

درس ۱۴ اجتماعی

خانم آئینه و خانم قوامی نژاد



برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت

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 پردازیم.

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



۸ روی یک کاغذ، کارها و فعالیت‌هایی را که تاکنون برای پرکردن روزهای تعطیل یا تعطیلات تابستان انجام داده‌اید، فهرست کنید.

- مطالعه‌ی کتاب و رمان
- انجام بازی‌های فکری
- تمرین خوشنویسی
- تماشای انیمیشن، فیلم و سریال
- تماشای تلویزیون
- تماشای مسابقات فوتبال
- گوش دادن به موسیقی‌های اصیل ایرانی
- وبگردی (خواندن مطالب مفید در اینترنت)
- فعالیت در شبکه‌های اجتماعی
- نقاشی کشیدن
- یادگیری زبان انگلیسی در خانه



۳ اکنون برگه ی خودتان را در گروه با پاسخ های دوستانتان مقایسه کنید؛ چه تفاوتها و شباهت هایی دارد؟ بیان کنید.

بیشتر فعالیت‌های ما مثل تماشای تلویزیون با هم مشترک بود اما برخی کارهای ما مثل یادگیری زبان انگلیسی یا مطالعه‌ی کتاب‌های غیردرسی با هم تفاوت داشت و هرکسی مطابق با سلیقه‌ی خودش اینکارها را انجام می‌دهد.



راه‌های استفاده از اوقات فراغت



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

مطالعه برای انجام فعالیت

برای استفاده از اوقات فراغت باید برنامه‌ریزی مناسب داشته باشیم تا بتوانیم بهترین و مفیدترین استفاده را از این اوقات ببریم.
راه‌ها و شیوه‌های گوناگونی برای گذراندن اوقات فراغت وجود دارد. به نمونه‌ها توجه کنید:



اخلاق و معنویت

شرکت در هیئت‌ها و مراسم مذهبی، کلاس‌های انس با قرآن، حضور در مجالس و کلاس‌های آموزشی دینی، امور خیریه و کمک به هم‌نوعان



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 مقدّس، 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.



مطالعه و مهارت‌آموزی

مطالعه‌ی کتاب‌های سودمند، مجلات و روزنامه‌ها و 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



● شما می‌توانید برای اوقات فراغت خود، فردی یا گروهی برنامه‌ریزی کنید؛ مثلاً بعضی از کارها مانند مطالعه یا حل کردن جدول، ساختن کاردستی، پرورش حیوانات یا جمع‌آوری مجموعه‌های سنگ، تمبر و نظایر آن را ممکن است به تنهایی انجام دهید؛ اما برای رفتن به سفرهای زیارتی یا دیدار اقوام یا رفتن به گردشگاه‌ها با خانواده و دوستانتان همراهی کنید.

● برای پر کردن اوقات فراغت، علاوه بر علاقه‌مندی‌های 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 روش‌های دیگری استفاده کنیم که با امکانات و هزینه‌ی کمتری قابل اجرا است.



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

نامه جدول هفتگی برنامه‌ی تابستان (ایام کرونا)

روز	برنامه‌ها
شنبه	مطالعه‌ی کتاب غیر درسی و تماشای تلویزیون
یکشنبه	ورزش و یادگیری زبان انگلیسی در خانه
دوشنبه	انجام بازی فکری و گوش دادن به موسیقی سنتی
سه‌شنبه	مطالعه‌ی کتاب غیر درسی
چهارشنبه	یادگیری کار با رایانه در خانه
پنجشنبه	تماشای تلویزیون SCI-HUB.IR
جمعه	ورزش در خانه و تماشای انیمیشن با خانواده



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.

- عضویت در کتابخانه ی عمومی نزدیک محل زندگی و امانت گرفتن کتاب
- ساختن کاردستی با وسایل اضافی خانه
- تمرین خوشنویسی یا نقاشی کشیدن بر روی کاغذهای یک رو سفید



بازی‌های قدیمی

با گذشت زمان به تدریج شیوه‌های گذران اوقات فراغت تغییر کرده است. در هر دوره‌ی تاریخی، گروه‌های مختلف مردم، شیوه‌های متفاوتی برای اوقات فراغت خود داشته‌اند. برای مثال در گذشته‌ی نه‌چندان دور، مردم با شرکت در مراسم و جشن‌ها، شرکت در مسابقات زورآزمایی و تیراندازی، مجالس نقالی و بازی‌های گروهی خود را سرگرم و اوقات فراغت خود را پر می‌کرده‌اند. بعضی از این بازی‌ها و سرگرمی‌ها تا امروز بین مردم باقی مانده است.



۷۳

چوگان بازی قدیم



شهربازی و وسایل متحرک برقی





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

بعد، از خانه‌ی یک شروع می کردیم و سنگ را در آن می انداختیم و با یک پا به صورت لی لی، سنگ را از همه‌ی خانه‌ها عبور می دادیم.

بعد از پایان همه‌ی خانه‌ها باید چشم‌هایمان را می بستیم و بدون پا گذاشتن روی خط و جهنم از همه‌ی خانه‌ها 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.

مادر مریم درباره‌ی یکی از بازی‌های دوره‌ی نوجوانی خودش توضیح می دهد.

آیا شما تاکنون نام بازی‌هایی چون قایم باشک (قایم موشک)، نون بیار کباب ببر، عموزنجیر یاف، 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 می دادند. این بازی‌ها اغلب جنبه‌ی حرکتی یا قدرتی داشتند. امروزه بازی‌های رایانه‌ای بین بچه‌ها رواج پیدا کرده است.



گفت و گو کنید: به نظر شما استفاده ی زیاد از بازی های رایانه ای ممکن است چه ضرر هایی داشته باشد؟

- مشکلات بینایی
- پرخاشگر شدن
- تلف شدن وقت
- اضافه وزن
- از بین رفتن آرامش
- افت تحصیلی



با پدربزرگ یا مادربزرگ 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.

یک نمونه مصاحبه‌ی فرضی با مادربزرگ از ساینس هاب تقدم شما:

در ایام قدیم که خیلی از تکنولوژی‌های امروزی مثل تلویزیون، گوشی موبایل و... وجود نداشت، ما بیشتر وقت خود را در کنار دوستان و خانواده سپری می‌کردیم. مثلاً با بچه های فامیل، بازی هایی از جمله: اتل متل توتوله، خاله‌بازی، اسم فامیل، بالابندی، سنگ‌کاغذیچی و... انجام می‌دادیم.



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

1. اتل متل توتوله: پاها را دراز کرده و شعر مخصوص آن خوانده می‌شود و با هر ضرب‌آهنگ شعر، دست روی یک پا می‌رود و در پایان شعر، پای که شعر روی آن پایان می‌پذیرد به عنوان بازنده انتخاب می‌شود و این کار تا باقی ماندن یک پا ادامه می‌یابد.
شعر شعر اتل متل توتوله اینگونه است: اتل متل توتوله، گاو حسن چه جوره، نه شیر داره نه پستون، شیرشو بردن هندستون، یک زن کردی بستون، اسمشو بزار عم قزی، دور کلاش قرمزی، هاجین و واجین یه پا تو ورچین.
2. اسم فامیل: یک نوع بازی است که با قلم و کاغذ انجام می‌شود. شرکت کنندگان ابتدا روی کاغذ جدولی رسم می‌کنند که ردیف اول آن مواردی همچون نام، نام خانوادگی، شهر، کشور، نام غذا، نام میوه و... می‌نویسند و پس از توافق روی یکی از حروف الفبا بازی را انجام می‌دهند.
3. بالابلندی: ابتدا یک نفر به اصطلاح گرگ می‌شود. بقیه بازیکنان فرار می‌کنند و گرگ باید آنها را بگیرد. گرگ نمی‌تواند یک بازیکن را در وضعیتی که بر یک سکوی بالاتر از زمین است بگیرد. آخرین کسی که گرگ او را می‌گیرد در مرحله بعد گرگ می‌شود.
4. زو: افراد به دو گروه تقسیم می‌شوند. و به ترتیب با گفتن کلمه زوووووو می‌روند و یکی از افراد گروه مقابل را می‌گیرند.
5. شمع گل پروانه: این بازی معمولاً با 3 نفر انجام می‌شود. دو نفر دو طرف یک طناب را گرفته (به صورتی که وسط طناب کمی به زمین برخورد کند) و نفر سوم وسط می‌ایستد و نفرات طرفین طناب را با این شعر: «شمع گل پروانه افسانه و اسم طرفین بازی» طناب را می‌چرخانند و نفر وسط از روی طناب می‌پرد و روی هر اسمی که نتواند از روی طناب بپرد جایش را با اسمی که بر روی آن می‌ایستد، عوض می‌کند.



مکان‌های عمومی گذران اوقات فراغت

همه‌ی فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت در منزل انجام نمی‌شود. ما برای بسیاری از فعالیت‌ها از مکان‌های عمومی استفاده می‌کنیم.

- کتابخانه‌های عمومی
- کتابخانه‌های مدارس
- سالن‌های تئاتر و سینما
- نمایشگاه‌ها
- بوستان‌ها (پارک‌ها)
- مجموعه‌های شهرسازی
- اردوگاه‌ها
- مجتمع‌های فرهنگی – هنری
- باشگاه‌ها و سالن‌های ورزشی
- موزه‌ها (گنجینه‌ها)
- فرهنگسراها
- نگارخانه‌ها
- مساجد (پایگاه‌های مقاومت بسیج، کتابخانه‌ی مساجد، کلاس‌های آموزشی، کانون‌های فرهنگی – هنری)



کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان



فرهنگسرا



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.

- پارک
- زمین چمن مصنوعی
- کتابخانه عمومی
- کلاس زبان
- باشگاه تکواندو
- سینما
- موزه
- نمایشگاه



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؟

1. احداث فضای سبز بیشتر
2. احداث سالن تئاتر
3. برگزاری رایگان کلاس‌های آموزشی
4. احداث کتابخانه
5. ایجاد سالن ورزشی
6. اضافه کردن وسایل بازی بیشتر به پارک‌ها



رفتارهای مناسب در مکان‌های عمومی گذران اوقات فراغت

مکان‌های عمومی گذران اوقات فراغت به همه‌ی 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؟

۷۵





در بوستان‌ها (پارک‌ها)

- روی چمن‌ها راه نرویم و فقط از پیاده‌روها استفاده کنیم.
- گل‌ها را نجینیم.
- زیاله‌ها را در سطل‌های مخصوص بریزیم.
- ... و

- برخی از مؤسسات و سازمان‌هایی که در امور اوقات فراغت فعالیت می‌کنند:
- 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
 - ... و



در ورزشگاه‌ها

- برای تهیه‌ی 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.
- ... و



مقررات مکان‌های گذران اوقات فراغت

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

سالن‌های تئاتر و نمایش و سینما

سکوت را رعایت کنیم

وسط فیلم یا نمایش در
بین صندلی‌ها حرکت نکنیم

مطابق شماره صندلی درج
شده در پلیت، سر جای
خودمان بنشینیم

نظافت را رعایت کنیم

کتابخانه‌ها و کانون‌های فرهنگی-هنری

**کتاب‌هایی که امانت
گرفته ایم را به موقع**

پس بدهیم

در سالن مطالعه سکوت را
رعایت کنیم

به میز و صندلی‌ها آسیب
نزنیم و از آنها نگهداری کنیم

نظافت را رعایت کنیم



موزه‌ها و گنجینه‌ها

عکس و فیلم نگیریم

به آثار موجود در

موزه دست نزنیم

از بلند صحبت کردن

در موزه خودداری کنیم

خوراکی داخل موزه

نبریم و نظافت را

رعایت کنیم

ساینس راپ



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.

مثلاً می توانید به پورتال سازمان آموزش فنی و حرفه ای مراجعه کنید و از بخش ثبت نام در دوره های آموزشی، به جستجوی کلاس های موجود در استان خودتان بپردازید و در صورت تمایل در کلاس دلخواه شرکت کنید.



1- منظور از اوقات فراغت چیست ؟

جواب: انسان ها ، اغلب اوقات خود را برای انجام کار با تحصیل با وظایف و تکالیفی که بر عهده دارند ، صرف می کنند . ب اوقاتی که فرد از این امور فارغ با آسوده است ، اوقات فراغت می گویند .

2- فراغت چه زمانی است ؟

جواب: فراغت زمانی است که پس از انجام کار با تکالیف درسی ، فرصت پیدا می کنیم تا به فعالیت های دلخواه خودمان بپردازیم .

3- بهترین اوقات فراغت دانش آموزان ، چه زمان هایی است ؟

جواب: روزهای تعطیل و تعطیلات تابستان

4- فعالیت های دلخواهی را که می توان در اوقات فراغت انجام داد ، نام ببرید ؟

جواب: فعالیت هایی مانند کارهای هنری ، ورزشی ، بازی و سرگرمی های مفید یا آموختن مهارت های مختلف

5- چند نمونه از فعالیت های انفرادی در اوقات فراغت را نام ببرید .

جواب: کارهایی مانند مطالعه ، حل کردن جدول ، ساختن کاردستی ، پرورش حیوانات با جمع آوری مجموعه های سنگ ، تمبر و نظایر آن



6- نمونه هایی از فعالیت های گروهی در اوقات فراغت را نام ببرید .

جواب: رفتن به سفرهای زیارتی با دیدار اقوام با رفتن به گردشگاه ها با خانواده با دوستان با شرکت در بازی های گروهی

7- در نظر گرفتن شرایط و امکانات برای پر کردن اوقات فراغت یعنی چه ؟

جواب: ممکن است در محل زندگی ما برخی از امکانات وجود نداشته باشد با پول کافی برای دسترسی به آن ها نداشته باشیم . در این صورت بهتر است از روش های دیگر با امکانات و هزینه ی کم تر استفاده کنیم

8- در گذشته اوقات فراغت را چگونه می گذراندند ؟

جواب: شرکت در مراسم و جشن ها ، شرکت در مسابقات زورآزمایی و تیراندازی ، مجالس نقالی و بازی های گروهی



9- تعدادی از بازی هایی را که از گذشته تا به امروز در بیش تر نواحی ایران رایج بوده اند ،

جواب: نام ببرید . قایم باشک ، نون بیار کباب ببر ، عمو زنجیر باف ، الک و دولک ، بادبادک سازی و طناب بازی

10- تفاوت مهم بازی های گذشته و امروزه در چیست ؟

جواب: در گذشته ، بچه ها بیش تر بازی های گروهی انجام می دادند این بازی ها اغلب جنبه های حرکتی با قدرتی داشتند

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

11- مکان های عمومی گذران اوقات فراغت را نام ببرید .

جواب: کتابخانه های عمومی ، کتابخانه های مدارس ، سالن های تئاتر و سینما ، نمایشگاه ها ، بوستان ها از پارک ها (،

مجموعه های شهر بازی ، اردوگاه ها ، مجتمع های فرهنگی - هنری ، باشگاه ها و سالن های ورزشی ، موزه ها

، فرهنگسراها ، نگارخانه ها و مساجد

12- در مساجد چه فعالیت هایی برای گذران اوقات فراغت انجام می شود؟

پایگاه های مقاومت بسیج ، کتابخانه ی مساجد ، کلاس های آموزشی ، کانون های فرهنگی - هنری

13- چرا باید از مکان های عمومی گذران اوقات فراغت حفاظت کنیم ؟

جواب: زیرا این مکان ها متعلق به همه و مردم هستند



14- هنگام حضور در ورزشگاه ها باید چگونه رفتار کنیم ؟

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

15- در بوستان ها (پارک ها) چگونه رفتار کنیم ؟

جواب: روی چمن ها راه نرویم - گل ها را نچینیم - زباله ها را در ظرف های مخصوص بریزیم .

16- برخی از مؤسسات و سازمان هایی که در امور اوقات فراغت فعالیت می کنند را نام ببرید .

جواب: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان - سازمان دانش آموزی - سازمان فرهنگی هنری شهرداری - سازمان تربیت بدنی - سازمان آموزش فنی و حرفه ای - وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

