

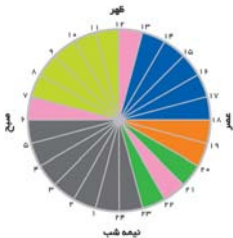


مکانون
فرهنگی
آموزش
و تربیت

کارت ۱
فصل ۷

اوقات فراغت برنامه‌ی روزانه‌ی متعادل

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» می‌گویند. نمودار زندگی روزانه نشان می‌دهد که هر فعالیت چه مدتی را به خود اختصاص داده است.



راهنما

- ۷ ساعت خواب
- ۲ ساعت بازی‌های رایانه‌ای
- ۲ ساعت انجام دادن تکالیف درسی
- ۵ ساعت تماشای تلویزیون
- ۵ ساعت مدرسه و رفت و آمد
- ۳ ساعت نماز و غذا خوردن



کارت ۱

فصل ۲

اوقات فراغت برنامه‌ی روزانه‌ی متعادل

پرسش‌ها



۱. وقت طلاست یعنی چه؟
۲. اصطلاح وقت یا اوقات یعنی چه؟
۳. چرا حضرت علی (ع) می‌فرماید: «از دست دادن فرصت موجب ندامت است؟»
۴. ارتباط با خدا از طریق نماز، دعا و تلاوت قرآن چه تأثیری بر زندگی فرد دارد؟

پاسخ‌ها



۱. یعنی ارزش وقت زیاد است (مانند طلا) و باید برای آن بهای زیادی یعنی عمر را پرداخت کرد.
۲. عمر آدمی به ثانیه‌ها و روزها و هفته‌ها و سال‌ها تقسیم شده است که به آن اوقات می‌گویند.
۳. چون فرصت‌های از دست رفته قابل جبران نیستند.
۴. باعث سلامتی روحی و روانی می‌شود و سپاسگزاری از خداست.



- * ابتدا یک دایره رسم و آن را به ۲۴ قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم هر قسمت نشان دهنده‌ی یک ساعت است. ساعات انجام فعالیت‌های مختلف خود را براساس ساعت روی آن نشان می‌دهیم.
- * در یک **برنامه‌ی متعادل**، استراحت و خواب، درس خواندن، عبادت کردن و تفریح و سرگرمی به اندازه‌ی کافی وجود دارد و هرکاری در موقع مناسب انجام می‌شود.
- * در **برنامه‌ی نامتعادل** به بعضی از بخش‌های زندگی کم‌تر یا بیشتر از حد لازم توجه می‌شود. همه‌ی ما نیاز داریم از طریق نماز، دعا و خواندن قرآن با خدا ارتباط برقرار کنیم.



کارت ۲
فصل ۷

اوقات فراغت

نمودار زمانی زندگی روزانه

پرسش‌ها



۱. یک برنامه متعادل چگونه است؟
۲. چه موقع یک برنامه نامتعادل است؟
۳. کم خوابی چه تأثیری بر سلامت ما دارد؟
۴. در یک برنامه‌ی متعادل ساعات درس خواندن چگونه است؟
۵. چرا تفریح و سرگرمی برای انسان لازم است؟

پاسخ‌ها



۱. برنامه‌ای که در آن استراحت و خواب، درس خواندن، عبادت کردن و تفریح و سرگرمی به اندازه‌ی کافی وجود دارد و هرکاری در موقع مناسب انجام می‌شود.
۲. زمانی که به بعضی از بخش‌های زندگی، کم‌تر یا بیش‌تر از حد لازم توجه شود.
۳. روی سلامتی جسم و روان تأثیر می‌گذارد و موجب خستگی، بداخلاقی و کندی یادگیری می‌شود.
۴. باید به اندازه‌ی کافی باشد نه درس فراموش شود و نه در آن غرق شویم که وقتی برای تفریح یا ارتباط با خانواده و دوستان نداشته باشیم.
۵. چون برای فعالیت‌های بعدی انرژی و نشاط داشته باشیم.



به اوقاتی که انسان از انجام کار یا تحصیل یا وظایف و تکالیفی

که برعهده دارد، فارغ است اوقات فراغت می‌گویند.

فراغت زمانی است که فرصت پیدا کنیم به **فعالیت‌های**

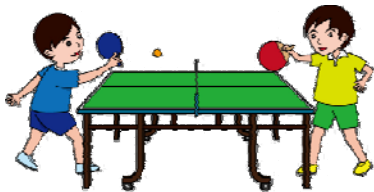
دلخواه مانند کارهای هنری، ورزش و بازی و

سرگرمی‌های مفید یا آموختن مهارت‌های مختلف

بپردازیم.

روزهای **تعطیل** و **تعطیلات تابستان** فرصت خوبی برای

فعالیت‌های دلخواه دانش‌آموزان است.





اوقات فراغت برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت

پرسش‌ها

۱. انسان‌ها اغلب وقت خود را برای چه چیزهایی صرف می‌کنند؟
۲. اوقات فراغت چیست؟
۳. چه زمانی بهترین فرصت برای اوقات فراغت دانش‌آموزان است؟
۴. چگونه با مطالعه و مهارت‌آموزی اوقات فراغت را سپری می‌کنید؟
۵. با سیر و سفر چگونه از اوقات فراغت استفاده می‌کنید؟

پاسخ‌ها

۱. انجام کار یا تحصیل یا وظایف و تکالیفی که برعهده دارند.
۲. زمانی است که فرصت پیدا می‌کنیم به فعالیت‌های دلخواه بپردازیم.
۳. روزهای تعطیل و تعطیلات تابستانی
۴. مطالعه‌ی کتاب‌های مفید، مجلات و روزنامه‌ها و شرکت در کلاس‌های مهارت‌آموزی
۵. زیارت مکان‌های مقدس و حرم اهل بیت (ع)، بازدید از موزه‌ها و اردوهای تفریحی و سیاحتی



برای استفاده از اوقات فراغت باید برنامه‌ریزی مناسب داشته باشیم تا بتوانیم بهترین و مفیدترین استفاده را از این اوقات ببریم.

نمونه‌هایی از راه‌ها و شیوه‌ها عبارتند از:



۱. اخلاق و معنویت

۲. مشارکت‌های اجتماعی

۳. هنر و سرگرمی

۴. سیر و سفر

۵. مطالعه و مهارت آموزی

۶. بازی و ورزش





کارت ۴

فصل ۷

اوقات فراغت

راه‌های استفاده از اوقات فراغت

پرسش‌ها



۱. چرا باید برای اوقات فراغت برنامه‌ریزی مناسب داشته باشیم؟
۲. چهار مورد از راه‌ها و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت کدامند؟
۳. چگونه به شیوه‌ی اخلاق و معنویت از اوقات فراغت خود استفاده می‌کنید؟
۴. چگونه با هنر و سرگرمی اوقات فراغت را پر می‌کنید؟
۵. مشارکت‌های اجتماعی چه نقشی در سپری شدن اوقات فراغت دارد؟

پاسخ‌ها



۱. تا بتوانیم بهترین و مفیدترین استفاده را از آن داشته باشیم.
۲. اخلاق و معنویت - سیر و سفر - هنر و سرگرمی - بازی و ورزش
۳. شرکت در مراسم مذهبی، کلاس‌های انس با قرآن، امور خیریه و کمک به هموعان
۴. انجام فعالیت‌های هنری مانند طراحی، خطاطی و نقاشی
۵. دید و بازدید اقوام و دوستان، قبول مسئولیت‌های اجتماعی



کارت ۵
فصل ۷

اوقات فراغت
راههای استفاده از اوقات فراغت

* می‌توان برای اوقات فراغت به صورت فردی یا گروهی برنامه‌ریزی کرد.

فردی مانند: مطالعه، حل کردن جدول، ساختن کاردستی، پرورش حیوانات و نظایر آن‌ها.

گروهی مانند: سفرهای زیارتی، دیدار اقوام، رفتن به گردشگاه‌ها با خانواده و دوستان.

* برای پر کردن اوقات فراغت علاوه بر علاقه‌مندی باید شرایط و امکانات را هم در نظر بگیریم.

* در گذشته بچه‌ها پیش‌تر بازی‌های گروهی انجام می‌دادند و این بازی‌ها اغلب جنبه‌های حرکتی یا قدرتی داشتند ولی امروزه بازی‌های رایانه‌ای رواج پیدا کرده است!





کارت ۵

فصل ۷

اوقات فراغت

راههای استفاده از اوقات فراغت

پرسش‌ها



۱. برای اوقات فراغت به چند صورت می‌توان برنامه‌ریزی کرد؟
۲. برای هر کدام از روش‌های برنامه‌ریزی اوقات فراغت دو مثال بزنید.
۳. برای پر کردن اوقات فراغت چه چیزهایی را باید در نظر بگیریم؟
۴. در گذشته مردم با شرکت در چه فعالیت‌هایی اوقات فراغت خود را پر می‌کردند؟

پاسخ‌ها



۱. دو صورت فردی، گروهی
۲. فردی: مطالعه، حل جدول
گروهی: سفرهای زیارتی و گردش با خانواده
۳. علاقه‌مندی، شرایط و امکانات
۴. شرکت در مراسم و جشن‌ها، شرکت در مسابقات زورآزمایی و تیراندازی، مجالس نقالی و بازی‌های گروهی