

## اوقات فراغت



دانش آموز خوبم آیا تا کنون به این فکر کرده اید در روز چند ساعت وقت صرف بازی ،

ورزش، تلویزیون نگاه کردن و... می کنی؟

چند ساعت به درس خواندن مشغول هستی؟ چه زمانی را صرف خوابیدن و تفریح با دوستان خود صرف می کنی؟

کاریک دانش آموزان درس خواندن است و معمولاً در تابستان بچه ها به مدرسه نمی روند یا درسی ندارند. گاهی خانواده

آن ها را در کلاس های تفریحی ورزشی، علمی آموزشی و هنری ثبت نام می کنند. که از وقت بیکاری فرزندشان درست استفاده کنند.

شما نیز کارهایی را که در یک روز انجام می دهی در کادر زیر یادداشت کن.

.....  
.....  
.....



معمولاً وقت هایی که درس نداری به چه کاری دیگری مشغول هستی؟

.....  
.....  
.....



شاید تا به حال این ضرب المثل را شنیده باشید «وقت طلاست» منظور از این عبارت چیست؟

**منظور از این ضرب المثل این است که وقت ما با ارزش است و ما باید آن را به طور درستی استفاده کنیم.**

زندگی انسان، مدت زمانی است. که در اختیار دارد این زمان به ثانیه ها و روزها و هفته ها و سال ها تقسیم شده است که در

اصطلاح به آن «اوقات» یا «وقت» می گوئیم.

ممکن است شما تا به حال دقت نکرده باشید که در یک شبانه روز چند ساعت را به چه کاری اختصاص می دهید.

اگر درباره ی فعالیت های 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 می دهیم. یک راه مناسب برای فهم بهتر این موضوع این است که نمودار زندگی روزانه ی خودمان را

ترسیم کنیم.

یک پرسش آیا اوقات بیکاری شما با دوستان خود یا دیگر اعضای خانواده یکی هست؟

با پدر یا مادربزرگ یا یک نفر از افراد مسن خانواده گفت و گو کن و از او بخواه درباره‌ی  
چگونگی گذراندن اوقات فراغت در گذشته برای شما صحبت کند.



.....  
.....  
.....



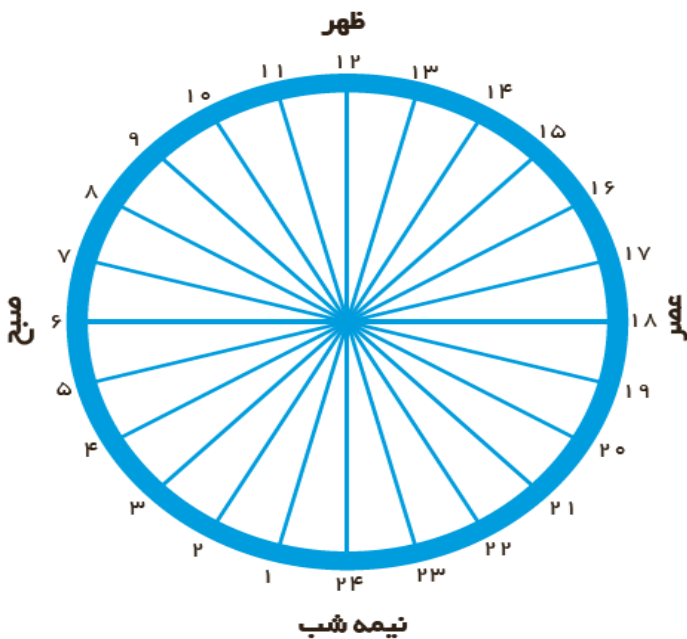
فکر کن: چند شیوهی خوب و جالب برای پرکردن اوقات فراغت که کمترین هزینه و امکانات را  
نیاز داشته باشد، پیشنهاد کن.

.....  
.....  
.....

چگونه نمودار زمانی زندگی روزانه را ترسیم کنیم؟

یک شبانه روز چند ساعت است؟ یک دایره رسم، و آن را به ۲۴ قسمت مساوی تقسیم کرده ایم. هر قسمت نشان دهنده‌ی  
یک ساعت است. فعالیت های یک شبانه روز خود را در نظر بگیرد؛ برای مثال، شب گذشته چه ساعتی خوابیدی و صبح چه  
ساعتی از خواب بیدار شدی؟ یعنی چند ساعت خواب؟ به همان میزان، تعداد ساعات را روی نمودار جدا کن و رنگ بزن.

در خانه زیر بنویس هررنگ از دایره نشانه‌ی چیست؟



.....  
.....  
.....



## برنامه‌ی متعادل

در برنامه‌ی متعادل، استراحت و خواب، درس خواندن، عبادت کردن و تفریح و سرگرمی به اندازه‌ی کافی وجود دارد و هر کاری در موقع مناسب انجام می‌شود؛ به عکس در برنامه‌ی نامتعادل به بعضی از بخش‌های زندگی، کمتر یا بیشتر از حد لازم توجه می‌شود.

در برنامه‌های متعادل، استراحت و خواب کافی وجود دارد. دیر خوابیدن و کمبود خواب بر سلامت جسم و روان ما تأثیرات بدی به جای می‌گذارد.

کم خوابی می‌تواند موجب خستگی، بداخلاقی و کندی یادگیری بشود. در برنامه‌های متعادل، ساعات درس خواندن و ساعات کارکردن نیز باید به اندازه‌ی 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.

## فعالیت

امروز تعطیل است. نیلوفر تصمیم دارد یک برنامه‌ی روزانه خوب برای خود تنظیم کند تا هم موجب پیشرفت تحصیلی او شود و هم بهترین استفاده را از وقت خود کرده باشد. او به تازگی با شیوه‌ی درست کردن یک برنامه روزانه با استفاده از نمودار زمانی آشنا شده است. او می‌داند یک برنامه‌ی خوب باید متعادل باشد و تمامی بخش‌های مختلف زندگی چون تفریح، کمک به خانواده و درس‌های مدرسه و خواب و استراحت و کارهای روزانه را در بر بگیرد.

با توجه به این نکات :

۱. به نظر شما بهترین برنامه‌ی روزانه‌ی او می‌تواند برای خود در نظر بگیرد چیست؟

۲. منظور از حفظ تعادل در تنظیم برنامه‌ی روزانه چیست؟

۳. آیا شما می‌توانید یک برنامه‌ی روزانه پیشنهادی برای او با استفاده از نمودار زمانی ترسیم کنید؟

۴. منظور از ضرب‌المثل وقت طلاست چیست؟ و چه ارتباطی با این درس دارد؟

این جمله حضرت علی (ع) را با خط خوش بنویس.



از دست دادن فرصت موجب ندامت دانشمندان است.

.....

## برنامه ریزی برای اوقات فراغت

انسان ها، اغلب اوقات خود را برای کار یا تحصیل یا وظایف و تکالیفی که بر عهده 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.

شما دوست دارید چه کارهایی در تابستان انجام دهید؟

.....  
.....  
.....



## بازی های قدیمی

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.

نام چند بازی قدیمی را با کمک خانواده بنویس.

.....  
.....



### 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.

### 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 آن ها بکوشیم.

هر یک از مکان های گذران اوقات فراغت، مقررات مخصوص به خود را دارد. در این مکان ها چه آداب و

مقرراتی را رعایت می کنیم؟

.....  
.....  
.....



با مراجعه به کتاب و پرس و جو از

بزرگ ترها چند مورد را بنویس.

درمحل زندگی شما چه امکانات عمومی برای گذران اوقات فراغت وجود دارد؟ پرس و جو کن و نام و نشانی آن ها را بنویس.

**دلبندم! فعالیت ۸ کتاب را بنویس.**

چند مورد از جاهایی که می توان اوقات فراغت خود را گذراند.

۱. فرهنگسرا

۲. کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

۳. کتابخانه های عمومی

۴. کتابخانه های مدارس

۵. سالن های تئاتر و سینما

۶. نمایشگاه ها

۷. بوستان ها ( پارک ها )

۸. مجموعه های شهرسازی

۹. اردوگاه ها مجتمع های فرهنگی هنری

..... ۱۰

..... ۱۱

..... ۱۲

جا های خالی بالا را شما پر کن.