426.
10. Kahn, J. A. et al. (2008). Patterns and determinants of physical activity in U.S. adolescents. *J Adolesc Health*, 42: 369-377.
11. Trost S.G., Pate R.R., Sallis J.F., Freedson P.S., Taylor W.C., Dowda M., Sirard J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Med Sci in Sports & Exercise*, 34(2): 350-355.
12. Kimm S.Y.S. et al. (2005). Relation between the changes in physical activity and body-mass index during adolescence: a multicentre longitudinal study. *Lancet*, 366: 301-307.
13. Papandreou D., Malindretos P., Rousso I. (2010). Risk factors for childhood obesity in a Greek paediatric population. *Pub Health Nutr*, 13(10): 1535-1539.
14. Bouziotas C., et al. (2004). Greek adolescents, fitness, fatness, fat intake, activity, and coronary heart disease risk. *Arch Dis Child*, 89: 41-44.
15. Trainor S., Delfabbro P., Anderson S., Winefield A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *J Adolesc*, 33: 173-186.
16. Tzotzas T. et al. (2008). Epidemiological survey for the prevalence of overweight and abdominal obesity in Greek adolescents. *Obesity*, 16: 1718-1722.

17. Moore L.L., Lombardi D.A., White M.J., Campbell J.L., Oliveria S.A., Ellison R.C. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Pediatrics*, 118(2): 215-219.
18. Wagner A., Klein-Platat C., Arveiler D., Haan M.C., Schlienger J.L., Simon C. (2004). Parent- child physical activity relationships in 12-year old French students do not depend on family socioeconomic status. *Diabetes & Metabolism*, 30: 359-366.
19. Trost S.G., Sallis J.F., Pate R.R., Freedson P.S., Taylor W.C., Dowda M. (2003). Evaluating a Model of Parental Influence on Youth Physical Activity. *Am J Prev Med*, 25(4): 277-282.
20. Kourlaba G., Kondaki K., Liarigkovinos T., Manios Y. (2009). Factors associated with television viewing time in toddlers and preschoolers in Greece: the GENESIS study. *J Public Health*, 31(2): 222-230.
21. Manios Y., Kondaki K., Kourlaba G., Grammatikaki E., Birbilis M., Ioannou E. (2009). Television viewing and food habits in toddlers and preschoolers in Greece: the GENESIS study. *Eur J Pediatr*, 168: 801-808.
22. Olds T., Ridley K., Dollman J. (2006). Screenieboppers and extreme screenies: the place of screen time in the time budgets of 10-13 year-old Australian children. *Aust N Z J Public Health*, 30(2): 137-142.
23. Mutz D.C., Roberts D.F., van Vuuren D.P. (1993). Reconsidering the displacement hypothesis: television's influence on children's time use. *Communication Res*, 20: 51-75.
24. Salmon J., Timperio A., Telford A., Carver A., Crawford D. (2005). Association of family environment with children's television viewing and with low level of physical activity. *Obes Res*, 13: 1939-1951.
25. Barradas D.T., Fulton J.E., Blanck H.M., Huhman M. (2007). Parental Influences on Youth Television Viewing. *J Pediatr*, 151:369-73.
26. Kahn E.B. et al. (2002). The Effectiveness of Interventions to Increase Physical Activity A Systematic Review. *Am J Prev Med*, 22(4S):73-107.
27. Salmon J., Booth M.L., Phongsavan P., Murphy N., Timperio A. (2007). Promoting Physical Activity Participation among Children and Adolescents. *Epidemiol Rev*, 29:144-159.

#### Έρευνα HBSC/WHO για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών

Η «Έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών» διεξάγεται στο πλαίσιο του διεθνούς προγράμματος «Health Behaviour in School-Aged Children» (HBSC, [www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)) υπό την αιγίδα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Η έρευνα επαναλαμβάνεται ανά τετραετία σε περισσότερες από 40 χώρες παρέχοντας πολύτιμες πληροφορίες για τον τρόπο ζωής των εφήβων και τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους. Οι πληροφορίες αυτές κατευθύνουν τις πολιτικές πρόληψης των κρατών που συμμετέχουν στο πρόγραμμα.

Στη χώρα μας το πρόγραμμα πραγματοποιείται από το ΕΠΙΨΥ από το 1998 με την επιστημονική ευθύνη της Ομοτ. Καθηγήτριας Α. Κοκκέβη.

Στην έρευνα του 2010 συμμετείχε πανελλήνιο αντιπροσωπευτικό δείγμα 4.944 μαθητών εφηβικής ηλικίας (ΣΤ' Δημοτικού, Β' Γυμνασίου και Α' Λυκείου) από 306 σχολικές μονάδες. Οι μαθητές απάντησαν σε ανώνυμο ερωτηματολόγιο που συμπλήρωσαν μέσα στις τάξεις τους.

Το ΕΠΙΨΥ ευχαριστεί τους εθελοντές φοιτητές και φοιτήτριες για τη βοήθειά τους, καθώς και τα Κέντρα Πρόληψης Κοζάνης, Ρεθύμνου και Ηρακλείου Κρήτης για τη συμβολή τους στην κατάρτιση του εθνικού δείγματος.

Η διεξαγωγή της έρευνας του 2010 πραγματοποιήθηκε με τη μερική οικονομική υποστήριξη του Υπουργείου Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης & Θρησκευμάτων και μη κερδοσκοπικών ιδρυμάτων.

Τα ευρήματα παρουσιάζονται συνοπτικά στα ακόλουθα θεματικά τεύχη:

1. Εξαρτησιογόνες ουσίες στην εφηβεία
2. Η οικογένεια των εφήβων
3. Διατροφή, φυσική δραστηριότητα και σωματικό βάρος στους εφήβους
4. Η ψυχοκοινωνική υγεία των εφήβων
5. Οι έφηβοι και το σχολείο
6. Ο ελεύθερος χρόνος των εφήβων
7. Χρήση Η/Υ και ίντερνετ από τους εφήβους
8. Φιλικές σχέσεις και επικοινωνία στους εφήβους
9. Έφηβοι και βία
10. Η παχυσαρκία στους εφήβους
11. Έφηβοι στην Ελλάδα και στις άλλες ευρωπαϊκές χώρες: Διακρατικές διαφορές

Ηλεκτρονική πρόσβαση των ευρημάτων της έρευνας στην ιστοσελίδα: [www.epipsi.gr](http://www.epipsi.gr)

#### Για βιβλιογραφική αναφορά

Κοκκέβη Α, Φωτίου Α, Ξανθάκη Μ., Καναβού Ε. *Ο ελεύθερος χρόνος των εφήβων*. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία. Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής. Αθήνα, 2011.

#### Πληροφορίες

Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής  
Τ.Θ. 66517 | Παπάγου | Αθήνα  
Τηλ.: 210.61.70.014  
Φαξ: 210.65.37.273  
URL: [www.epipsi.gr](http://www.epipsi.gr)