

- ۱- منظور از ادوات چیست؟
 ۲- برنامه‌ریزی متعادل چگونه برنامه‌ریزی است؟

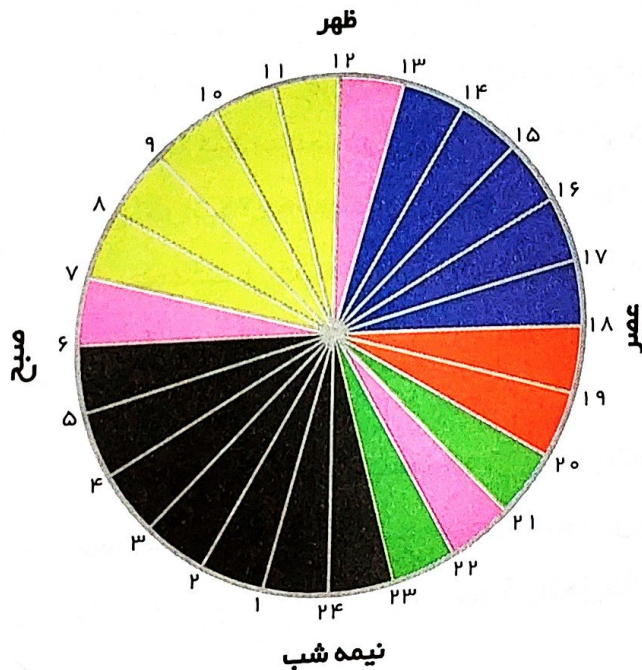
درس ۱۳

برنامه‌ریزی روزانه متعادل

نمودار زندگی روزانه

شاید تا به حال این ضرب‌المثل را شنیده باشید که «وقت طلاست». منظور از این عبارت چیست؟
 (۱) 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. (۱)
 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

- ۲ ساعت انجام دادن تکالیف درسی
- ۵ ساعت مدرسه و رفت و آمد
- ۳ ساعت نماز و غذا خوردن

- ۷ ساعت خواب
- ۲ ساعت بازی‌های رایانه‌ای
- ۵ ساعت تماشای تلویزیون

۵- تفریح در زمان مناسب و به اندازه کافی
 کافی هم تأثیرهای ارزنده دارد

۲- برنامه‌ی متعادل چگونه برنامه‌ی است؟

۳- برنامه‌ی نامتعادل چه ویژگی‌هایی دارد؟

۴- کم خوابی چه اثراتی دارد؟

برنامه‌ی متعادل



۲) 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.

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

با خداوند ارتباط برقرار کنیم و باید بخشی از زندگی روزانه‌ی

خود را به این کار اختصاص بدهیم. در برنامه‌ی متعادل،

استراحت و خواب کافی وجود دارد. کمال خوابیدن و کمبود

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

۴ / کم خوابی می‌تواند موجب خستگی، بداخلاقی و کندی یادگیری بشود. در برنامه‌ی متعادل، ساعات درس خواندن و

ساعات کار کردن 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.

۵ / تفریح و سرگرمی نیز برای انسان لازم است؛ چون باعث می‌شود دوباره برای فعالیت‌های دیگر انرژی و نشاط پیدا کنیم.

الف - ارتباط با خداوند باعث آرامش قلب ما می‌شود. همچنین با توکل کردن به خداوند کارها را
 برایمان آسان می‌شود. حضرت زهرا هر روز تسبیح‌های متعددی که به تسبیحها
 در گروه، گفت و گو کنید و نتیجه را در کلاس بگویید. حضرت زهرا معروف است و

فعالیت ۳

الف - به نظر شما ارتباط با خداوند از طریق نماز، دعا و تلاوت قرآن چه تأثیری بر زندگی روزانه‌ی
 مادر دارد؟
 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.

فعالیت ۴

حضرت علی بن ابیطالب (ع) فرموده‌اند: «از دست دادن فرصت موجب پشیمانی و اندوه است»
 الف - منظور از این عبارت چیست؟ در کلاس گفت و گو کنید. ب - این سخن امام (ع) را با خط خوش
 بنویسید و آن را با نقش‌های زیبا تزئین، و به دیوار کلاس یا خانه تان نصب کنید.
 الف - منظور این است که از دست رفتن زمان و فرصت‌ها می‌تواند برای ما پیری

برای ما دانسته باشد و باعث پشیمانی و کراهت خوردن یا حتی اطرفیان ما
 شود.

۱- منظور از اوقات فراغت چیست؟ توضیح دهید.

۲- از اوقات فراغت چه استفاده‌هایی می‌توانیم داشته باشیم؟

برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت

① انسان‌ها، اغلب اوقات خود را برای کار یا تحصیل یا وظایف و تکالیفی که بر عهده دارند، صرف می‌کنند. به اوقاتی که فرد از این کارها فارغ یا آسوده است، اوقات فراغت می‌گویند. فراغت زمانی است که پس از کار یا تکالیف درسی، فرصت پیدا می‌کنیم تا به فعالیت‌های دلخواه خودمان مانند کارهای هنری، ورزش و بازی و سرگرمی‌های مفید یا آموختن مهارت‌های مختلف بپردازیم. (۱) (۲)

برای دانش‌آموزان، روزهای تعطیل و همچنین تعطیلات تابستان، فرصت خوبی برای این فعالیت‌هاست.

فعالیت ۱

الف - روی یک کاغذ، کارها و فعالیت‌هایی را که تاکنون برای پر کردن روزهای تعطیل یا تعطیلات تابستان انجام داده‌اید، فهرست کنید.

ب - اکنون برگه‌ی خودتان را در گروه با پاسخ‌های دوستانتان مقایسه کنید؛ چه تفاوت‌ها و شباهت‌هایی دارد؟ بیان کنید.

- + شرکت در کلاس‌های ورزشی یا آموزشی
- + مشارکت‌های اجتماعی
- + هنر و سرگرمی
- + سفر
- + مطالعه و کسب مهارت
- + بازی و ورزش

راه‌های استفاده از اوقات فراغت



برای استفاده از اوقات فراغت چه راه‌هایی وجود دارد؟ چه برنامه‌هایی می‌توانیم داشته باشیم؟



مطالعه برای انجام فعالیت

③ برای استفاده از اوقات فراغت باید برنامه‌ریزی مناسب داشته باشیم تا بتوانیم بهترین و مفیدترین استفاده

را از این اوقات ببریم. (۳)

راه‌ها و شیوه‌های گوناگونی برای گذراندن اوقات فراغت وجود دارد. به نمونه‌ها توجه کنید:

۴- هر چه طور بهترین استفاده از اوقات فراغت را داشته باشیم؟



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. ۴

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 های کمتری قابل اجرا است.

۴ - کارهایی که به صورت فردی می توان برای پر کردن اوقات فراغت انجام داد چیست؟

فعالیت ۲

بار اهنمایی 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 شیوهی خوب و جالب برای پر کردن اوقات فراغت پیشنهاد کنید که کمترین هزینه و امکانات را نیاز داشته باشد.

با نوسیم (ادا بازی) - شرکت در کارهای داوطلبانه مانند کمک به دانش آموزان ضعیف تر - مطالعه - شنیدن قصه های قدیمی از بزرگترها

بازی های قدیمی

۵ - آیا شیوه های گذران اوقات فراغت همیشه یکسان بوده و هست؟ (فکر) 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. (۵)

برای مثال در گذشته ی نه چندان دور، مردم با شرکت در مراسم و جشن ها، شرکت در مسابقات زور آزمایی 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. (۶)



چوگان بازی قدیم

شهر بازی و وسایل متحرک برقی

۶ - در گذشته مردم چه طور اوقات فراغت خود را پر می کردند؟

۷ - ستاد اصلی بازی ها در گذشته و امروز چیست؟
 ۸ - چند بازی که از گذشته تاکنون در بیش تر نواحی ایران رایج بوده است
 در نام ببرید.



مادر مریم درباره‌ی یکی از بازی‌های دوره‌ی نوجوانی

خودش توضیح می‌دهد.

آیا شما تاکنون نام بازی‌هایی چون قایم باشک (قایم موشک)، نون بیار کباب پیر، عموزنجیرباف، الک و دولک، بادبادک بازی و طناب بازی را شنیده‌اید یا در این بازی‌ها شرکت کرده‌اید؟ این بازی‌ها از گذشته تاکنون در بیشتر نواحی ایران رایج بوده است.

در گذشته، بچه‌ها بیشتر بازی‌های گروهی انجام می‌دادند. این بازی‌ها اغلب جنبه‌ی حرکتی یا قدرتی داشتند. امروزه بازی‌های رایانه‌ای بین بچه‌ها رواج پیدا کرده است.



ما روی زمین، مستطیلی رسم می‌کردیم و آن را شش قسمت می‌کردیم. در انتهای شش قسمت یک نیم دایره می‌کشیدیم که نشانه‌ی جهنم بود.

بعد، از خانه‌ی یک شروع می‌کردیم و سنگ را در آن می‌انداختیم و با یک پا به صورت لی لی، سنگ را از همه‌ی خانه‌ها عبور می‌دادیم.

بعد از پایان همه‌ی خانه‌ها باید چشم‌هایمان را می‌بستیم و بدون پا گذاشتن روی خط و جهنم از همه‌ی خانه‌ها عبور می‌کردیم.

هر وقت سنگ روی خط قرار می‌گرفت یا از خانه خارج می‌شد، نوبت فرد دیگر بود که بازی را ادامه بدهد.

۱- مکان‌های عمومی گذران اوقات فراغت را نام ببرید.

همه فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت در منزل انجام نمی‌شود. ما برای بسیاری از فعالیت‌ها از مکان‌های عمومی استفاده می‌کنیم. مانند ورزشگاه‌ها، کتابخانه‌ها، سالن‌های سینما و تئاتر و ...

- ۱) کتابخانه‌های عمومی
- ۲) بوستان‌ها (پارک‌ها)
- ۳) باشگاه‌ها و سالن‌های ورزشی
- ۴) مجموعه‌های شهر بازی
- ۵) اردوگاه‌ها
- ۶) کتابخانه‌های مدارس
- ۷) سالن‌های تئاتر و سینما
- ۸) نمایشگاه‌ها
- ۹) مساجد (پایگاه‌های مقاومت بسیج، کتابخانه‌های مساجد، کلاس‌های آموزشی، کانون‌های فرهنگی - هنری)
- ۱۰) فرهنگسراها
- ۱۱) نگارخانه‌ها
- ۱۲) مجتمع‌های فرهنگی - هنری



کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان



فرهنگسرای خاوران

همه این مجموعه‌ها که فقط برای کودکان و نوجوانان فعالیت می‌کنند

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 گذران اوقات فراغت نوجوانان فراهم کنند و از شما خواسته‌اند اظهار نظر کنید. چه پیشنهادهایی می‌دهید؟

رفتارهای مناسب در مکان‌های عمومی گذران اوقات فراغت

مکان‌های عمومی گذران اوقات فراغت به همه مردم متعلق است. وظیفه‌ی ما است که در حفاظت از این مکان‌ها و وسایل و امکانات داخل آنها بکوشیم.

هر یک از مکان‌های گذران اوقات فراغت، مقررات مخصوص به خود را دارد. در این مکان‌ها چه آداب و مقرراتی را رعایت می‌کنیم؟

۱۱- در ورزشگاه‌ها برای گذران اوقات فراغت لازم است از چه قوانینی و مقرراتی پیروی کنیم؟



در بوستان‌ها (پارک‌ها)



در ورزشگاه‌ها

۱۲) آتش روشن نکنیم

● روی چمن‌ها راه نرویم و فقط از پیاده‌روها استفاده کنیم.

● گل‌ها را نچینیم. *ساخته را نشکنیم*

● زباله‌ها را در سطل‌های مخصوص بریزیم.

● به اموال عمومی مانند وسایل بازی و

هندلی‌ها آسیب نزنیم. (۱۲)

۱۳- برخی از مؤسسات و سازمان‌هایی که در امور

اوقات فراغت فعالیت می‌کنند (مانند *بیمه*)

● کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

● سازمان دانش‌آموزی

● سازمان فرهنگی هنری شهرداری

● وزارت ورزش و جوانان

● سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای

● وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی (۱۳)

و ...

● برای تهیه بلیت، نوبت در صف را رعایت کنیم.

● از مسخره کردن یک تیم یا هواداران آن

خودداری، و فقط تیم مورد علاقه‌مان را

تشویق کنیم.

● از اموال عمومی حفاظت کنیم.

● با نظم و آرامش به سالن‌ها وارد یا از آنجا

خارج شویم.

● با انتظامات یا کارکنان ورزشگاه همکاری

کنیم. (۱۱)

و ...

۱۲- برای استفاده از محیط پارک‌ها در اوقات

فراغت لازم است چه قوانینی را رعایت کنیم؟

فعالیت ۹

به‌طور گروهی، کاربرگه‌ی شماره‌ی ۱۸ را درباره‌ی آداب و مقررات برخی مکان‌های 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 سازمان‌های جدول بالا بروید و ببینید آیا می‌توانید برنامه‌های قابل استفاده برای خودتان پیدا کنید.

اکنون که این فصل را به پایان رساندید، فکر کنید و بگویید درباره‌ی برنامه‌ی متعادل یا اوقات فراغت چه سؤال‌های دیگری دارید.