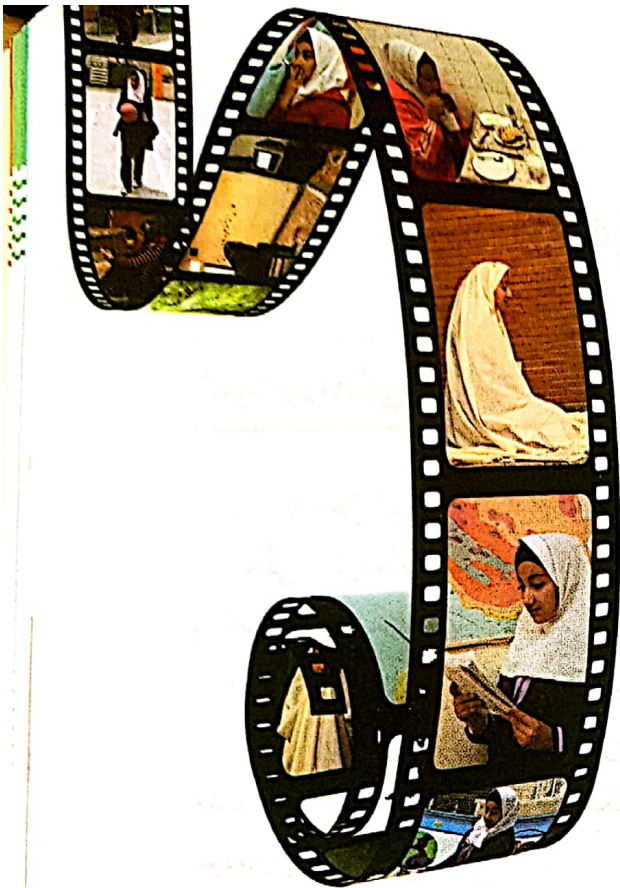




هم کلاسی
Hamkelasi.ir



اوقات فراغت

آیا تاکنون به برنامه‌ی روزانه‌ی زندگی خودتان فکر کرده‌اید؟
شما چند ساعت در شبانه‌روز می‌خوابید؟ چند ساعت را در مدرسه
می‌گذرانید؟ چه مدت در روز تلویزیون تماشا و یا بازی می‌کنید؟
چه مدت از وقت خودتان را به عبادت و خواندن قرآن اختصاص می‌دهید؟
راستی وقتی از تکالیف درسی و وظایف روزانه فارغ می‌شوید، دوست
دارید چه کارهایی انجام بدهید؟
به نظر شما آیا بهتر نیست که برای فعالیت‌های روزانه و اوقات فراغت
خودمان برنامه‌ریزی داشته باشیم؟ شما بر ای روزهای تعطیل سال یا تعطیلات
تابستان خود چه برنامه‌ای در نظر گرفته‌اید؟....

موضوع این فصل کتاب، اوقات فراغت و برنامه‌ی
زندگی است. امید است شما با آموختن مطالب این فصل و
انجام دادن فعالیت‌های آن، پاسخ پرسش‌های خود را بیابید.

V

فصل هفتم

حوزه‌های موضوعی
نظام اجتماعی
فرهنگ و هویت
زمان، تداوم و تغییر
مکان و فضا

برای دانود کام به کام های درس دیگری Hamkelasir.ir مراجعه کنید

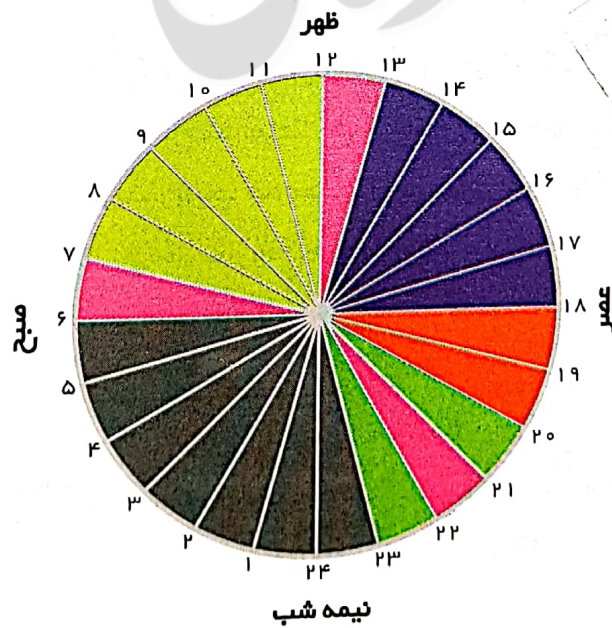
برنامه‌ی روزانه‌ی متعادل

نمودار زندگی روزانه

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

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؟



برای دانلود گام به گام های درس دیگری به Hamkalesi.ir مراجعه کنید

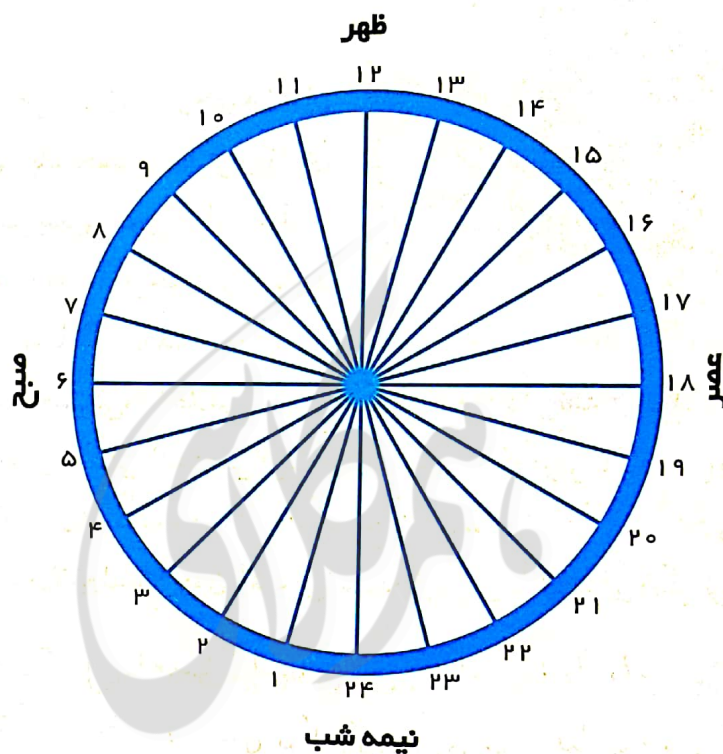
راهنما

- ۷ ساعت خواب
- ۲ ساعت بازی های رایانه ای
- ۵ ساعت تماشای تلویزیون
- ۲ ساعت انجام دادن تکالیف درسی
- ۵ ساعت مدرسه و رفت و آمد
- ۳ ساعت نماز و غذا خوردن

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

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 دهنده ی یک ساعت است. فعالیت های یک شبانه روز خود را در نظر بگیرید؛ برای مثال، شب گذشته چه ساعتی خوابیدید و صبح چه ساعتی از خواب بیدار شدید؟ یعنی چند ساعت خواب؟ به همان میزان، تعداد ساعات را روی نمودار جدا کنید و رنگ بزنید.



برای دانلود گام به گام های دروس دیگری Hamkelasi.ir مراجعه کنید.

فعالیت ۱

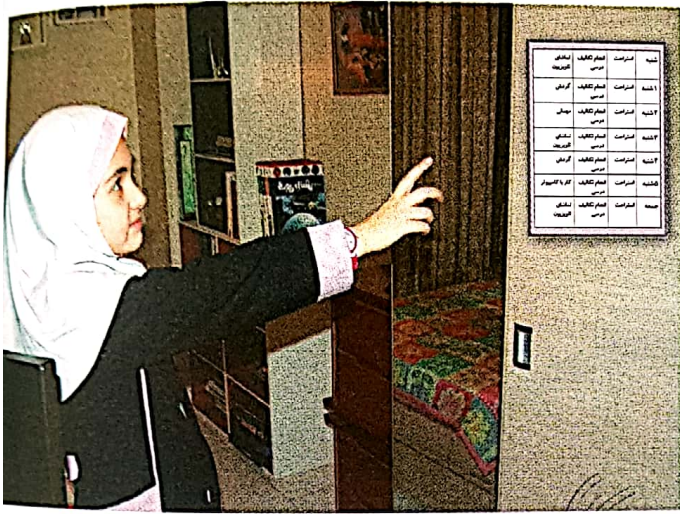
نمودار خودتان را با نمودار هم کلاسی هایتان مقایسه کنید؛ چه شباهت ها و تفاوت هایی دارد؟

ایح سدرال منابه برنامه روزانه و مشخصه دانش آموز انجام هرگز در

فعالیت ۲

حال که نمودار فعالیت های روزانه ی خودتان را رسم کردید، بگویید آیا از برنامه ی زندگی خودتان راضی هستید یا خیر. اگر قرار باشد نمودار دیگری رسم کنید، کدام قسمت های آن را تغییر می دهید؟ با راهنمایی معلم این کار را انجام دهید و نمودار جدیدی روی کار برگه ی شماره ی ۱۷ رسم کنید.

برنامه‌ی متعادل



در برنامه‌های 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. دیر خوابیدن و کمبود خواب بر سلامت جسم و روان ما تأثیرات بدی به جای می‌گذارد.

کم‌خوابی 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 کم‌توجهی کند و نه آن قدر در درس و کار غرق شود که هیچ‌وقتی برای تفریح یا ارتباط با خانواده و دوستان و خویشان نداشته باشد. تفریح و سرگرمی نیز برای انسان لازم است؛ چون باعث می‌شود دوباره برای فعالیت‌های دیگر انرژی و نشاط پیدا کنیم.

یاد خداوند را منتهی دهند دل هاست - انسان با خدا ارتباط با او می‌تواند آرامش قلبی و ذهنی

فعالیت ۳

در همین معنی توکل کردن بر قدرت خداوند بهتر و سیر درک کننده دگرگونی خود بعد از موفقیت سیر دانش باسد

الف - به نظر شما ارتباط با خداوند از طریق نماز، دعا و تلاوت قرآن چه تأثیری بر زندگی روزانه‌ی ما 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. *کارهایی که نتیجه تأثیر همدی بر زندگی*

در سیرت ما گذارد همدادن وقت است -

فعالیت ۴

برای ریل، تخریب و لذت بردن اوقات ما خا خا خا

حضرت علی بن ابیطالب (ع) فرموده‌اند: «از دست دادن فرصت موجب پشیمانی و اندوه است»

الف - منظور از این عبارت چیست؟ در کلاس گفت‌وگو کنید. ب - این سخن امام (ع) را با خط خوش بنویسید و آن را با نقش‌های زیبا تزیین و به دیوار کلاس یا خانه‌تان نصب کنید.

الف) بر اوقات فرصت ها زنگه دزد ارزو قائل تویم در آن ها بر انجام

مقاله ها درست و فاسد استفاده کنیم چرا که در این صورت برای شخص

پیمایش و غم به جا ماند و زمان از دست رفته دیگر نم‌گردد.



هم کلاسی
Hamkelasi.ir

برنامه ریزی 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.

مهارت دانش‌آموز است

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.

راه‌های استفاده از اوقات فراغت



مطالعه برای انجام فعالیت

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



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 هموعان

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، خطاطی، 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 مقدس، 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.

فعالیت ۲

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

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. *عطایه - حل کردن جدول - سافت کاردستی - پرورش گل و گیاه یا*

حیوانات خانگی که نگهداری آن‌ها از لحاظ بهداشتی مشکل نباشد - جمع‌آوری محرومات جانب (کلتسیون) - سفر -

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.



چوگان بازی قدیم



شهربازی و وسایل متحرک برقی

فعالیت ۳: نداشتن فرصت برای انجام مسئولیت‌های روزانه
 از دست رفتن فرصت بودن در کنار خانواده و لذت بردن از گفت‌وگو با آن‌ها
 مادر مریم درباره‌ی یکی از بازی‌های دوره‌ی نوجوانی
 خودش توضیح می‌دهد. **خسرت در برض از بازی‌ها - مشکلات جهانی از صنعت**
آیا شما تاکنون نام بازی‌هایی چون قایم باشک (قایم

برای دانلود کام به کام های دروس دیگر به Hamkelasi.ir مراجعه کنید.



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 لی‌لی، 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.



فعالیت ۴

گفت‌وگو کنید: به نظر شما استفاده‌ی زیاد از بازی‌های رایانه‌ای ممکن است چه ضررهایی داشته باشد؟



فعالیت ۵

با پدر بزرگ یا مادر بزرگ یا یک نفر از افراد سالخورده‌ی فامیل مصاحبه کنید و از او بخواهید درباره‌ی چگونگی گذراندن اوقات فراغت در گذشته برای شما صحبت کند. گفته‌های او را بنویسید و به کلاس بیاورید.

فعالیت ۶

نام چند بازی محلی را از بزرگ‌ترها پرس و جو کنید و چگونگی انجام دادن آن را در کلاس تعریف کنید و نمایش دهید. **تخت‌بازی و شش‌بازی - مراسم زورآزمایی و ورزش و تیراندازی - مسابقات**
نقالی - بازی‌های گروهی
تاجک باشک - نون بیار کباب بیر - عموزنجیر یاف

۷۲ **الک و دولک - باربادک بازی - طناب بازی**

راشامل شود ، شامل همه‌ی رشته‌های ورزشی ، فعالیتهای بدنی ، کارگاه‌های هنری باشد

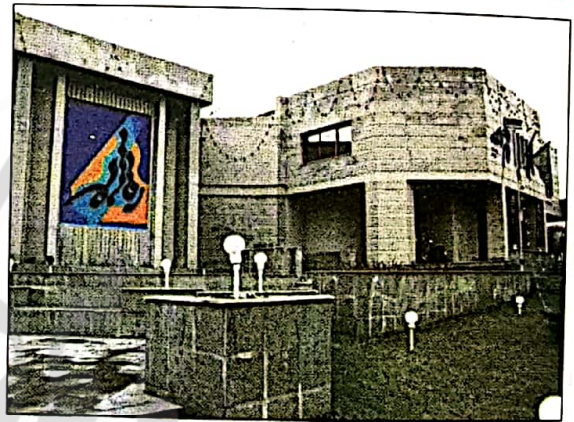
مکان‌های عمومی گذران اوقات فراغت

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

- کتابخانه‌های عمومی
- کتابخانه‌های مدارس
- بوستان‌ها (پارک‌ها)
- مجموعه‌های شهرسازی
- اردوگاه‌ها
- 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

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. کتابخانه عمومی در سراسر شهر پارک و استخر آبی - سینما - شهر بازی ها - پارک ها و فضاهای ورزشی - سالن های ورزشی -

فعالیت ۸

کلیفون های ورزشی کوردها و نوجوانان - باشگاه های بسکت بال و فوتبال - مساجد (پایگاه های مقاومت بسیج و ارتباط اسلامی) 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 می‌دهید؟

خدمت رسانی در همه روزها هفته و در سلامت های مناسب و در ساعات انجام پذیرد. برای همه بزرگسالان و نوجوانان

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 گذراندن اوقات فراغت، مقررات مخصوص به خود را دارد. در این مکان‌ها چه آداب و مقرراتی را رعایت می‌کنیم؟ برای تهیه بلیط نوبت را رعایت کنیم - از دستگیر کردن بلیط با خودمان آن ۷۳ خودداریم کنیم و فقط بلیط مورد علاقه‌مان را تسلیف کنیم - بانظم و آرامش وارد سالن‌ها می‌شویم -



در بوستان‌ها (پارک‌ها)

- روی چمن‌ها راه نرویم و فقط از پیاده‌روها استفاده کنیم.
- گل‌ها را نچینیم.
- 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 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.
- و ...

برای دانلود کام به کام های دروس دیگر به Hamkelastir مراجعه کنید.

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.