



فصل هفتم: اوقات فراغت

درسنامه‌ی درس ۱۴:

برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت



نکات مهم

اوقات فراغت:

اوقات فراغت: به اوقاتی که فرد از انجام کار یا تحصیل و ... فارغ و آسوده است و می‌تواند به فعالیت‌های دلخواه خود پردازد، **اوقات فراغت** می‌گویند.

- ♦ ما در اوقات فراغت فرصت داریم تا به **فعالیت‌های دلخواه و مورد علاقه‌ی خودمان** پردازیم.
- ♦ **روزهای تعطیل و تعطیلات تابستان**، زمان مناسبی برای اوقات فراغت هستند.
- ♦ برای استفاده‌ی بهتر از اوقات فراغت، باید **برنامه‌ریزی** داشته‌باشیم.

مطالعه آزاد

روش‌هایی برای گذراندن اوقات فراغت:

- ۱ توجه به اخلاق و معنویات: شرکت در مجالس مذهبی، کلاس قرآن و امور خیریه
- ۲ مشارکت‌های اجتماعی: بازدید از اقوام و دوستان، شرکت در انجمن‌ها، سازمان جوانان هلال احمر و ...
- ۳ هنر و سرگرمی: انجام فعالیت‌های هنری، طراحی، نقاشی، موسیقی، خطاطی و ...
- ۴ سیر و سفر: زیارت مکان‌های مقدس، طبیعت‌گردی، سفر به نقاط مختلف و ...
- ۵ مطالعه و مهارت‌آموزی: مطالعه‌ی کتاب‌ها و مجلات و همچنین یادگیری مهارت‌های مختلف
- ۶ بازی و ورزش: انجام بازی‌های فکری، رایانه‌ای و یا بازی‌های حرکتی فردی یا گروهی

♦ اوقات فراغت را می‌توان به صورت **فردی** یا **گروهی** گذراند.

✓ **فعالیت‌های فردی** : جمع‌آوری کلکسیون‌هایی مثل تمبر یا سنگ‌های قیمتی، درست کردن کاردستی، حل کردن جدول، مطالعه و ...

✓ **فعالیت‌های گروهی** : سفر به همراه خانواده، رفتن به دیدار اقوام و خویشان، بازی‌های گروهی، رفتن به پیک نیک و ...

♦ برای پرکردن اوقات فراغت، علاوه بر **علاقه‌مندی‌های خودمان** باید **شرایط، امکانات و هزینه‌ها** را نیز در نظر گرفت. بهتر است از روش‌هایی که با امکانات و هزینه‌های کمتری قابل اجرا هستند، استفاده کنیم.

♦ در گذشته بیشتر **بازی‌ها** به صورت **گروهی** انجام می‌شدند و اغلب آن‌ها جنبه‌ی **حرکتی و قدرتی** داشتند.

♦ امروزه **بازی‌های رایانه‌ای** موجب **کم‌تحركی** شده و افراد را از گروه جدا کرده است.

مکان‌های عمومی گذران اوقات فراغت:

♦ مکان‌هایی همچون **کتابخانه، سالن تئاتر و سینما، بوستان‌ها، فرهنگسراها، گالری‌ها** و ... مکان‌های عمومی برای گذراندن اوقات فراغت هستند.

♦ در این مکان‌ها **قوانین و مقرراتی** وجود دارد که باید رعایت شوند، زیرا این مکان‌ها به شخص خاصی تعلق ندارد و عموم مردم باید بتوانند از امکانات آن‌ها بهره‌مند شوند.
به طور مثال؛ لازم است در کتابخانه:

۱. آهسته صحبت کنیم و سرو صدا ایجاد نکنیم.

۲. بدون خوراکی وارد این مکان شویم.

۳. اگر کتابی قرض گرفتیم در حفظ آن کوشا باشیم و آن را به موقع به کتابخانه برگردانیم و ...

♦ برخی از مؤسساتی که در زمینه‌ی **اوقات فراغت بچه‌ها** فعالیت می‌کنند، عبارتند از: **کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، سازمان دانش‌آموزی، سازمان تربیت بدنی** و ...



شادیت روزافزون عزیزم