



فصل هفتم: اوقات فراغت

درسنامه‌ی درس ۱۳:

برنامه‌ی متعادل روزانه



وقت یا اوقات: به مدت زمانی که در اختیار ما است و به لحظه‌ها، ثانیه‌ها، دقیق، ساعات، روزها، ماه‌ها و سال‌ها تقسیم می‌شود، اصطلاحاً **وقت یا اوقات** می‌گویند.

نمودار زندگی (روزانه): **نمودار زندگی روزانه** به ما کمک می‌کند تا بدانیم که آیا برای زندگی خود، درست برنامه‌ریزی کرده‌ایم یا خیر و متوجه شویم در یک شبانه‌روز چند ساعت را به چه کاری اختصاص بدهیم.

♦ برای تهیه‌ی نمودار زندگی روزانه، ابتدا یک دایره رسم می‌کنیم و آن را به ۲۴ قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم. هر قسمت نشان‌دهنده‌ی یک ساعت است.

♦ سپس فعالیت‌های یک شبانه‌روز خود را در نظر گرفته و در راهنمای نمودار، هر فعالیت را با یک رنگ مشخص می‌کنیم.

♦ حال براساس زمان‌هایی که در یک روز به هر فعالیت اختصاص می‌دهیم، نمودار را رنگ‌آمیزی می‌کنیم.

نکته: از فواید نمودار زندگی روزانه این است که با بررسی آن می‌توانیم بفهمیم، آیا از برنامه‌ریزی روزانه‌ی خود راضی هستیم یا خیر و یا کدام بخش‌های برنامه‌ریزی ما اشکال دارد و باید تغییر کند.

برنامه‌ی متعادل:

در یک برنامه‌ی **متعادل** هر کاری به موقع خود انجام می‌شود ولی در برنامه‌ی **نامتعادل** به بعضی از بخش‌های زندگی کمتر یا بیشتر از حد لازم توجه می‌شود.

در یک برنامه‌ی متعادل به نکات زیر باید توجه کرد:

۱ بخشی از برنامه‌ی روزانه را به **نماز، دعا و خواندن قرآن** اختصاص دهیم، زیرا یاد خدا آرامش ایجاد کرده و ما را از بدی‌ها دور نگه می‌دارد.

۲ بخشی از برنامه‌ی زندگی روزانه را به **استراحت و خواب کافی** اختصاص دهیم. زیرا کم‌خوابی روی سلامت جسم و روان تأثیر می‌گذارد و می‌تواند موجب احساس خستگی مفرط، بداخلاقی و کندی در یادگیری شود.

۳ بخشی از برنامه را به **مطالعه و کار** اختصاص دهیم.

۴ بخشی از برنامه را به **تفریح و سرگرمی** پردازیم. زیرا موجب نشاط و افزایش انرژی ما برای ادامه‌ی فعالیت‌هایمان می‌شود.

نکته: در اجرای برنامه‌ی روزانه تا آنجا که ممکن است باید از هدر دادن وقت پرهیزیم، تا بتوانیم فعالیت‌هایی که در نظر گرفته‌ایم در زمان معین خود انجام دهیم و به برنامه‌ی ما لطمه‌ای وارد نشود.



پویا و پاینده باشی گلم