
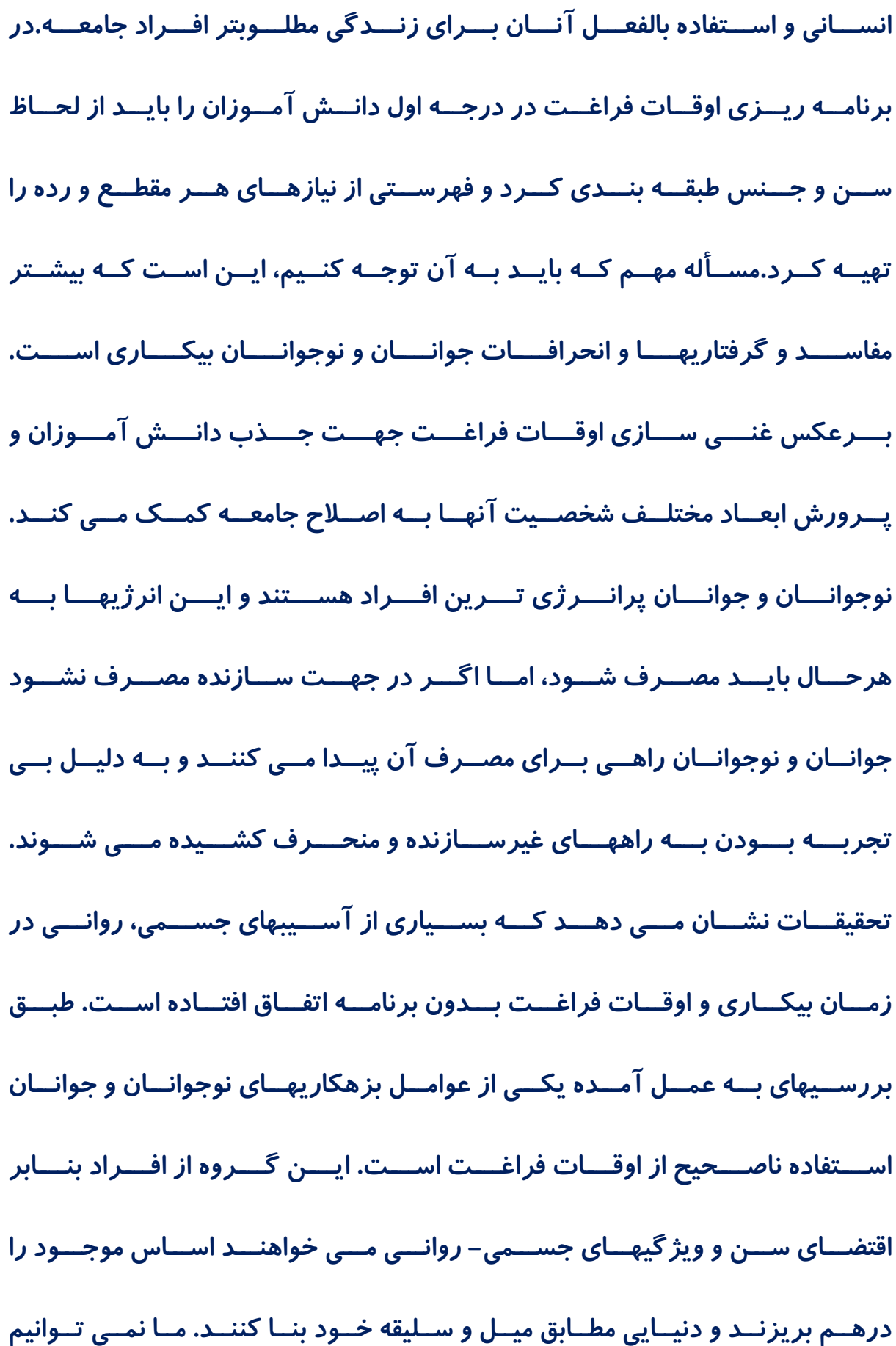


برنامه ریزی برای ۳ ماه تعطیلی

اوقات فراغت به عنوان یک پدیده فرهنگی- اجتماعی که در ابعاد مختلف اقتصادی- سیاسی و غیره نیز مؤثر است موضوع مشترک بین تمام اقشار جامعه است. اوقات فراغت به جهت داشتن ویژگیهای خاص از یک سو مورد توجه و عنایت دست اندرکاران تعلیم و تربیت و مسؤولان امور فرهنگی و از طرف دیگر روانشناسان و جامعه شناسان قرار گرفته است. شرکت در اوقات فراغت در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تأثیر به سزایی دارد. پرکردن اوقات فراغت دانش آموزان و برنامه ریزی برای هدایت رفتاری و شکوفا کردن استعدادهای خدادادی آنان از ارکان فلسفه وجودی معاونت پرورشی وزارت آموزش و پرورش است. فضای مدرسه هرچند از امکانات پرورشی و مرییان کارآمد هم برخوردار باشد، به تنهایی نمی تواند پاسخگوی نیازهای روانی و تربیتی کودکان و نوجوانان باشد. دانش آموز ساعاتی را در مدرسه به آموزش و فراگیری دروس اشتغال دارد و بخش دیگر اوقات خود را در خانه می گذراند. علاوه بر این برهه



زمانی دیگری نیز وجود دارد که در رشد استعدادها یا ایجاد مشکلات رفتاری و روانی آنان تنش چشمگیری دارد. آن وقتی است که دانش آموز در مدرسه به مقتضای سن و سال در جمع همسالان و دوستان می بایستی اوقات فراغت خود را در اماکنی تحت نظارت مربیان مجرب در امور کودکان و نوجوانان غنی نماید. بنابراین از این جهت توجه به اوقات فراغت و اثر آن در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و مقایسه این پیشرفت در دانش آموزان دارای اوقات فراغت و فاقد اوقات فراغت حائز اهمیت می باشد و برنامه ریزی لازم و دقیق برای پاسخگویی به نیازها و احتیاجات این دانش آموزان باید صورت بگیرد. به نظر می رسد که استفاده از اوقات فراغت در همه جامعه با میزان و درجه توسعه یافتگی آن ارتباط داشته باشد. اصولاً اوقات فراغت و برنامه ریزی آن یکی از معیارهای شناخت توسعه یافتگی است. برنامه ریزی اوقات فراغت بیشتر باید با مسایل توسعه یافتگی جامعه هماهنگی شود و جنبه زیربنایی و اساسی داشته باشد. اوقات فراغت و تأمین امکانات برای گذراندن آن باید در برنامه ریزیهای عمرانی و زیربنایی مطرح و سرمایه گذاری لازم روی آن انجام شود، زیرا در واقع توسعه عبارتست از استفاده بهینه از امکانات و نیروی



انسانی و استفاده بالفعل آنان برای زندگی مطلوبتر افراد جامعه. در برنامه ریزی اوقات فراغت در درجه اول دانش آموزان را باید از لحاظ سن و جنس طبقه بندی کرد و فهرستی از نیازهای هر مقطع و رده را تهیه کرد. مسأله مهم که باید به آن توجه کنیم، این است که بیشتر مفاسد و گرفتاریها و انحرافات جوانان و نوجوانان بیکاری است. برعکس غنی سازی اوقات فراغت جهت جذب دانش آموزان و پرورش ابعاد مختلف شخصیت آنها به اصلاح جامعه کمک می کند. نوجوانان و جوانان پرانرژی ترین افراد هستند و این انرژیها به هر حال باید مصرف شود، اما اگر در جهت سازنده مصرف نشود جوانان و نوجوانان راهی برای مصرف آن پیدا می کنند و به دلیل بی تجربه بودن به راههای غیرسازنده و منحرف کشیده می شوند. تحقیقات نشان می دهد که بسیاری از آسیبهای جسمی، روانی در زمان بیکاری و اوقات فراغت بدون برنامه اتفاق افتاده است. طبق بررسیهای به عمل آمده یکی از عوامل بزهکاریهای نوجوانان و جوانان استفاده ناصحیح از اوقات فراغت است. این گروه از افراد بنابر اقتضای سن و ویژگیهای جسمی - روانی می خواهند اساس موجود را درهم بریزند و دنیایی مطابق میل و سلیقه خود بنا کنند. ما نمی توانیم

جلوی بروز این حالت را در نوع بشر بگیریم، ولی با آگاهی از آموزشهای غیررسمی و روانشناسی تربیتی می توانیم آن را در جهت مثبت هدایت کنیم. با توجه به تعاریف فوق و نیازهای جسمی روانی و اخلاقی دانش آموزان ایجاب می کند که برنامه ریزی لازم و دقیق برای پاسخ آن احتیاجات از طرف دستگاههای ذیربط صورت گیرد و نسبت به سازندگی و ایجاد فضاهای پرورشی با جاذبه برای نوجوانان مبادرت گردد و برای آنان امکانات و برنامه های پرورشی کارآمد مهیا شود. گروههای سنی جوان و نوجوان نیز برنامه ها و گرایشهای ویژه خود را جهت پرداختن به وقت آزاد دارند. به طور کلی اوقات بیکاری دانش آموزان به اموری نظیر کارهای شخصی، خانوادگی، وسایل ارتباط جمعی، مطالعه، ورزش و گردش با دوستان می گذرد، اوقات فراغت این دسته بیشتر است.



نقش ورزش ها در گذران اوقات فراغت

ساموئل کینگ جامعه شناس انگلیسی معتقد است که ورزش و تفریح امروز جنبه سرگرمی ندارد، بلکه به منزله عواملی برای تأمین سلامت جسمانی و اجتماعی به کار می رود. در سنین پایین تر بازیها، فعالیتهای هدایت نشده و نامنظم و بی برنامه ای می باشد و در مقایسه با ورزشها اولویت دارند و همیشه شاهد آن هستیم که کودکان گروه گروه در کوچه و خیابان تن به این فعالیتهای می دهند و آن هنگام که وسیله مناسبی (زمین و وسایل بازی) در دسترس آنها قرار می گیرد، تمایل بیشتری در این زمینه از خود نشان می دهند. درواقع فقدان امکانات مورد نظر تمایلات افراد را در زمینه ورزش و بازی تحت تأثیر قرار می دهد.



مطالعه و تفریح

مطالعه برای گذران اوقات آزاد از دیدگاه مورد نظر این تحقیق می باشد، بلکه اساساً وسیله ای مؤثر در جهت کسب معلومات و دانشهاست. مطالعه افق دید را وسیعتر و فکر را روشنتر و حافظه را ورزیده کرده و بر غنای ذهن و تنوع محتویات آن می افزاید. مطالعه اگر به منظور وقت کشی و پرکردن خلاء های سازمانی و بدون انگیزه باشد و با اشتیاقی خاص صورت گیرد، فواید ویژه خود را داراست. به عنوان نمونه، مطالعه یک روزنامه به طور عادی و بدون ذوق و شوق ویژه ای ذهن فرد را بی اثر از آنچه می خواند، نمی گذارد و خواه ناخواه پیامهایی درون مغز می رساند، به همین خاطر در جهان لذتی که با مطالعه برابری می کند، موجود نیست.



اهمیت اوقات فراغت در بهداشت روانی

انسان تمایل دارد اوقات فراغت که از کار اجباری و وظیفه ای خارج می شود به نوعی به تفریح و یاسرگرمی پردازد و این تمایل از نیازهای اساسی محسوب می شود، چگونگی گذران اوقات فراغت در هر جامعه به عواملی بستگی دارد که باید به فرهنگ و امکانات مالی فردی و اجتماعی به عنوان دو عامل مهم اشاره نمود. امروز روانشناسان عقیده دارند که تفریح و سرگرمی نقش مهمی در پرورش قوای جسمانی، فکری، اخلاقی و رفتاری دارد و چنانچه از این اوقات به خوبی و به طور صحیح استفاده شود در پیشگیری از کج رویها و انحرافات می توان به نحو چشمگیری مؤثر باشد و باید افراد فرصتهایی داشته باشند تا هدفهای مشخص و معین را دنبال نمایند و به رشد همه جانبه شخصیت خود پردازند.

برنامه ریزی برای اوقات فراغت

برنامه ریزی برای اوقات فراغت همانند برنامه ریزی‌هایی که در زمینه های دیگر صورت می پذیرد نوعی فرایند هدف دار دارد. در برنامه ریزی اوقات فراغت باید عوامل زیر در نظر گرفته شود: ۱- **نیازها:** در یک برنامه ریزی دقیق برای اوقات فراغت باید به نقش نیازها توجه نماییم. آنچه که در برنامه اوقات فراغت آورده می شود، باید جوابگوی نیاز طبیعی و معمولی نوجوان باشد و او را از مسیر طبیعی منحرف نسازد. مثلاً اگر دختر ۵ ساله ای علاقه مند به شرکت در فعالیتهای گروهی سالم است، این علاقه ناشی از نیاز به تعلق داشتن به گروه می باشد که یک نیاز طبیعی است، باید از نیازهای کاذب و تمایلات نامطلوب منفک شود. پس در برنامه ریزی این مهم باید در نظر گرفته شود. ۲- **اولویتهای:** در برنامه ریزی اوقات فراغت اولویتهای باید مورد توجه قرار گیرد. نیازها براساس درجه اهمیت آنها برآورده می شود و اگر در خانواده ای نیازهای اولیه و اساسی نوجوانان از قبیل خوراک و پوشاک هنوز برآورده نشده است، درست به نظر نمی رسد که هزینه زیادی صرف خریدن دوربین فیلمبرداری شود. و یا اگر نوجوانی نیاز به کلاسهای کمک آموزشی دارد و از لحاظ

درسی لازم است که زمانی را به غیر از ساعات موظف خود به درس خواندن بپردازد، درست آن است که اولویت اول را به این مهم اختصاص دهد و وقت کمتری را صرف تماشای سریال نماید. ۳-

امکانات موجود: در برنامه ریزی اوقات فراغت باید از امکانات موجود استفاده بهینه کرد و هر نوجوانی و یا هر خانواده ای در برنامه ریزی اوقات فراغت چنانچه امکانات موجود را در نظر بگیرد و بخواهد به بلند پروازیهای جاه طلبانه جامه عمل بپوشاند، درواقع به بروز توقعات نابجا کمک کرده است، اما این بدان معنی نیست که والدین سرگرمی را جزو نیازهای فرزندان تلقی نموده و برنامه ریزیهای شایسته ای در این زمینه انجام دهند. ۴- **مشارکت و همفکری:** برنامه اوقات فراغت باید به گونه ای طرح ریزی شود که در آن از نظریات افراد شرکت کننده در برنامه ریزی استفاده شود. همچنین برنامه باید به نوعی جوابگوی خواسته های معقول و منطقی آنها باشد، در غیر این صورت یک برنامه تحصیلی ارایه خواهد شد و به جای اینکه فعالیتهای خاص فرحبخش تقلی گردد، عذاب آور و فشارزا خواهد بود. ۵- **مسئولیت پذیری:** در برنامه ریزی اوقات فراغت و اجرای آن وظایف و مسؤلیتها باید مشخص گردد و هر کس موظف است وظایف محوله را

خود انجام داده و احساس مسؤولیت نمایند و برای یکدیگر ارزش قائل شوند. ۶- **پیش بینی اتفاقات احتمالی:** کسانی که برای اموری دست به برنامه ریزی می زنند باید اتفاقات احتمالی را با آینده نگری خاص پیش بینی نمایند. معمولاً نوجوانان به خطرات احتمالی فکر نمی کنند و تصور می کنند که خود به تنهایی در حل مشکلات قادر هستند و چنانچه برای مورد احتمالی پیش بینیهای لازم انجام نگیرد، ممکن است نوجوان از خود رفتارهای پر خاشگروانه سازی نایافته و ناپسند احتمالی را بروز دهد. همچنین مواقعی لازم است والدین خطرات و موانع احتمالی را به فرزندان متذکر شوند و آنها را در زمینه آینده نگری و امکان وقوع موانع احتمالی آموزش دهند.



آثار بهسازی اوقات فراغت

بسیاری از جامعه شناسان و نیز اقتصاددانان همچون دومازیه، اندرسون، اوژه و... براین باورند که تحول جوامع انسانی به سوی تمدن فراغت در حرکت است، به همین جهت توجه به چگونگی بهره گیری از اوقات فراغت روز به روز آشکارتر و از اهمیت بیشتری برخوردار است. هرچند همه افراد خانواده به اوقات فراغت نیاز دارند، اما در این میان نوجوانان و جوانان با توجه به نقش حساس و سازنده ای که در ساخت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی کشورها به عهده دارند نیازمند توجه دقیق تری در این ارتباط هستند.

استفاده از اوقات فراغت براساس برنامه ریزی دارای آثار ارزشمندی در زمینه های فرهنگی، اخلاقی و اجتماعی می باشد که عبارتند از: الف - آثار فرهنگی ۱- افزایش کمی و کیفی کتابخانه ها، مطبوعات و نمایشگاهها در جامعه ۲- افزایش کمی و کیفی مراکز هنری ۳- تقویت و افزایش امکانات ورزشی ۴- بالارفتن فرهنگ عمومی افراد جامعه به تبع استفاده بیشتر از امکانات فرهنگی در ایام فراغت ب - آثار روانی اجتماعی ۱- افزایش روحیه نشاط و سرور در افراد که منجر به سلامت روانی و حتی جسمی افراد خواهد شد. ۲- تأثیر روحیه نشاط و سرور

در برخوردهای فردی و اجتماعی مردم با همدیگر و کاهش تنشهای ناشی از شرایط یکنواخت و روحیه های نگران ۳- کاهش آسیبها و کجرویهای اجتماعی و فردی ۴- افزایش قدرشناسی افراد نسبت به والدین و مرییان ۵- ایجاد آثار مطلوب در زمینه تربیت فردی و اجتماعی ۶- بهره وری بیشتر فردی و اجتماعی در اشتغالات روزانهج- آثار اجتماعی ۱- کاهش آسیبهای اجتماعی و بزهکاریها در سطح جامعه و خانواده ها ۲- بالا رفتن روحیه و توان جمعی در انجام مشارکتهای مورد نیاز جامعه ۳- افزایش روحیه امید برای سازندگی و عمران ۴- پویایی و تحرک بیشتر زندگی اجتماعی ۵- رشد، توسعه و شکوفایی اجتماعی و اقتصادی ۶- افزایش حسن تعاون و مشارکت جمعی

و نکته مهم اینکه اوقات فراغت و فرا رسیدن تابستان و وقت آزاد دانش آموزان نباید تنها به منظور ایجاد یک فضای رسمی مانند مدرسه باشد، بلکه جوی دوستانه و آزاد برای ابراز شخصیت و رشد و بالندگی دانش آموزان باشد.