

اوقات فراغت یعنی چه؟

انسان ها ، اغلب اوقات خود را برای کار یا تحصیل یا وظایف و تکالیفی که برعهده دارند صرف می کنند. به اوقاتی که فرد از این کارها فارغ یا آسوده است اوقات فراغت می گویند.

درس ۱۴

منظور از فراغت چه زمانی است؟

فراغت زمانی است که پس از کار یا تکالیف درسی فرصت پیدا می کنیم تا به فعالیت های دلخواه خودمان مانند کارهای هنری ، ورزش و بازی و سرگرمی های مفید یا آموختن مهارت های مختلف بپردازیم.

برنامه ریزی برای اوقات فراغت

برای دانش آموزان چه زمان هایی فرصت خوبی برای انجام فعالیت های دلخواهشان است؟ روزهای تعطیل و تعطیلات تابستان

انسان ها، اغلب اوقات خود را برای کار یا تحصیل یا وظایف و تکالیفی که برعهده دارند، صرف می کنند. به اوقاتی که فرد از این کارها فارغ یا آسوده است، اوقات فراغت می گویند. فراغت زمانی است که پس از کار یا تکالیف درسی، فرصت پیدا می کنیم تا به فعالیت های دلخواه خودمان مانند کارهای هنری، ورزش و بازی و سرگرمی های مفید یا آموختن مهارت های مختلف بپردازیم.

برای دانش آموزان، روزهای تعطیل و همچنین تعطیلات تابستان، فرصت خوبی برای این فعالیت هاست.

فعالیت ۱

الف - روی یک کاغذ، کارها و فعالیت هایی را که تاکنون برای پر کردن روزهای تعطیل یا تعطیلات تابستان انجام داده اید، فهرست کنید.

ب - اکنون برگه های خودتان را در گروه با پاسخ های دوستانتان مقایسه کنید؛ چه تفاوت ها و شباهت هایی دارد؟ بیان کنید.

راه های استفاده از اوقات فراغت



برای استفاده از اوقات فراغت چه راه هایی وجود دارد؟ چه برنامه هایی می توانیم داشته باشیم؟



مطالعه برای انجام فعالیت

برای استفاده از اوقات فراغت باید برنامه ریزی مناسب داشته باشیم تا بتوانیم بهترین و مفیدترین استفاده را از این اوقات ببریم.
راه ها و شیوه های گوناگونی برای گذراندن اوقات فراغت وجود دارد. به نمونه ها توجه کنید:

اخلاق و معنویت

شرکت در نماز جماعت، مشارکت در امور خیریه و کمک به همنوعان، کلاس‌های انس باقرآن، حضور در مجالس و کلاس‌های آموزشی دینی، شرکت در مراسم مذهبی و هیئت‌های مذهبی



مطالعه

مطالعه‌ی کتاب‌های سودمند، مجلات و روزنامه‌ها



مشارکت‌های اجتماعی

دید و بازدید اقوام و دوستان، حضور در انجمن‌های مختلف و قبول مسئولیت‌های اجتماعی مانند بسیج، سازمان جوانان هلال احمر و ...



هنر و سرگرمی

انجام دادن فعالیت‌های هنری مانند طراحی، نقاشی، هنرهای دستی، سفالگری، نمایش، نویسندگی و موسیقی شرکت در کلاس‌های آموزشی هنری، بازدید از نمایشگاه‌های هنری، پرورش گل و گیاه، رفتن به تئاتر و سینما



سیر و سفر

زیارت مکان‌های مقدس، حرم اهل بیت (ع) و امامزاده‌ها، سفر به شهرها و روستاها، بازدید از موزه‌ها و بناهای تاریخی، رفتن به بوستان‌ها و گردشگاه‌ها، شرکت در اردوهای تفریحی و سیاحتی.



مهارت‌آموزی

شرکت در کلاس‌های مهارت‌آموزی (مانند خیاطی، آشپزی، زبان خارجی، رایانه، تایپ و ...)



بازی و ورزش

بازی‌های دوستانه و محلی، شرکت در کلاس‌های ورزشی و بدن‌سازی، حضور در ورزشگاه‌ها و تماشای مسابقات، بازی‌های فکری و بازی‌های رایانه‌ای



چند نمونه از کارهایی که در اوقات فراغت به تنهایی می توانید انجام دهید مثال بزنید.

بعضی از کارها مانند مطالعه یا حل کردن جدول ، ساختن کاردستی ، پرورش حیوانات یا جمع آوری مجموعه های سنگ ، تمبر و نظایر آن را ممکن است به تنهایی انجام دهیم .



○ شما می توانید برای اوقات فراغت خود، فردی یا گروهی برنامه ریزی کنید؛ مثلاً بعضی از کارها مانند مطالعه یا حل کردن جدول، ساختن کاردستی، پرورش حیوانات یا جمع آوری مجموعه های سنگ، تمبر و نظایر آن را ممکن است به تنهایی انجام دهید؛ اما برای رفتن به سفرهای زیارتی یا دیدار اقوام یا رفتن به گردشگاه ها با خانواده و دوستانتان همراهی کنید.

○ برای پر کردن اوقات فراغت، علاوه بر علاقه مندی های خودمان، شرایط و امکانات را هم در نظر بگیریم. ممکن است در محل زندگی ما برخی از امکانات نباشد یا پول کافی برای دسترسی به آنها نداشته باشیم. در این صورت بهتر است از روش های دیگری استفاده کنیم که با امکانات و هزینه ی کمتری قابل اجرا است.

چند نمونه از کارهایی که در اوقات فراغت می توان به طور گروهی برای آنها برنامه ریزی کرد مثال بزنید.
رفتن به سفرهای زیارتی یا دیدار اقوام یا رفتن به گردشگاه ها با خانواده و دوستان

فعالیت ۲

با راهنمایی معلم، یک جدول هفتگی برای زمان حال یا ایام تابستان طراحی کنید و در جلوی هر یک از روزهای هفته، برنامه های خود را بنویسید و آن را به معلم نشان بدهید.

فعالیت ۳

فکر کنید و چند شیوه ی خوب و جالب برای پر کردن اوقات فراغت پیشنهاد کنید که کمترین هزینه و امکانات را نیاز داشته باشد.

منظور از در نظر گرفتن شرایط و امکانات برای پر کردن اوقات فراغت چیست؟

بازی های قدیمی ممکن است در محل زندگی ما برخی از امکانات نباشد یا پول کافی برای دسترسی به آنها نداشته باشیم. در این صورت بهتر است از روش های دیگری استفاده کنیم که با امکانات و هزینه ی کمتری قابل اجرا است.

با گذشت زمان به تدریج شیوه های گذران اوقات فراغت تغییر کرده است. در هر دوره ی تاریخی، گروه های مختلف مردم، شیوه های متفاوتی برای اوقات فراغت خود داشته اند.

برای مثال در گذشته ی نه چندان دور، مردم با شرکت در مراسم و جشن ها، شرکت در مسابقات زورآزمایی و تیراندازی، مجالس نقالی و بازی های گروهی خود را سرگرم و اوقات فراغت خود را پر می کرده اند. بعضی از این بازی ها و سرگرمی ها تا امروز بین مردم باقی مانده است.



چوگان بازی قدیم



شهربازی و وسایل متحرک برقی

چند بازی قدیمی را که از گذشته تاکنون در بیشتر نواحی ایران رایج است نام ببرید.
قایم باشک، نون بیار کباب بپر، عموزنجیر یاف، الک و دولک، بادبادک بازی و طناب بازی

امروزه بازی های در بین بچه ها رواج پیدا کرده است.

در گذشته بچه ها بیشتر بازی های انجام می دادند.
گروهی

مادر مریم درباره ی یکی از بازی های دوره ی نوجوانی

خودش توضیح می دهد.

آیاشما تاکنون نام بازی هایی چون قایم باشک (قایم موشک)، نون بیار کباب بپر، عموزنجیر یاف، الک و دولک، بادبادک بازی و طناب بازی را شنیده اید یا در این بازی ها شرکت کرده اید؟ این بازی ها از گذشته تاکنون در بیشتر نواحی ایران رایج بوده است. در گذشته، بچه ها بیشتر بازی های گروهی انجام می دادند. این بازی ها اغلب جنبه ی حرکتی یا قدرتی داشتند. امروزه بازی های رایانه ای بین بچه ها رواج پیدا کرده است.



ما روی زمین، مستطیلی رسم می کردیم و آن را شش قسمت می کردیم. در انتهای شش قسمت یک نیم دایره می کشیدیم که نشانه ی جهنم بود. بعد، از خانه ی یک شروع می کردیم و سنگ را در آن می انداختیم و با یک پا به صورت لی لی، سنگ را از همه ی خانه ها عبور می دادیم. بعد از پایان همه ی خانه ها باید چشم هایمان را می بستیم و بدون پا گذاشتن روی خط و جهنم از همه ی خانه ها عبور می کردیم. هر وقت سنگ روی خط قرار می گرفت یا از خانه خارج می شد، نوبت فرد دیگر بود که بازی را ادامه بدهد.

فعالیت ۴



به نظر شما هنگام انجام بازی های رایانه ای به چه نکاتی باید توجه کرد؟ به ترتیب اهمیت آن را شماره گذاری کنید.
میزان بازی: چهار
انتخاب بازی: یک
ابزار و وسیله ی بازی: سه
تهیه و خرید بازی: دو

فعالیت ۵

با پدر بزرگ یا مادر بزرگ یا یک نفر از افراد سالخورده ی فامیل مصاحبه کنید و از او بخواهید درباره ی چگونگی گذراندن اوقات فراغت در گذشته برای شما صحبت کند. گفته های او را بنویسید و به کلاس بیاورید.

فعالیت ۶

نام چند بازی محلی را از بزرگ ترها پرس و جو کنید و چگونگی انجام دادن آن را در کلاس تعریف کنید و نمایش دهید.

چند مکان عمومی برای گذراندن اوقات فراغت نام ببرید.

کتابخانه های عمومی ، کتابخانه های مدارس ، سالن های تئاتر و سینما ، نمایشگاه ها ، بوستان ها ، مجموعه های شهریازی ، اردوگاه ها ، مجتمع های فرهنگی - هنری ، باشگاه ها و سالن های ورزشی ، موزه ها ، فرهنگسراها ، نگارخانه ها ، مساجد

مکان های عمومی گذران اوقات فراغت

همه ی فعالیت های مربوط به اوقات فراغت در منزل انجام نمی شود. ما برای بسیاری از فعالیت ها از مکان های عمومی استفاده می کنیم.

- کتابخانه های عمومی
- بوستان ها (پارک ها)
- باشگاه ها و سالن های ورزشی
- مساجد (پایگاه های مقاومت بسیج، کتابخانه ی مساجد، کلاس های آموزشی، کانون های فرهنگی - هنری)
- کتابخانه های مدارس
- مجموعه های شهریازی
- موزه ها (گنجینه ها)
- فرهنگسراها
- سالن های تئاتر و سینما
- اردوگاه ها
- نمایشگاه ها
- مجتمع های فرهنگی - هنری
- نگارخانه ها



کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان



فرهنگسرای خاوران

فعالیت ۷

به چند گروه تقسیم شوید و همفکری کنید. در محل زندگی شما چه امکانات عمومی برای گذران اوقات فراغت وجود دارد؟ پرس و جو کنید و نام و نشانی آنها را بنویسید.

فعالیت ۸

فرض کنید قرار است مسئولان شهری یا روستایی در محل زندگی شما امکاناتی برای گذراندن اوقات فراغت نوجوانان فراهم کنند و از شما خواسته اند اظهار نظر کنید. چه پیشنهادهایی می دهید؟

مکان های عمومی گذراندن اوقات فراغت متعلق به هستند.

رفتارهای مناسب در مکان های عمومی گذران اوقات فراغت

مکان های عمومی گذران اوقات فراغت به همه ی مردم متعلق است. وظیفه ی ما است که در حفاظت از این مکان ها و وسایل و امکانات داخل آنها بکوشیم.

هر یک از مکان های گذراندن اوقات فراغت، مقررات مخصوص به خود را دارد. در این مکان ها چه آداب و مقرراتی را رعایت می کنیم؟

هنگام حضور در ورزشگاه ها چه آداب و مقرراتی را باید رعایت کنیم؟

برای تهیه ی بلیت نوبت در صف را رعایت کنیم ، از مسخره کردن یک تیم یا هواداران آن خودداری و فقط تیم مورد علاقه مان را تشویق کنیم ، از اموال عمومی حفاظت کنیم ، با نظم و آرامش به سالن ها وارد یا از آنجا خارج شویم ، با انتظامات یا کارکنان ورزشگاه همکاری کنیم.



در بوستان ها (پارک ها)

- روی چمن ها راه نرویم و فقط از پیاده روها استفاده کنیم.
- گل ها را نجینیم.
- زباله ها را در سطل های مخصوص بریزیم.
- بدون اجازه ی دیگران از آنها عکس نگیریم.
- ... و

برخی از مؤسسات و سازمان هایی که در امور

اوقات فراغت فعالیت می کنند:

- کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان
- سازمان دانش آموزی
- سازمان فرهنگی هنری شهرداری
- وزارت ورزش و جوانان
- سازمان آموزش فنی و حرفه ای
- وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
- ... و



در ورزشگاه ها

- برای تهیه ی بلیت، نوبت در صف را رعایت کنیم.
- از مسخره کردن یک تیم یا هواداران آن خودداری، و فقط تیم مورد علاقه مان را تشویق کنیم.
- از اموال عمومی حفاظت کنیم.
- با نظم و آرامش به سالن ها وارد یا از آنجا خارج شویم.
- با انتظامات یا کارکنان ورزشگاه همکاری کنیم.
- ... و

هنگام استفاده از بوستان چه مقرراتی را باید رعایت کنیم؟

روی چمن ها راه نرویم و فقط از پیاده روها استفاده کنیم ، گل ها را نجینیم ، زباله ها را در سطل های مخصوص بریزیم ، بدون اجازه ی دیگران از آنها عکس نگیریم.

فعالیت ۹

به طور گروهی، کاربرگه ی شماره ی ۱۸ را در باره ی آداب و مقررات برخی مکان های عمومی گذران اوقات فراغت، کامل کنید.

فعالیت ۱۰

اگر به اینترنت دسترسی دارید با راهنمایی و نظارت معلم به پایگاه اینترنتی یکی از مؤسسات و سازمان های جدول بالا بروید و ببینید آیا می توانید برنامه های قابل استفاده برای خودتان پیدا کنید.

اکنون که این فصل را به پایان رساندید، فکر کنید و بگویید درباره ی برنامه ی متعادل یا اوقات فراغت چه سؤال های دیگری دارید.

مقرّرات مکان‌های گذران اوقات فراغت

به‌طور گروهی همفکری کنید و چند مورد از مقرّرات استفاده از این مکان‌ها را بنویسید.

سالن‌های تئاتر و نمایش و سینما

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

کتابخانه‌ها و کانون‌های فرهنگی-هنری

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

موزه‌ها و گنجینه‌ها

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●