



# ۷

## فصل هفتم

حوزه‌های موضوعی

نظام اجتماعی

فرهنگ و هویت

زمان، تداوم و تغییر

مکان و فضا



# اوقات فراغت

آیا تاکنون به برنامه‌ی روزانه‌ی زندگی خودتان فکر کرده‌اید؟  
شما چند ساعت در شبانه‌روز می‌خواهید؟ چند ساعت را در مدرسه  
می‌گذرانید؟ چه مدت در روز تلویزیون تماشا و یا بازی می‌کنید؟  
چه مدت از وقت خودتان را به عبادت و خواندن قرآن اختصاص می‌دهید؟  
راستی وقتی از تکالیف درسی و وظایف روزانه فارغ می‌شوید، دوست  
دارید چه کارهایی انجام بدهید؟  
به نظر شما آیا بهتر نیست که برای فعالیت‌های روزانه و اوقات فراغت  
خودمان برنامه‌ریزی داشته باشیم؟ شما بر ای روزهای تعطیل سال یا تعطیلات  
تابستان خود چه برنامه‌ای در نظر گرفته‌اید؟ ...

موضوع این فصل اوقات فراغت و برنامه‌ی زندگی  
است. امید است شما با آموختن مطالب این فصل و  
انجام دادن فعالیت‌های آن، پاسخ پرسش‌های خود را بیابید.

## درس ۱۳

# برنامه‌ی روزانه‌ی متعادل

اصطلاح وقت یا اوقات به چه معنا است؟  
زندگی انسان مدت زمانی است که در اختیار دارد. این زمان به ثانیه‌ها و روزها و هفته‌ها و سال‌ها تقسیم شده است که در اصطلاح به آن وقت یا اوقات می‌گوییم.

## نمودار زندگی روزانه

یک راه مناسب برای فهم این موضوع که آیا هرکدام از فعالیت‌های روزانه‌ی ما زمان کافی را به خود اختصاص داده‌اند یا خیر رسم ..... است.

### نمودار زندگی روزانه

شاید تا به حال این ضرب‌المثل را شنیده باشید که «وقت طلاست». منظور از این عبارت چیست؟

زندگی انسان، مدت زمانی است که در اختیار دارد. این زمان به ثانیه‌ها و روزها و هفته‌ها و سال‌ها تقسیم شده است که

در اصطلاح به آن «وقت» یا «اوقات» می‌گوییم.

ممکن است شما تا به حال دقت نکرده باشید که در یک شبانه‌روز چند ساعت را به چه کاری اختصاص می‌دهید.

اگر درباره‌ی فعالیت‌های یک روز خودمان به دقت فکر کنیم، ممکن است به این نتیجه برسیم که کارهایی را بیش از

حد یا کمتر از حد لازم انجام می‌دهیم. یک راه مناسب برای فهم بهتر این موضوع این است که نمودار زندگی روزانه‌ی

خودمان را ترسیم کنیم.

به نمودار پایین توجه کنید. این نمودار، فعالیت‌های یک شبانه‌روز امیر را نشان می‌دهد.

هر یک از فعالیت‌ها چه مدتی را به خود اختصاص داده است؟ امیر برای چه فعالیت‌هایی زمان بیشتر و برای کدام

فعالیت‌ها زمان بسیار کمی صرف می‌کند؟

نظر شما درباره‌ی برنامه‌ی زندگی روزانه‌ی امیر چیست؟

### راهنما

● ۸ ساعت خواب

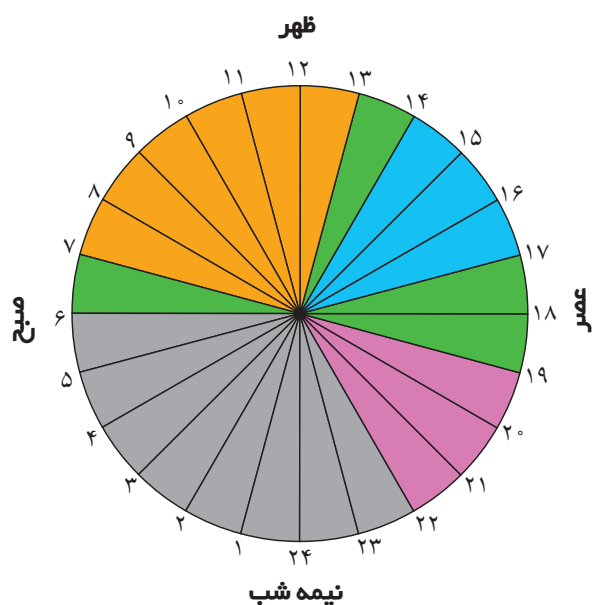
● ۶ ساعت مدرسه

● ۴ ساعت نماز و غذا خوردن

● ۳ ساعت تکالیف مدرسه

● ۳ ساعت اوقات فراغت (گفت‌وگو با خانواده، بازی،

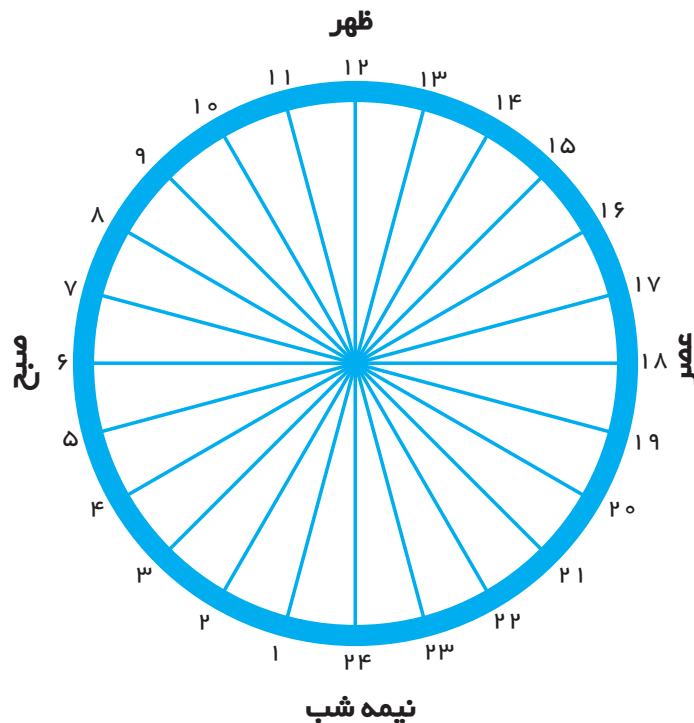
تماشای تلویزیون، بازی‌های رایانه‌ای و ...)



چگونه نمودار زمانی زندگی روزانه را ترسیم می کنیم؟  
ابتدا یک دایره رسم و آن را به بیست و چهار قسمت مساوی تقسیم می کنیم. هر قسمت نشان دهنده ی یک ساعت است. سپس فعالیت های یک شبانه روز خود را در نظر می گیریم و به همان میزان تعداد ساعات را روی نمودار جدا می کنیم و رنگ می زنیم.

## چگونه نمودار زمانی زندگی روزانه را ترسیم کنیم؟

**بیست و چهار ساعت** → یک شبانه روز چند ساعت است؟ یک دایره رسم، و آن را به ۲۴ قسمت مساوی تقسیم کرده ایم. هر قسمت نشان دهنده ی یک ساعت است. فعالیت های یک شبانه روز خود را در نظر بگیرید؛ برای مثال، شب گذشته چه ساعتی خوابیدید و صبح چه ساعتی از خواب بیدار شدید؟ یعنی چند ساعت خواب؟ به همان میزان، تعداد ساعات را روی نمودار جدا کنید و رنگ بزنید.



### فعالیت ۱

نمودار خودتان را با نمودار همکلاسی هایتان مقایسه کنید؛ چه شباهت ها و تفاوت هایی دارد؟

### فعالیت ۲

حال که نمودار فعالیت های روزانه ی خودتان را رسم کردید، بگویید آیا از برنامه ی زندگی خودتان راضی هستید یا خیر. اگر قرار باشد نمودار دیگری رسم کنید، کدام قسمت های آن را تغییر می دهید؟ با راهنمایی معلم این کار را انجام دهید و نمودار جدیدی روی کاربرگی شماره ی ۱۷ رسم کنید.

یک برنامه ی روزانه ی متعادل را با یک برنامه ی نامتعادل مقایسه کنید.

در برنامه ای متعادل استراحت و خواب ، درس خواندن ، عبادت کردن و تفریح و سرگرمی به اندازه ی کافی وجود دارد و هرکاری در موقع مناسب انجام می شود. به عکس در برنامه ی نامتعادل به بعضی از بخش های زندگی کمتر یا بیشتر از حد لازم توجه می شود.

چرا تفریح و سرگرمی برای انسان لازم است؟

چون باعث می شود دوباره برای فعالیت های دیگر انرژی و نشاط پیدا کنیم.

## برنامه ی متعادل

در یک برنامه ی متعادل چه مواردی به اندازه ی کافی وجود دارد؟  
استراحت و خواب ، درس خواندن ، عبادت کردن و تفریح و سرگرمی



شنبه	استراحت	انجام تکالیف	تندلی
۱شنبه	استراحت	انجام تکالیف	تفریح
۲شنبه	استراحت	انجام تکالیف	مهمی
۳شنبه	استراحت	انجام تکالیف	تندلی
۴شنبه	استراحت	انجام تکالیف	تفریح
۵شنبه	استراحت	انجام تکالیف	کار یا راهانه
جمعه	استراحت	انجام تکالیف	تندلی

در برنامه ای متعادل، استراحت و خواب، درس خواندن،

عبادت کردن و تفریح و سرگرمی به اندازه ی کافی وجود دارد و

هر کاری در موقع مناسب انجام می شود؛ به عکس در برنامه ی

نامتعادل به بعضی از بخش های زندگی، کمتر یا بیشتر از حد

لازم توجه می شود.

همه ی ما نیاز داریم که از طریق نماز، دعا و خواندن قرآن

با خداوند ارتباط برقرار کنیم و باید بخشی از زندگی روزانه ی

خود را به این کار اختصاص بدهیم. در برنامه ای متعادل،

استراحت و خواب کافی وجود دارد. دیر خوابیدن و کمبود

خواب بر سلامت جسم و روان ما تأثیرات بدی به جای می گذارد.

کم خوابی می تواند موجب ..... ، ..... و ..... بشود.  
خستگی - بد اخلاقی - کندی یادگیری

کم خوابی می تواند موجب خستگی، بد اخلاقی و کندی یادگیری بشود. در برنامه ای متعادل، ساعات درس خواندن و

ساعات کار کردن نیز باید به اندازه ی کافی باشد؛ یعنی فرد نه آن قدر تنبلی کند که درس یا کار را فراموش یا به آنها کم توجهی

کند و نه آن قدر در درس و کار غرق شود که هیچ وقتی برای تفریح یا ارتباط با خانواده و دوستان و خویشان نداشته باشد.

تفریح و سرگرمی نیز برای انسان لازم است؛ چون باعث می شود دوباره برای فعالیت های دیگر انرژی و نشاط پیدا کنیم.

همه ی ما نیاز داریم که از طریق ..... ، ..... و ..... با خداوند ارتباط برقرار کنیم.

نماز - دعا - خواندن قرآن

چرا باید بخشی از زندگی روزانه ی خود را به عبادت خداوند اختصاص دهیم؟

زیرا همه ی ما نیاز داریم از طریق نماز ، دعا و خواندن قرآن با خداوند ارتباط برقرار کنیم.

### فعالیت ۳

در گروه، گفت و گو کنید و نتیجه را در کلاس بگویید.

الف - به نظر شما ارتباط با خداوند از طریق نماز، دعا و تلاوت قرآن چه تأثیری بر زندگی روزانه ی

ما دارد؟ انسان با خواندن نماز بندگی خود به خداوند را اثبات می نماید و از طریق خواندن دعا و قرآن خود را به خداوند نزدیک می کند

و مسلماً هر فردی به خداوند نزدیک شود عاقبت به خیر می شود و در زندگی روزانه خود دچار گرفتاری نمی گردد.

ب - به نظر شما چه کارهایی هدر دادن وقت است؟ برای چه کارهایی دوست دارید وقت بیشتری

بگذارید؟ در چند سطر بنویسید و در کلاس بخوانید.

حضرت علی (ع) درباره ی نتایج از دست دادن فرصت ها در زندگی چه فرموده اند؟

از دست دادن فرصت موجب پشیمانی و اندوه است.

### فعالیت ۴

حضرت علی بن ابیطالب (ع) فرموده اند: «از دست دادن فرصت موجب پشیمانی و اندوه است»

الف - منظور از این حدیث چیست؟ در کلاس گفت و گو کنید. ب - این سخن امام (ع) را با خط خوش

بنویسید و آن را با نقش های زیبا تزیین، و به دیوار کلاس یا خانه تان نصب کنید.

باید برای فرصت ها و اوقات خود ارزش قائل شویم و از آنها به بهترین نحو برای انجام فعالیت ها و کارهایمان استفاده کنیم در غیر این

صورت فقط برای شخص پشیمانی و غم به جا می ماند.

در یک برنامه ی متعادل ساعات درس خواندن و کار کردن باید به اندازه ی کافی باشد یعنی چه؟

یعنی نه فرد آن قدر تنبلی کند که درس یا کار را فراموش یا به آنها کم توجهی کند و نه آن قدر در درس و کار غرق شود که هیچ وقتی برای تفریح یا ارتباط با خانواده و دوستان و خویشان نداشته باشد.

چرا باید در یک برنامه ی متعادل استراحت و خواب کافی وجود داشته باشد؟

زیرا دیر خوابیدن و کمبود خواب بر سلامت جسم و روان ما تأثیر بدی به جای می گذارد. کم خوابی می تواند موجب خستگی ، بد اخلاقی و کندی یادگیری بشود.