روزنامه همدان پیام
پیام آدینه
ویژه‌نامه تحلیلی، اطلاع‌رسانی، آموزشی
ضمیمه پنج‌شنبه‌های روزنامه همدان پیام

پنج‌شنبه - ۱ تیرماه ۱۳۹۱
ضمیمه شماره ۱۵۲۷
صاحب امتیاز و مدیرمسئول: نصرت ا... طاقتی احسن
سردبیر: یدا... طاقتی احسن
سردبیر: ۰۹۱۸۳۱۵۱۴۳۷

تلفن: ۸۲۶۴۴۳۳(۰۸۱۱)
دورنگار: ۸۲۸۵۰۴۸(۰۸۱۱)
لیتوگرافی و چاپ: پیام رسانه (همدان)
نشانی: همدان، خیابان مهدیه، روبروی دبیرستان شریعتی، ساختمان پیام

www.hamedanpayam.com (سایت)
info@hamedanpayam.com (ایمیل)

موضوع انشاء: تابستان خود را چگونه گذراندید؟

سینا خرمرودی

همدان‌پیام؛ آهوی قلم را در چمن زار اندیشه رها می‌سازم و انشا خود را با موضوع «تابستان خود را چگونه گذرانید» آغاز می‌کنم.

تابستان فصل خوبی است و طبیعت سبز و گل‌ها خندانند، بهترین چیز تابستان اینست که ما مدرسه نمی رویم و وقت آزاد زیادی داریم و این فرصت خوبی است برای اینکه هم خوش بگذرانیم و هم چیزهای زیادی را یاد بگیریم.

تابستانی که گذشت، تابستان گرمی بود اما بیشتر از اینکه گرم باشد، گرد و غبار در آسمان بود و مادرم اجازه نمی‌داد که در کوچه با دوستانم فوتبال بازی کنم، چراکه می‌گفت هوا آلوده است و گلویت پر از گرد وغبار می‌شود. پس بنشین خانه و پلی استیشن بازی کن. من هم یک سری کامل بازی‌های مختلف را خریدم و اوقات فراغتم از اینجا بود که آغاز شد.

از اوایل تابستان ما قصد داشتیم به مسافرت برویم، اما پدرم تاکید می کرد که هم اکنون در اندکی بحران اقتصادی قرار دارم و تا ماه آینده وضعم خوب می‌شود و به یک مسافرت خوب می‌رویم و البته من هم به پدرم می‌گفتم که مگر کشور ما هفدهمین اقتصاد برتر دنیا نیست؟ پس چگونه خانواده ما در بحران مالی قرار دارد؟ اما انگار پدرم می‌خواست مارا بپیچاند و به مسافرت نبرد، چرا که مادرم می‌گفت اوایل تابستان یارانه نان به حساب پدرت واریز شده و او وضعش توپ توپ است و به هر حال ما تا آخر تابستان هم از آن بحران خارج نشدیم و آخرش هم به مسافرت نرفتیم و پدرم شبها می‌نشست پای تلویزیون و مذاکرات ۵+۱ را پیگیری می‌کرد که آن هم به نظرم اصلا سریال جالبی نبود، ولی پدرم تأکید می‌کرد که این موضوع ارتباط مستقیمی با مسافرت رفتنمان دارد و من هم همه‌اش حسرت می‌خوردم به حال این مذاکره کنندگان، چون که هر بار به یک شهری می رفتند و با هم تعریف می کردند و به نظرم کلی خوش گذراندند.

اما در کنار اینکه به مسافرت نرفتیم، به فکر چیزهای دیگری هم بودم تا اوقات فراغتم را پر کنم و اطرافیان و بزرگترها همه اش به من اصرار می‌کردند که از این اوقات فراغتت استفاده کن. من تصمیم گرفتم که شروع به خواندن کتاب های غیردرسی کنم و چند وقتی هم دنبال یک کتابخانه خوب می‌گشتم ولی راستش یا کتابخانه پیدا نمی‌شد یا اگر هم پیدا می‌شد خیلی از خانه ما دور بود و من هم ترجیح می‌دادم باز با همان پلی استیشن بازی کنم.

پس از اینکه برنامه مطالعه‌ام به پلی استیشن ختم شد، با چند نفر از دوستانم تصمیم گرفتیم تا یک سالن ورزشی را برای فوتبال بازی کردن اجاره کنیم، اما متأسفانه هرچه گشتیم و سراغ هر سالنی که رفتیم تا چند ماه آینده به ادارات و سازمان‌های مختلف اجاره داده شده بود و ما نیز مجبور شدیم برگردیم و باز هم پلی‌استیشن بازی کنیم.

مدت زیادی از تابستان گذشته بود و پدرم یک روز به من گفتم چشم‌هایت مثل کاسه خون شده از بس پای این بازی نشستی و دستم را گرفت و برد جلوی یک مؤسسه تا برای کلاس‌های فوق برنامه و هنری ثبت‌نام کند، اما جلوی مؤسسه که رسیدیم انگار لیست شهریه کلاس‌ها را دید و گفت که برو خانه همان پلی استیشن را بازی کن، می‌خواهم امشب که برگشتم خانه، یک مرحله را تمام کرده باشی.

البته یکی از تفریحات اصلی ما در تابستان این بود که به استخر برویم و جای شما خالی، استخر خیلی پر بود و بیشتر از اینکه آب در استخر باشد، آدم در استخر بود و آن هم برای خودش تفریحی بود که البته هیچ وقت مجال شنا کردن در میان آن همه آدم درون یک استخر نصیبمان نمی‌شد و لذا ترجیح می‌دادیم که بیشتر پلی استیشن بازی کنیم تا به استخر برویم.

روزهای پایانی تابستان بود و در تلویزیون راجع به اوقات فراغت صحبت می‌کرد و من هم بحث را به طور کامل گوش دادم و به این نتیجه رسیدم که برای پر کردن اوقات فراغت ما آدم‌های زیادی دارند زحمت می‌کشند و خیلی‌ها مسئول هستند و در این زمینه پست و مقام دارند و واقعا معلوم است که از نتیجه زحمات آنهاست که من این همه در پلی استیشن متبحر شده ام و جا دارد در اینجا از زحمات آن‌ها و نیز زحمات معلم عزیزم تشکر کنم.

در پایان نتیجه می‌گیریم که اوقات فراغت خوب است و برای بعضی‌ها بهتر است و امیدوارم تابستان به همه شماها خوش بگذرد.

نکته

همدان‌پیام: چگونگی سپری کردن اوقات فراغت همان‌گونه که متأثر از فرهنگ و جامعه است در ساختار جامعه و فرهنگ نیز اثر می‌گذارد و به مرور زمان موجبات تغییرات اجتماعی را فراهم می‌آورد، به طوری که با برنامه‌ریزی صحیح و حسابشده و مناسب برای اوقات فراغت افراد جامعه، می‌توان به توسعه ملی رسید. امروزه، در سراسر جهان مسأله اوقات فراغت ابعاد تازه‌ای یافته و جایگاه خاصی پیدا کرده است.

نیاز به گذران اوقات فراغت به گونه‌ای اجتناب‌ناپذیر به منزله یک ارزش برای تمام افراد جامعه به ویژه جوانان، مطرح است. تجربه نیز نشان داده است که برنامه هدایت‌شده برای گذران صحیح اوقات فراغت در جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی، بسیار مؤثر است. در واقع نوع گذران اوقات فراغت با زندگی معنوی و فرهنگی هر جامعه پیوند بسیار نزدیک دارد و همین ارتباط تنگاتنگ جوامع آگاه را بر آن داشته تا با اجرای سیاست‌های مناسب و سنجیده اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، از هدر رفتن اوقات فراغت جلوگیری کنند و به باروری آن کمک نمایند و از این راه بر غنای علمی و فرهنگی جامعه بیفزایند.

لذا ایجاد و گسترش فضاهای مناسب و مطلوب برای گذران اوقات فراغت و ارائه طرح‌های عمومی متنوع که به نحوی به کیفیت و کمیت گذران اوقات فراغت کمک کند، ضروری و حیاتی است. برای پی بردن به اهمیت اوقات فراغت برخی از نظریات اندیشمندان را مطرح می‌کنیم.

اهمیت برنامه‌ریزی در اوقات فراغت

فرانسیس دوگه می‌گوید: به من بگویید اوقات فراغت را چگونه می‌گذارنید تا بگویم شما که هستید و فرزندانتان را چگونه تربیت می‌کنید.

ارسطو می‌گوید: ما نه تنها باید قادر باشیم خوب کار کنیم، بلکه باید از اوقات فراغت نیز به نحو احسن بهره ببریم. برای اینکه مایه اصلی همه مشکلات، بیکاری است. البته کار و تفریح هر دو ضرورت دارند ولی تفریح از کار بهتر و در واقع هدف آن است. امروزه روانشناسان نیز معتقدند که تفریح سالم و سازنده سبب می‌شود که فرد ساعاتی را به دور از نگرانی و فشار زندگی به سر برد و شرایط لازم را برای رشد عاطفی، بلوغ اجتماعی و سازگاری بیشتر با افراد دیگر پیدا کند.

انجام دادن تفریح‌های سالم از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند و موجب می‌شود که فرد ذوق و توانایی بالقوه خود را شکوفا سازد. به هر ترتیب برای توجیه ضرورت و اهمیت غنی‌سازی اوقات فراغت، اولین قدم شناخت و درک صحیح فرهنگ فراغت است.

اوقات فراغت می‌تواند فرصتی برای شکوفایی فردی و تحقق استعدادها باشد، زیرا در این‌گونه فعالیت‌ها فرد بدون تحمیل شرایط ناخواسته، استعداد و علاقه خود را می‌آزماید و دست به انتخاب می‌زند. محققان نیز معتقدند: آغاز یک علاقه جدی به امور هنری و انتخاب شغل و چشم‌انداز روشنی از آینده، در فعالیت‌های مختلف زمان فراغت شکل می‌گیرد. زیرا در این فعالیت‌ها فرد بدون تحمیل شرایط ناخواسته، استعداد و علاقه خود را می‌آزماید و دست به انتخاب می‌زند. بنابراین از مهم‌ترین اهداف و برنامه‌های اوقات فراغت می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

استراحت و رفع خستگی

فراغت فرصتی را فراهم می‌آورد تا آدمی خستگی را از تن بزداید و برای تمدد اعصاب، تجدید قوا و تأمین آسایش، استراحت کند.

تأمین امکانات و فرصت تفریح

فراغت آدمی را از انجام یک رشته کارهای تکراری جدا می‌نماید و به او اجازه می‌دهد که عرصه‌های جدیدی را در زندگی‌اش تجربه کند؛ مانند بازی، ورزش، گردش در طبیعت و سرگرمی.

شکوفایی استعدادهای فردی و اجتماعی

نتیجه توجه به اوقات فراغت، شکوفایی فردی و اجتماعی و فرهنگی است. فراغت فرصت آفرینندگی و تعالی شخصیت را فراهم می‌آورد. آفرینش‌های هنری، علمی و دریافت آموزش‌های مورد علاقه، در این مجموعه قرار می‌گیرند.

مشارکت اجتماعی

فراغت با فراهم کردن امکان و فرصت برقراری روابط خانوادگی، دوستانه، گروهی و حرفه‌ای، به تقویت انسجام اجتماعی یاری می‌رساند و زمینه را برای انجام فعالیت‌های مشارکتی فراهم می‌کند. به عبارت دیگر فراغت‌های گروهی فرصتی برای تمرین مشارکت اجتماعی است و مسئولیت‌پذیری و احساس تعهد اجتماعی را افزایش می‌دهد.

اوقات فراغت مناسب‌ترین فرصت‌ها برای توسعه مهارت‌های شناختی و شکوفایی استعدادهاست. زیرا هنگامی که فرد بر اساس علاقه و انگیزه شخصی (بدون داشتن اجبار و وظیفه رسمی) بخواهد در زمینه‌های متنوع فعالیت داشته باشد، مسلماً تلاش او در چنین شرایط مطلوب و خوشایند ذهنی و روانی، از یک طرف در تأمین بهداشت جسمی و روحی مؤثر خواهد بود و از طرف دیگر موجب فراگیری‌های پایدار در او خواهد شد. لذا می‌طلبد برنامه‌ریزان و مسئولان امر به خصوص سازمان‌ها و دستگاه‌های فرهنگی، آموزشی، علمی و مهارتی، اوقات فراغت جوانان و نوجوانان را با توجه به اهمیت موضوع با برنامه‌ریزی‌های مناسبی غنی نمایند، چرا که جوانان امیدهای آینده جامعه هستند.

با توجه به نامگذاری سال جاری به نام سال نوآوری و شکوفایی توسط مقام معظم رهبری، می‌توان از طریق برنامه‌ریزی صحیح برای اوقات فراغت، موقعیت‌های پرارزشی را به لحاظ ارائه ابتکارات، خلاقیت‌ها، نوآوری و شکوفایی ارزشمند جوانان فراهم آورد.

پیام تاریخ، تمدن و فرهنگ مادستان
پنج‌شنبه ۱ تیرماه ۱۳۹۱ ۱ شعبان ۱۴۳۳ ۲۱ ژوئن ۲۰۱۲
ضمیمه شماره ۱۵۳۲ همدان‌پیام ۸ صفحه رایگان

پیام آدینه
پیام‌آدینه ۱۶۴ سال چهارم تحلیلی، اطلاع‌رسانی، آموزشی

اوقات فراغت را مدیریت کنیم نه پُر

طرح: همدان‌پیام - محمود نظری

اوقات فراغت را مدیریت کنیم نه پُر

مریم مقدم همان‌پیام: با شروع فصل تابستان ما ایرانی‌ها در هر زمینه کاری که مشغول به فعالیت باشیم با واژه‌ای به عنوان «اوقات فراغت» برخورد خواهیم کرد.

این در صورتی است که ایجاد اوقات فراغت در کشورهای توسعه یافته و حتی در حال توسعه از جمله مسائل مهمی است که در طول یک سال کاری مورد توجه است و جالب‌تر آنکه پس از ایجاد این اوقات مسئولان و برنامه‌ریزان آن کشورها به دنبال مدیریت کردن زمانی هستند که با این عنوان، در ساعات کاری یا غیر کاری دانش‌آموزان، دانشجویان و حتی کارکنان دولتی و غیردولتی تعریف شده است.

برخلاف اکثر کشورها نوع نگاه و برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت جوانان در ایران متفاوت است.

از زمانی که واژه پُر کردن اوقات فراغت به عنوانی برای پر کردن روزمه کاری مدیران ادارات تبدیل شـد، این اوقات به زمان‌هایی تبدیل شد که گویی قرار است برحسب وظیفه و سلیقه مدیران به جای سلیقه جوانان مورد برنامه‌ریزی قرار گیرد.

تابسـتان که می‌شـود مدیرکل‌های ادارات آسـتین‌ها را بالا می‌زنند و به نظاره می‌نشـینند تا ببینند روابط‌عمومی‌ها و مشاورانشان چه تدابیری برای جوانان می‌اندیشند و هر یک از ادارات برای پر و پیمان کردن این زمان‌ها سازی می‌زنند که نه تنها بعضی از آنها شنیدن ندارد؛ بلکه گوش هر شنونده را نیز می‌آزارد.

برای اثبات این ادعا کافی است با ما نگاهی بیفکنید به برنامه‌های یاد شده

الف: اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی	۱. آموزش قرآن (که برنامه‌ای مورد نیاز در طول سال است.) ۲. برپایی اردوهای استان‌گردی ۳. اکران فیلم در کانون‌های فرهنگی هنری (در طول سال هم محل اکران این فیلم‌ها کانون‌ها هستند.)
ب: اداره ورزش و جوانان استان	۱. شرکت در نمایشگاه اوقات فراغت
ج: اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای همدان	۱. شرکت در نمایشگاه اوقات فراغت ۲. ارائه برنامه‌های آموزشی مربوط به سه ماهه دوم سال
د: اداره‌کل میراث فرهنگی استان	۱. شرکت در نمایشگاه اوقات فراغت ۲. برگزاری دوره‌های آموزشی راهنمای گردشگری ۳. برگزاری دوره‌های آموزشی صنایع دستی

جالب‌تر اینکه همه ادارات و ارگان‌های دولتی در برنامه کاری خود از برپایی نمایشـگاهی تحت عنوان اوقات فراغت یاد کرده‌اند که در پارک مردم از ۲۷ خردادماه به مدت یک هفته برگزار می‌شـود و حائز اهمیت‌ترین مورد این اسـت که این ادارات اقدام به ارائه برنامه‌هایی در نمایشـگاه کرده‌اند که به عنوان برنامه‌های ثابت کاری آنها در طول سـال تلقی می‌شود و این در حالی است که اغلب جوانان می‌گویند، «ای کاش این همه برنامه مختلف و بی‌هدف در یک برنامه راهبردی و با هدف تعریف می‌شد.»

در همین زمینه معاونت امور جوانان اداره کل ورزش و جوانان استان در نشست کمیته اوقات فراغت ستاد ساماندهی امور جوانان استان همدان تأکید کرده است که براساس تحقیقات انجام شده در میان جوانان، ۷۱ درصد جوانان استان معتقد به ضعف اطلاع‌رسانی توسط سازمان‌های متولی غنی‌سازی اوقات فراغت هستند و ۶۲ درصد از جوانان نیز وظیفه وزارت ورزش و جوانان را در دسترس قرار دادن امکانات فراغتی می‌دانند.

حالا بد نیست شما هم با ما در یک تحقیق میدانی همراه شوید.

آنچه در این تحقیق آمده اسـت، بررسـی چگونگی نگرش به اوقات فراغت و شیوه مصرف‌گرایی، خاصه در این زمان به ویژه تأثیر آن در جامعه و اقتصاد کشور و رابطه جوانان با اوقات فراغت و شیوه‌های استفاده از آن است. این تحقیق بررسی اجمالی بر مبحث «اوقات فراغت» به عنوان نمونه در کشور ایتالیا و چشم‌اندازهای اجتماعی و اقتصادی آن دارد.

مرتضی توکل‌پایدار، کارشناس امور فرهنگی در این زمینه به همان‌پیام گفت: طریقه استفاده از اوقات فراغت و نوع نگاه هر جامعه‌ای به این مقوله، فرهنگ یک کشـور و اعتقادات مردم آن جامعه را به خوبی نشـان می‌دهد. این که مردمان یک کشـور چه تفریحات و سـرگرمی را برای زمان آزاد خود انتخاب می‌کنند، مقوله‌ای است بسیار مهم و می‌توان از طریق آن روحیات یک جامعه و برخی عادات رفتاری آنها را به خوبی تشـخیص داد. این که مردم یک جامعه چقدر به اوقات فراغت اهمیت می‌دهند نیز نشـان می‌دهد آنان از چه روحیه‌ای برخوردار هسـتند. آیا مردمانی هستند شاد و سرزنده که برای آنها زندگی چیزی است شادی‌آور و با ارزش یا بر عکس مردمانی هستند افسرده که توانایی برای شاد زیستن را از دست داده‌اند.

امروزه نگاه جوامع به موضوع اوقات فراغت کاملاً تغییر کرده اسـت. دولت‌ها به گونه‌ای دریافته‌اند که مردم کشورشـان باید حتماً اوقات فراغت داشـته باشـند و باید برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت آنان وجود داشته باشد. همچنین کاملاً روشن اسـت که گذراندن اوقات فراغت توسـط مردم به اقتصاد یک جامعه کمک می‌کند؛ چراکه تمامی جوامع مصرف‌گرا شده‌اند و مصرف‌گرایی بخش اصلی زندگی شهری است و در کنار برنامه‌های تفریحی که برای مردم گذاشته می‌شود، تشکیلات متعددی احداث شده که به یک چرخه اقتصادی تبدیل می‌شوند.

اوقات فراغت و گذراندن یک زمان آزاد در جامعه، شادی به وجود می‌آورد و انسان‌های شاد همیشه می‌توانند بهتر کار کنند، برای پیشرفت انگیزه بیشتری داشته باشند و با نیروی متمرکزتری اهداف یک جامعه را جلو ببرند.

این تحقیق به صورت تحلیلی، اوقات فراغت و به تبع آن عادات، رفتارها و نوع تفریحات و سرگرمی‌های مردم را با نگاه دقیق‌تری به چند سال گذشته مورد بررسی قرار می‌دهد. همچنین به طور علمی اهمیت نوع و شیوه مصرف‌گرایی در اوقات آزاد مردم و تأثیر آن بر اقتصاد جامعه را بیان کرده و تأثیر وضعیت اقتصادی بر روی اوقات فراغت مردم و بالعکس تأثیر انجام اوقات فراغت بر روی اقتصاد کشـور ایتالیا را بررسـی می‌کند. آنچه مردم ایتالیا را در این زمینه از دیگر کشـورهای اروپایی متمایز کرده، اخلاق خاص این مردم است که به مردمانی شاد، سرزنده و آماده برای گذراندن اوقاتی خوش معروف هستند.

به گفته آنان این خصلت از آفتابی بودن کشورشان و زیستن در سواحل مدیترانه ناشی می‌شود. اما واقعیت این است که علاوه بر آن، فرهنگ ایتالیایی و به عبارتی فرهنگ «روم باستان» همواره مردم این سرزمین را به شادی، گذراندن اوقات خوش و لذت بردن از زندگی ترغیب کرده است.

در کشور ایتالیا برای برآورد علایق مسئولان دست به یک تحقیق زده‌اند که نتایج ذیل به دست آمده است.

–	۱۵ تا ۱۷ سال	۱۸ تا ۲۰ سال	جمع کل
گوش کردن به موسیقی	۹۵/۶	۹۲/۲	۹۳/۸
بیرون رفتن با دوستان	۹۱/۷	۹۲/۷	۹۲/۲
نگاه کردن به تلویزیون یا دیدن یک فیلم	۶۸/۹	۷۵/۹	۷۲/۵
بازی کردن با جمع دوستان	۷۰/۶	۶۲/۴	۶۶/۴
قدم زدن	۶۱/۰	۶۵/۳	۶۳/۲
انجام فعالیت‌های ورزشی	۶۵/۸	۵۹/۲	۶۲/۴
حرف زدن با تلفن	۶۱/۰	۲/۵۹	۶۰/۱
استفاده از اینترنت یا بازی‌های کامپیوتری	۸۵/۸	۵۳/۹	۵۶/۳
مطالعه	۴۶/۹	۵۷/۶	۵۲/۴
رفتن به سینما	۴۴/۷	۸۵/۰	۵۱/۶
خرید کردن	۶۳/۰	۴۲/۹	۳۹/۶
نواختن یک ساز یا آواز خواندن	۲۲/۸	۲۰/۰	۲۱/۳
رفتن به تئاتر، اُپرا، کنسرت، نمایشگاه یا موزه	۱۲/۷	۲۱/۶	۱۷/۳
انجام یک سرگرمی خاص	۱۳/۶	۲۰/۰	۱۶/۹
تعقیب کردن کلاس‌های مختلف	۹/۲	۷/۸	۸/۵

نکته‌های اصلی مورد بحث در این اسـت که اوقات فراغت امروزه تبدیل به چرخه‌ای بسـیار بزرگ و وسیع شده که عملاً تمامی بخش‌های جامعه را دربر می‌گیرد؛ کودکان، جوانان و سالمندان.

بررسـی و تحلیل در این زمینه تحقیقی بی‌انتهاسـت و هرگونه فعالیت انسانی را شامل می‌شود. در سال‌های اخیر کشور ایتالیا و مسئولان این کشور سعی کرده‌اند با برنامه‌ریزی دقیق و کارشناسانه‌تری اوقات فراغت در این کشور را با همکاری صنعت توریسم به یک چرخه اقتصادی قابل قبول تبدیل کنند و مسلماً این مهم نیاز به تحقیق و بررسی بر روی مردم ایتالیا دارد و تصمیم‌گیرندگان باید بدانند برای چه مخاطبی چه برنامه‌ای لازم است. در واقع اوقات فراغت و انجام درست آن، یک نیاز مبرم اجتماعی است و هر جامعه‌ای برای استفاده بهینه از منابع انسانی به ویژه بهره‌بردن از نیروی جوان کشور باید آمار دقیقی از افکار، عادات و رفتار مردم کشور خود داشته باشد.

مدارس آشناترین مکان برای ارئه برنامه‌های اطلاعاتی اوقات فراغت

اوقات فراغت فرصت طلایی است که می‌توان زمینه مناسبی برای رشد و بالندگی افراد را فراهم آورد به شرط آنکه قدرش را بدانیم و با بی توجهی از کنارش نگذریم . به گفته کارشناسـان، افرادی که اوقات فراغت مفید و مطلوبی دارند، هم از لحاظ اقتصادی بازده بهتری دارند و هم عمر بیشتری می‌کنند .

بدیهی اسـت همان گونه که استفاده صحیح از اوقات فراغـت هم بر زندگی فرد و هم بـر جامعه تأثیر مثبت خواهد داشت، استفاده نادرست از آن نیز در هر دو سطح یاد شده می‌تواند باعث بروز مشکلات و خسارات جبران ناپذیری شود. جوانان در مورد چگونگی گذران اوقات فراغت، خواسـته‌ها وگرایش‌هایـی متفاوت از پدران و مـادران خود دارنـد. بعضی از ایـن تفاوت‌ها طبیعی و ناشـی از تفاوت‌های سـنی و مقتضیات آن اسـت. جوانان عـلاوه بر نیازهای زیسـتی اولیـه، نیازهای ثانویـه‌ای مانند احتیاج به محبت، نیـاز به معناجویی بـرای زندگـی، نیـاز به تعلـق خاطر به گـروه جمع متجانـس با خـود، نیاز بـه امنیت، نیاز به احسـاس ارزشـمندی و موفقیت، نیاز به نوآوری، نیاز به همدلی و همدردی، نیاز با احساس کمال و تعالی و پیشرفت، نیاز به پذیرفته شـدن توسـط گروه همسن و سال و نیـاز به شـناخت ارزش‌های اخلاقـی را دارند که در مجمـوع، آنهـا را در شـرایط خاص روانـی، رفتاری، فکری، تصوری و عاطفی قرار می‌دهد.

توجه داشـته باشـیم که مدارس در دسـترس‌ترین و آشـناترین مکان برای برقراری ارتبـاط با دانش آموزان هسـتند. از این رو پیشـنهاد می‌شـود، در پایان سـال تحصیلی جزوات اطلاع رسـانی از سـوی مدرسـه و با نظارت مدیریت هر منطقه میان محصلان توزیع شـود و اطلاعاتـی از این قبیل در اختیـار نوجوانان و جوانان قرار گیرد.

معرفی فرهنگسـراها وکانون‌هـای فرهنگی موجود در هـر منطقـه وکلاس‌های آموزشـی مختلفی که در هـر کدام برگـزار می‌شـود، معرفی برنامه‌های بسـیج مساجد درتابسـتان، اعلام برنامه مدرسه برای تابستان، تهیـه مجموعه جـداول و سـرگرمی‌های سـودمند برای اسـتفاده، تشـکیل دوره‌های ورزشی و آموزش مهارت‌هـای فنی وحرفـه ای، برگـزاری برنامه‌های تفریحـی ماننـد اردو، معرفی کتابخانه‌هـای موجود در هر منطقه و تشـویق به عضویـت در آنها، معرفی آخریـن و بهترین کتاب‌های متناسـب بـا هر مقطع سـنی، معرفـی محصـولات فرهنگی مناسب مانند فیلم‌ها، سـی دی‌ها و نشریات مناسب بـرای اسـتفاده در مقاطـع مختلـف و از طرفـی برنامـه ریـزی والدیـن بـرای اوقات فراغت باید با مشـورت و نظر خود فرزنـدان صـورت گیرد، نه فقط با اعمـال نظر والدین. زیرا در غیـر این صورت، مهم ترین مشـخصه مفهوم اوقات فراغـت، یعنـی نبـود الـزام، کمرنـگ می‌شـود و در نتیجه کارکردهای مطرح شده جایگاه خود را از دسـت می‌دهند. آن چـه در این زمینه اهمیت دارد، توجـه دادن والدین به این امر اسـت که آنها باید همواره نقش راهنما داشته، فرزندان را با توجه به علایقشـان در جهت رشد و پرورش استعدادهایشـان یاری کننـد. از آنجا که بسـیاری از خانواده‌ها توان اسـتفاده از امکانات عرضه شـده همچـون کلاس‌ها و اردوهای مختلف تفریحی – آموزشـی را ندارند، راه کارهای زیر می‌توانـد بهره‌وری فرزندان آنـان را از اوقات فراغت تا حدودی افزایش دهد.

۱- امـکان معاشـرت فرزندانتان را با دوسـتان قابل اعتماد آن‌ها فراهم سازید. برای اطمینان بیش‌تر توصیه می‌شود به نحوی با خانواده آن‌ها ارتباطی هر چند اندک برقرار کنید.

۲- کتاب‌هایی متناسب با علایق آن‌ها تهیه کنید.

۳- امکان استفاده از کتابخانه‌ها را برای آن‌ها فراهم آورید.

۴- وقت بیش‌تری را بـه فرزندانتان اختصاص دهید تا در نتیجه ارتباط متقابل، شـناخت شما از همدیگر نیز بیشتر شود.

۵- بخشـی از کارهای منزل را بنا به انتخاب فرزندان به آن‌ها واگذار کنید.

۶- امکانات تهیه کارهای دستی ارزان قیمت را در منزل فراهم آورید و خود نیز راهنمایی آن‌ها را عهده‌دار شوید.

به طور قطع شـما نیز می‌توانیـد راه کارهای خلاقانه دیگری را به این فهرست اضافه کنید.

ورزش و اوقات فراغت

همان‌پیام: فراغت شامل فعالیت‌هایی جدا از اجبارهای شغلی، خانوادگی و اجتماعی است که در آن فرد فقط به میل خود عمل می‌کند. در نتیجه فراغت، کار یا بیکاری نیســت، بلکه یک تجربه با ارزش زندگی است و به قول ارسطو، فراغت جدی‌ترین مشغله انسان است.

پرکردن اوقات فراغت دانش‌آموزان در فصل تابســتان گاه به معضلی جدی برای والدین تبدیل می‌شــود. اگر از اوقات فراغت تابستان به خوبی استفاده شود، می‌تواند به دورانــی اثرگذار در زندگی حــال و حتی آینده کودکان و نوجوانان تبدیل شــود، ولی در بســیاری از مواقع چنین اتفاقــی نمی‌افتــد. تا نیمه‌های شــب پــای تلویزیون نشســتن، ســاعت‌ها بی‌هــدف پشــت رایانــه بودن، صبح‌ها تا دیر وقــت خوابیدن و بخش عمده روز را با کســالت سپری کردن یک مشکل بارز از نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان در شهرهاســت. تحقیقات اجتماعی نشان می‌دهد یکی از عوامل مهم بزهکاری در نوجوانــان خالی بــودن اوقات فراغت آنهاســت و در این ایام اســت کــه زمینه‌های پذیــرش رفتارهای ناهنجــار، اعتیــاد و انجــام جرایــم شــکل می‌گیرد. کمــال مطلوب اجتماعــی در این مورد آن اســت که تمام وســایل مــادی، معنــوی و فضای ســالم برای بهره‌جویی عمومی آماده شــود و بــا حذف زمینه‌های فقر اقتصــادی، فرهنگی و تربیتی، انگیزه‌های ســالم در میــان طبقــات مختلف جامعه پــرورش یابد. برای پرکــردن اوقات فراغت بچه‌ها نباید آنها را با اصرار به کلاس فرســتاد، بلکه می‌توان از خودشــان پرسید که چه چیزی خستگی‌شــان را برطرف می‌کند و آنها را به ســمت کارهای مورد علاقه‌شان سوق می‌دهد. اوقات فراغت به نظر بعضی از والدین و مسئولان چیزی زاید اســت. طبیعی اســت که اگر برای اوقات فراغت بچه‌ها هدف‌گذاری نشــود، به طور حتم این اوقات زاید به نظر می‌رسد و والدین روزشماری می‌کنند که تابستان هرچه زودتر به پایان برسد.

برنامه‌ریزی اوقات فراغت نمی‌تواند چیزی مســتقل و بی‌ارتباط با ســایر اوقات باشــد، بلکه باید در کنار برنامه کلان زندگی، مفید، راهگشا و زمینه‌ساز باشد. در غیر این صورت خواه ناخواه بخش‌هایی از عمر پر ارزش انسان در وادی پوچــی و بی‌ثمری از بین می‌رود و صرف کارهای بیهوده می‌گردد.

یکــی از روش‌هایی که می‌تواند اوقــات فراغت افراد جامعه را زیر پوشــش قرار داده و بســیاری از ضعف‌ها و کمبودهای جسمانی و روانی را رفع و درمان کند، ورزش و تفریحات ســالم اســت. تربیت بدنی و ورزش گذشته از جــران ضعف‌ها و حفظ تندرســتی افراد، آنان را برای زندگی، تلاش و اهداف مشترک آماده می‌سازد. استفاده از بازی در اوقات فراغت فرصتی را برای پیشــرفت فرد فراهم می‌نماید.

یکی از مهم‌ترین نعمت‌ها، نعمت تندرستی و سلامت اســت که می‌تواند در موفقیت انسان عامل مهمی باشد. خانواده و یا در واحد بزرگتر جامعه تنها زمانی قادر خواهد بود راه ترقی و تکامل را طی کند که متشــکل از افرادی سالم، با ارزش و پاک باشد. نکته مهم این است که همه افــراد جامعه از کودکان تا بزرگســالان باید بیاموزند که تندرســتی پدیده‌ای است که عوامل مختلفی در حفظ، بقا و یــا از بین رفتن آن دخالــت دارند و تربیت بدنی عامل بســیار مهم و ارزنده‌ای است که می‌تواند به عنوان یک وسیله آموزش عملی و واقعی مفهوم و اعتقاد به تندرستی را در افراد ایجاد نماید.

در آموزش و پرورش نیز نخســتین هدف، رشــد ابعاد گوناگون شــخصیت فرد از جنبه‌های جســمانی، روانی، اجتماعــی و معنوی اســت. ورزش و هــدف تربیتی آن، یادگیــری مهارت‌هــای رفتــاری را باعث می‌شــود و با چنین تعبیری ورزش به عنوان یک وســیله کمک‌کننده عملی، پیوسته با تربیت همراه است. معلمان ورزش باید کودکان و نوجوانان را تشویق کنند تا در اوقات فراغت به فعالیت‌های ثمربخش و سودمند بپردازند. مربی علاوه بر آموزش بازی و انواع مهارت‌های ورزشی به دانش‌آموزان، باید فعالیت‌های ورزشی را برای آنها لذت بخش کند، زیرا لذت‌بخش بودن ورزش موجب می‌شــود که کودکان در اوقات فراغت، خود بخود بدان روآورده و بدین ترتیب در آنها انگیزه استمرار فعالیت‌های ورزشی ایجاد می‌شود. به هنگام اجرای فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت، باید کــودکان و نوجوانان را با ورزش‌های گروهی آشــنا کرد تــا در موقعیت‌های مختلف بتوانند از آن اســتفاده کنند. آشــنایی کودکان و نوجوانان به مقررات ورزشی و اجرای آن در بازی‌هــای ایام فراغت ضروری اســت، زیرا لازم است فرصت استقلال فکری و تصمیم‌گیری به کودکان داده شــود تا در چنین فعالیت‌های مهمی شرکت کنند و اعمــال مدیریت و همکاری بــا دیگران را به طور عملی تمرین کنند.

کــودک یا نوجوان باید خود را بشناســد، او می‌تواند از طریق تجربه‌های صحیح ورزشــی، خود را بشناسد و به قدرت ذهنی و جســمی خود پی بــرد. در امر تربیت، نه تنها شــناخت کودک از دیدگاه مربی مهم اســت، بلکه "خویشتن‌شناســی" کــودک از نظر خــود و در ارتباط با دیگران اهمیت خاصی دارد. خودشناسی موجب می‌شود کــودک بتواند به موفقیــت خود در اجتمــاع و ارتباط با دیگران، بیشــتر پی برده و دریابد دیگــران او را چگونه می‌بینند، در نتیجه نســبت به حدود توانایی، استعدادها، قدرت‌های ذهنی و جســمی خود شــناخت صحیح‌تری پیدا می‌کند؛ به عبارت دیگر، در شناخت خود به واقعیت نزدیک‌تر می‌شــود و این خودشناسی عامل مهم در امر یادگیری اســت. زمانی کــه کودک احســاس کند او را دوست دارند، به او احترام می‌گذارند، مورد قبول اطرافیان و نزدیــکان اســت و موفقیت‌هایش بر شکســت‌هایش فزونی دارد، در راه اســتقرار و پی ریزی خودشناسی مفید و مطلوب قرار گرفته اســت. هیچ چیز به اندازه موفقیت، موجبات پیشــرفت کودک را فراهم نمــی‌آورد و موجب خودشناسی مطلوب او نمی‌شود.

تربیت‌بدنــی فرصت‌های زیادی بــرای کودک فراهم می‌ســازد تا او بتواند خود را نشــان دهد، در انجام کارها توفیق یابد، حس ابتکار در او تقویت شــود و در محدوده توانایی‌های ذهنی، جســمی، عاطفــی و اجتماعی خود تجــارب و پیشــرفت‌هایی به دســت آورد. کــودکان و نوجوانــان از طریــق ورزش و تربیــت بدنــی در برابــر صفت‌های منفی ایســتادگی پیدا خواهند کرد. از آنجا که سراســر زندگی مبارزه و مســابقه است، اجرای مسابقه و گنجاندن آن در برنامه‌های ورزشی کودکان، نباید نادیده گرفته شود. مسابقه با همسالان اگر بر مبنای صحیحی برنامه ریزی شــده باشد از نظر تربیت و پرورش کودک، مهم و مفید است. کودکان به طور طبیعی میل دارند خود را با دیگران مقایسه کنند و نه تنها از آنان باز نمانند، بلکه از دیگر همســالان و همکلاسان خود چندین گام جلوتر قرار بگیرند. این برتری باید در مسیر تربیتی قرار گیرد تا از رقابت‌های نادرست، مخرب و مضر جلوگیری به عمل آیــد. کامیابی هر کودک باید با توجه به توانایی‌های خود و سنجیده شود نه نسبت به دیگر کودکان همسن او. باید به کودکان یاد داد در انجام مســابقه‌های ورزشی، بدون توقع پیروزی حتمی، بیشترین سعی خود را به کار گیرند. این امر باعث می‌شود، کودکان در صورت باخت مسابقه، زیاد مأیوس نشوند.

تمرین‌های منظم فعالیت بدنی به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا استخوان‌ها، عضلات و مفاصل سالمی داشته باشند؛ وزن بدنشان متناسب باشد و نیز فعالیت‌های بدنی در عملکرد قلب و ریه نیز تأثیر بســزایی دارد. این امــر در ایجــاد هماهنگی حرکت مشــارکت نموده و به پیشگیری و تنظیم اضطراب و افسردگی کمک می‌کند.

بازی‌ها و سایر انواع فعالیت‌های بدنی به نوجوانان این فرصــت را می‌دهد که خودباوری و اتکا به نفس داشــته باشند و لذت موفقیت و مشارکت و اتحاد جمعی را احساس کنند. این اثرات مثبت همچنین به کاهش خطرات ایجاد شده به وسیله روش‌های زندگی پر استرس و بی‌تحرکی که در نوجوانان امروزی بسیار شایع است کمک می‌کند.

پرداختن بــه فعالیت بدنی هدایت شــده می‌تواند باعث پرورش ســایر رفتارهای بهداشتی مثل پرهیز از سیگار، مواد مخدر و رفتارهای خشــونت‌بار گردد و نیز کودکانی که فعالیت بدنی بیشــتری دارند نتایج تحصیلی بالاتری نیز کســب کرده‌اند. همچنین بازی‌هــای گروهی باعث تعامل اجتماعی مثبت می‌شــود. الگوهای فعالیت بدنی که در دوران کودکی و بلوغ کســب می‌شــوند بیشتر در طول زندگی هر فرد باقی می‌مانند، بنابراین باعث فراهم آمدن پایه‌ای فعال و سالم در زندگی می‌شوند؛ برعکس، عادات غیر سالم مثل زندگی بی‌تحرک، تغذیه نامناسب و سوءمصرف مواد که در دوران نوجوانی به وجود بیایند در دوران بزرگسالی نیز معمولاً ادامه می‌یابند. تربیت بدنی و ورزش راه گریختن از ناتوانی و تنبلی و در نتیجه کســب شادمانی است.

برنامــه فعالیت‌های ورزشــی، بایــد بــا در نظر گرفتن اســتعدادهای ذهنی، جسمی و نیازهای تربیتی کودکان، انتخاب شــود تا بیشترین تأثیر تربیتی را به دنبال داشته باشــد. برنامه تدوینی ورزش باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

۱ .متناســب با رشــد، نمو و آمادگی جسمانی کودک باشد.

۲ .همه‌جانبه و وســیع باشــد و مهارت‌های لازم را در کودکان ایجاد کند.

۳ .اوقــات فراغــت کــودکان را در برگیــرد تا چنین فرصت‌هایی را به بیهودگی نگذرانند.

۴ .متنوع و متناســب با نیازهــا، خصوصیات، قدرت و طبیعت کودکان تدوین شود و حرکت‌های پایه و اصلی، حرکت‌هایی همراه با آهنگ، شیرین‌کاری‌ها، بازی‌های گروهی و مسابقه‌های ورزشی را شامل شود.

۵ .بــا توجــه به اختلاف‌هــای فردی و اســتعدادهای مختلف کودکان تنظیم شود، به طوری که کودکان ماهر، متوسط، ضعیف و حتی عقب مانده را در برگیرد.

۶ .معنویت، صفات انســانی و ارزش‌های تربیتی را در افراد تقویت کند.

۷ .متناسب با کارایی بدن و همراه با ایجاد مهارت‌های لازم در افراد باشد.

۸ .متضمن پیشــرفت تدریجی و قدم به قدم کودکان باشــد، چرا که موفقیت و پیشــرفت عامل اساسی تداوم زندگی است.

۹ .برنامه آموزش بهداشــت و تربیت بدنی باید در کنار هم تدریس شــوند، زیرا آموزش بهداشــت ورزشــی در برنامه‌های آموزشی اهمیت ویژه‌ای دارد.

رضوان کیخسروی

اوقات فراغت فقط تفریح نیست

طبق بررســی‌های جامعه‌شناســان، از ۸۷۶۰ ساعت عمر انســان در یک ســال حدود ۶۸۳۰ ساعت آن، (۷۸درصد) صــرف کار و تأمیــن نیازهای ضروری از جمله خوابیدن، غذا خوردن، رفــت و آمد، نظافت و اســتحمام و... می‌شــود و ۱۹۳۰ ســاعت باقیمانده یعنی ۲۲ درصد زمان، به مدت ۸۰ شــبانه روز از کل وقت یک انســان را در یک ســال اوقات فراغت تشــکیل می‌دهد که البته این رقم در ایران بــه دلیل تعطیلات بیش از حد، بالغ بر ۹۰ روز (بیش از ۳ ماه) می‌باشد.

مریم محمدی

همان‌پیــام: پایــان امتحانــات مدارس، شــروع فصل تابســتان و فصــل فراغت دانش‌آموزان زمانی اســت کــه بازهم این سؤال که برای این سه ماه تعطیلی دانش‌آموزان چه کنیم و چه برنامه‌ای داشته باشیم، مطرح می‌شود.

خردادمــاه همــواره با بحــث اوقات فراغــت میلیون‌ها دانش‌آموز شروع می‌شود.

کارشناســان علوم تربیتی بر این باورنــد اگر از اوقات فراغت تابستان به خوبی استفاده شود، می‌تواند به دورانی اثرگذار در زندگی حال و آینده کودکان و نوجوانان تبدیل شود.

طبق بررســی‌های جامعه‌شناسان، از ۸۷۶۰ ساعت عمر انســان در یک ســال حدود ۶۸۳۰ ساعت آن، (۷۸درصد) صــرف کار و تأمین نیازهای ضــروری از جمله خوابیدن، غذا خوردن، رفت و آمد، نظافت و اســتحمام و... می‌شود و ۱۹۳۰ ســاعت باقیمانده یعنی ۲۲ درصد زمان، به مدت ۸۰ شــبانه روز از کل وقت یک انســان را در یک ســال اوقات فراغت تشکیل می‌دهد که البته این رقم در ایران بــه دلیل تعطیلات بیش از حد، بالغ بر ۹۰ روز (بیش از ۳ ماه) می‌باشد.

از نظر تقســیم‌بندی اوقات فراغت بین گروه‌های سنی مختلــف باید گفت کــه دانش‌آمــوزان دوره‌های مختلف تحصیلی از لحاظ مدت زمان، کمتریــن ســهم را دارنــد، اما از لحاظ حساســیت بیشترین و بالاتریــن اهمیــت را دارا می‌باشــند. بــه طور متوســط دانش‌آمــوزان در هر روز بیش از ۳ ســاعت و در ایام تعطیل در شبانه روز حدود ۱۰ ساعت وقــت فراغــت دارنــد. اوقات فراغــت بخــش جدایی‌ناپذیر زندگــی نوجوانــان و جوانــان امروزی اســت کــه چگونگی نحــوه گــذران آن هم ممکن اســت باعث ســلامت، رشد و کمــال و هم موجــب کندی، انحراف و انحطاط آدمی شــود به ویــژه در دوره نوجوانی که اوقات فراغــت اهمیت زیادی دارد؛ زیرا نوجوان از یک ســو مایــل بــه برقــراری ارتباط با دیگــران خصوصاً همســالان خود است، از یکنواختی گریزان و در کارها و امور زندگی تنوع می‌خواهد و از سوی دیگر هنوز به پختگی کامل نرسیده است.

چگونگی گذرانــدن اوقات فراغت و مدیریت این زمان به قدری حســاس اســت که از یک سو خانواده‌ها و والدین و از سوی دیگر مسئولان و متولیان امر با این دغدغه روبرو هستند. خود دانش‌آموزان هم ممکن اســت در ابتدا و آغازین روزهای تعطیلی شــاد و سرمســت از آغاز فصــل تعطیلات و پایــان امتحانات خردادماه باشند، اما پس از چند هفته که از پایان امتحانات می‌گذرد پشت ســر نهادن اوقات فراغت آن هم در بی هدفی آنها را هــم کلافه و بی‌حوصله می‌کند. روزهایی که بیهوده شب می‌شود، بازی‌های تکراری و خشن رایانه‌ای تا نیمه شب، برنامه‌های تلویزیونی و به هم خوردن نظم خواب و خوراک آنها را در سردرگمی و بی هدفی قرار می‌دهد.

بســیاری اینگونه می‌پندارند که اوقــات فراغت همان زمانی است که انســان در آن از کار و تلاش فارغ شده و تنها باید به اســتراحت بپردازد، اما حقیقت اینگونه نیست. اوقات فراغت زمان بیهوده و بدون مســئولیت در زندگی افراد نیست.

آگوست کنت، جامعه‌شــناس فرانسوی معتقد است که اوقات فراغت امکان توســعه و پیشــرفت را برای انســان فراهم می‌کند.

اســتراحت روحی و جســمی، تربیــت و هدایت خود و خانــواده، ورزش، برنامه‌ریزی برای آینده، عبادت، آرامش روح، تفکر و آمــوزش همه و همه در زمان اوقات فراغت محقق می‌شوند.

تفریح کلمه مناسبی برای پر کردن اوقات فراغت است، تفریح نه به معنای گذران اوقات بیهوده؛ بلکه خستگی‌ها را کنار زدن و اســتعدادها را به کار گرفتن است. در اوقات فراغت برای پیشــرفت و کمال، کارهای بسیاری می‌توان انجام داد. مطالعه، ورزش، هنر، سفر، آموزش، استراحت و فعالیت‌های بسیار دیگر.

گروه بین‌المللی جامعه‌شناسی در تعریف اوقات فراغت می‌گویــد اوقــات فراغــت مجموعه فعالیت‌هایی اســت که شــخص پس از ارزیابی از تعهدات و تکالیف شــغلی، خانوادگــی و اجتماعی با میل و اشــتیاق به آن می‌پردازد و غرضش اســتراحت و تفریح و توسعه دانش یا به کمال رساندن شخصیت خویش و به ظهور رساندن استعدادهای بالقوه و خلاقیت و بسط مشارکت آزادانه در اجتماع است.

با این بیان روشــن می‌شود که در فرصت فراغت هرگز بی‌فعالیتی مدنظر نیست؛ بلکه چه بسا فرد پرکارتر و فعالتر باشد، ولی باید توجه داشت که فعالیت‌های اوقات فراغت همراه با میل و اشــتیاق انجــام می‌پذیرد. از این رو اوقات فراغت کاملاً با بیکاری متفاوت است.

❋فرصت سوزی در اوقات فراغت

با اتمــام امتحانات خردادماه دانش‌آمــوزان وارد فصل تعطیلات شــده، روزها و شــب‌هایی که می‌تواند فرصت مناســبی برای علــم آموزی و تفریح نوجوانــان و جوانان باشــد، اما گاهی به فرصت سوزی تبدیل می‌شود. برخی خانواده‌هــا بی تفاوت از کنار این موضوع می‌گذرند، غافل از آنکــه دنیای غرب در یک جنــگ نرم و برنامه‌ریزی در حال همســو کردن فکر و هویت کــودکان و نوجوانان با سیاست‌های خود است.

به طور کلی می‌توان گفت اگر تفریحات و فعالیت‌های نوجوانان و جوانان با هنجارهای فرهنگی در تضاد باشند، اوقات فراغت به یک مشکل اجتماعی تبدیل خواهد شد.

بررســی‌ها نشــان می‌دهــد اوقات فراغت بســتگی به جامعــه، فرهنگ و باورهای فــردی و خانوادگی هم دارد. بــه عبارت دیگر همه برای گذران اوقات فراغت امکانات، محدودیت‌هــا و فرصت‌های یکســانی ندارنــد. حال اگر برنامه‌ریزی صحیح و نظارت درست بر کارهای نوجوانان و جوانــان صورت نگیــرد جوان قدم در بــی راهه خواهد گذاشت.

❋مدیریت اوقات فراغت می‌تواند آینده فکری و شغلی جوانان را تضمین کند

در این میان بســیاری از والدین به برنامه‌های اردویی، تفریحی و حتی مهارت‌های فنی و حرفه‌ای فرزندان خود به منظور غنی‌ســازی اوقات فراغت توجه ندارند، در حالی کــه توجه به این موضوع می‌تواند آینده فکری و شــغلی جوانــان را تضمین کند و آن‌هــا را از گرایش به کارهای خلاف دور نگه دارد.

به عقیده کار شناســان مسائل اجتماعی، اوقات فراغت نســل جوان موضوع مهمی است که تعمق و تأمل جدی دولتمــردان و برنامه‌ریزان فرهنگی و اجتماعی کشــور را می‌طلبد تا با درایت و هوشــمندی از آن برای شــکوفایی اســتعدادهای عاطفــی، ذهنــی و روانی اســتفاده کنند. چگونگــی گذراندن اوقــات فراغت بر ابعــاد اجتماعی و فرهنگی فرد تأثیرگذار است به گونه‌ای که گذراندن اوقات فراغت به شــکل مطلوب منجر به افزایش ســطح شعور، آگاهی و تبادل افکار می‌شــود. علاوه بر آن چنانچه افراد اوقات فراغت مفید و مطلوبی داشــته باشند، نگاه و بینش اجتماعی آنان نیز ارتقا می‌یابد.

❋ دغدغه و مشکلات مالی خانواده‌ها

تحقیقات نشــان می‌دهد که میان انواع تربیت، تربیت غیررســمی و زمینه‌هــای اجتماعــی فرهنگــی بیش از محیــط و عوامل در تغییر رفتار مؤثر اســت؛ بنابراین اگر تربیت غیررســمی در زمینه‌هایی صــورت گیرد که مورد علاقه و رغبت افراد باشــد و با ظرفیت‌های روانشــناختی و زمینه‌هــای اجتماعی فرهنگی آنان هماهنگی داشــته باشــد، تأثیر مثبت بیشتری بر رشــد آنان خواهد گذاشت. فعالیت‌های غیررسمی و مورد علاقه نوجوانان که معمولاً آزادانه انتخاب می‌شــود، تأثیر غیرقابل انکاری در جوانب مختلف رشد آنان به جای می‌گذارد.

در چنین شــرایطی چشــم امید والدین به نظام تعلیم و تربیت و برنامه‌ریزی مناسب آنها برای این دوران است.

توجه به بُعــد اقتصادی در برنامه‌ریــزی اوقات فراغت جوانان نکته‌ای قابل تأمل است و برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت تحت تأثیر شــغل افراد است و از آنجایی که عمده خانواده‌ها توان مالی برای ســاماندهی و نظم بخشــیدن اوقــات فراغت فرزندان را ندارند بــه ناچار جوان‌ها خیلی زود جذب گروه همســالان می‌شــوند و اوقات فراغتشان را بیرون از فضای خانواده و با دوستان سپری می‌کنند.

به اعتقاد روان‌شناسان، یکی از مهمترین عوامل مؤثر در بروز انواع آسیب‌های اجتماعی مربوط به نبود برنامه‌ریزی صحیح برای بهینه سازی اوقات فراغت جوانان و نوجوانان است.

❋اوقــات طلایــی فراغــت دانش‌آمــوزان و ضرورت برنامه‌ریزی برای آن

اوقات فراغت به معنی آسایش و آسودگی از کار و شغل اســت و به زمان‌هایی اطلاق می‌شود که فرد آن را طبق تمایل شــخصی برای خود تنظیم می‌کند، اوقات فراغت مخصــوص دانش‌آموزان و محدود به ســه ماه تابســتان نیســت؛ بلکه اوقــات فراغت و برنامه‌ریــزی در مورد آن برای هر فردی نسبت به استعداد، سلیقه، نیاز، سن، جنس و امکانات مالی متفاوت اســت. به طــور مثال برای یک نوجوان شــاید اوقات فراغت سه ماه تابستان، برای دانشجو تعطیلات بین دو تــرم تحصیلی، بــرای یک خانم خانه‌دار ســاعاتی از یک روز و برای یک کارمند روز آخر هفته باشد، ولی این ایام فراغت چه کوتاه مدت و چه بلندمدت نیازمند برنامه‌ریزی مناسب است تا فرد بتواند در سایه آن ضمن رفع خستگی و کسب آرامش و لذت، استعدادهای خود را شکوفا کند و در نهایــت برای خــود و جامعه مفیدتر باشد و از این طریق خود را در مسیر تکامل و تعالی قرار دهد.

حال اگر نوجــوان برای گذراندن اوقات فراغت درست راهنمایی نشود، ممکن است به انجام اموری گرایش پیدا کند که آثــار نامطلوبی برای او داشــته باشــد که در این میان نقش والدین و مسئولان آموزش و پرورش به خصوص مربیان تربیتی پررنگ‌تر از دیگران ظاهر می‌شــود و آنها باید برای کمک به این قشر پویا و آینده ســاز جامعه اهتمام ورزند. ســاختار جمعیتی نشــان می‌دهد که کشــور ما از جوان‌ترین کشورهای دنیاست. این موضوع گذشته از مزایا و معایب آن لزوم برنامه‌ریزی‌های دقیق و کارشناسانه را برای نسل جوان جامعه خاطرنشان می‌کند.

❋ اوقات فراغت به تعطیلات تابستانی محدود نمی‌شود

اوقات فراغت مخصوص تابستان نیست، موضوعی که به غلط بین والدین و خانواده‌ها رایج و دغدغه آنها شــده اســت که چه برنامه‌هایی برای پر کــردن این ایام و یک سرگرمی مقطعی داشته باشند.

مســئولان امر باید بحث اوقات فراغــت را نظام‌مندتر دیده و یک برنامه مدون و دقیقی برای آن در تمام اوقات سال داشته باشند. با توجه به تحولات جهانی و پیچیده‌تر شدن نیاز افراد و مخصوصاً دانش‌آموزان در عصر ارتباطات و اطلاعات، آنها نیازمند اطلاعات جدیدتر هستند و در همین راستا برنامه‌ریزان آموزشی باید در برنامه‌های آموزشی و درسی به غنی‌سازی اوقات فراغت توجه ویژه‌ای داشته باشند.

اوقات فراغت، اوقاتی است که در طول سال تحصیلی به ویژه تابستان باید مورد توجه جدی مسئولان قرار گیرد و این مهم نیازمند همکاری جمعی سایر دستگاه‌هاست.

نمایندگان سازمان ورزش و جوانان، کانون‌های پرورش فکری آموزش و پرورش و فرهنگ و ارشــاد اسلامی باید به اوقات فراغت نگاه ویژه‌ای داشته باشند.

مهمتریــن مســأله در این مقوله خواســت و نیاز اصلی دانش‌آموزان اســت و ما نیز بایــد از اعمال هرگونه برنامه کلیشه‌ای که مشابه برنامه‌های آموزشی است، پرهیز کنیم.

همدان‌پیام: نگران نباشید، چرا که این مسأله در اکثر خانواده‌های متعهد و مسئول در قبال فرزندان وجود دارد و راهکارهای آن بسته به مطالعه و برنامه‌ریزی والدین و در نظر گرفتن علایق و خواسته‌های فرزندان در این زمینه در دسترس خواهد بود.

متأسفانه اکثر والدین بدون اطلاع از معنی و مفهوم اوقات فراغت و بدون توجه به علائق و سلیقه‌های فرزندشان، تنها به جنبه آموزشی این دوره اهمیت داده، او را وادار به شرکت در کلاس‌های آموزشی از جمله دروس سال تحصیلی بعد و یا کلاس‌های زبان مختلف نموده و با این کار نه تنها زمینه استراحت و آماده سازی ذهن او را برای یادگیری دوره تحصیلی بعدی فراهم نمی‌آورند، بلکه سبب می‌شوند که خستگی فرزندشان از یادگیری دوچندان شده و دروس دوره بعدی را نیز به نحو احسنت به انجام نرساند.

در صورتی که این دوره ۳ ماهه تعطیلات با برنامه ریزی صحیح و منسجم می‌تواند زمانی برای استراحت فکر و افزایش پتانسیل یادگیری برای دوره تحصیلی بعد را فراهم آورد و ضریب یادگیری را نیز افزونی بخشد.

شاید ریشه این مشکل در این باشد که اکثر والدین از مفهوم اصلی اوقات فراغت واقف نیستند. در اینجا ابتدا به بررسی مفهوم اصلی اوقات فراغت و سپس راهکارها و چگونگی برنامه ریزی برای سپری کردن این دوران به بهترین نحو خواهیم پرداخت.

دومازیه جامعه شناس فرانسوی و مؤلف کتاب «به سوی تمدن فراغت» تقریباً تعریف جامعی برای اوقات فراغت بیان کرده است که در آن علاوه بر ویژگی‌های اوقات فراغت به کارکردها و نتایج آن نیز اشاره شده است: فعالیت‌های اوقات فراغت (فوق برنامه)، مجموعه فعالیت‌هایی است که شخص پس از رهایی از تعهدات و تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی با میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و غرضش استراحت، تفریح، توسعه دانش، به کمال رساندن شخصیت خویش، به ظهور رساندن استعدادها و خلاقیت‌ها و سرانجام مشارکت آزادانه در اجتماع است.

دومازیه ۳ کارکرد اصلی برای فراغت ذکر می‌کند:

رفع خستگی: فراغت به فرد فرصت می‌دهد که خستگی کارها و تکالیف را از تن بیرون کند.

تفریح و سرگرمی: به وسیله سرگرمی، فضاهای جدیدی گشوده می‌شود که در آنها فرد می‌تواند از رنج روزانه یک سری وظایف محدود و عادی و نیزکارهای تکراری و محیط یکنواخت فرار کند تا به رکود یا شکستگی روانی دچار نشود.

رشد و تعالی شخصیت: فراغت، فرد را قادر می‌سازد تا از کارهای روزمره کلیشه‌ای که او را مجبور به پذیرش الزامات سازمان‌های اصلی اجتماعی می‌کنند رهایی یابد، به کشف و اختراع و ابتکار دست بزند و اندیشه، محیط و افراد مرتبط با خود را متحول کند.

فراغت در واقعی‌ترین مفهوم کلمه هر سه این کارکردهای اساسی را برآورده ساخته و نیاز انسان را که با هر یک از آنها مرتبط است، ارضا می‌کند. بر همین اساس، از دیدگاه اکثر جامعه شناسان، اوقات فراغت صرفا وقتی نیست که فرد به کار مشغول نباشد، بلکه وقتی است که درآن فرد از الزامات عملی آزاد باشد و فعالیتی است که فرد، آزادانه انتخاب می‌کند و موجب رشد استعدادها و آرامش و خشنودی او می‌شود.

در چارچوب کارکردهای کلی سه گانه‌ای که برای اوقات فراغت برشمردیم، کارکردهای جزئی متنوعی نیز قابل شناسایی‌اند که می‌توان هر کدام از آنها را سرفصلی برای فعالیت‌های اوقات فراغت (فوق برنامه) قرار داد از جمله

تمرین حیات اجتماعی

یکی از مهمترین ویژگی‌های فعالیت‌های اوقات فراغت، انجام دادن برنامه‌های گروهی و دسته جمعی است که خود عاملی است برای زندگی اجتماعی و رشد اجتماعی. در این فعالیت‌هاست که انسان با جمع آشنا می‌شود و دوستانی تازه پیدا می‌کند و از زندگی فردی و تنهایی خویش رهایی می‌یابد.

همان‌طور که می‌دانیم زمینه سازی رشد انسان، در شکل گرفتن به موقع بعد اجتماعی وی است.

ارتقای مهارت‌های شناختی

اوقات فراغت مناسب ترین فرصت‌ها برای توسعه مهارت‌های شناختی از جمله مطالعه، پژوهش، پرسشگری، سخنرانی، گفت‌وگو و شکوفایی استعدادها هستند. زیرا هنگامی که فرد براساس علاقه و انگیزه تخیل را پرورش می‌دهد. مانند ماکت سازی، طراحی، نقاشی و...

بازی‌هایی که قدرت تفکر را پرورش می‌دهد. مانند شطرنج و انواع معماها و...

پرکردن اوقات فراغت فرزندان با بازی‌هایی که به جسم و پرورش جسم، تخیل و اندیشه ختم شود، بسیار مطلوب است.

مطالعه

مطالعه کتاب‌های سودمند، بهترین سرگرمی و تفریح به شمار می‌رود. اگر فرزندمان را مجاب کنیم که اوقات فراغت خویش را البته با میل و رغبت، با خواندن کتاب بگذراند، علاوه بر بهره‌برداری علمی و فرهنگی، از ضعف اعصاب و پریشانی در امان بوده و در زندگی از آرامش بیشتری برخوردار خواهد بود.

کسب اعتماد به نفس: اصولا وجود علاقه در انجام کارها، سبب کسب موفقیت خواهد شد و این پیروزی و موفقیت، اعتماد به نفس فرد را بالا می‌برد.

شناخت مقتضیات زمان: چون فرد آزاد از انجام الزامات و وظایف کاری روزمره می‌شود و وقت آزاد بیشتری برای حضور در اجتماع و فعالیت‌های فوق برنامه دارد، از مقتضیات زمان و مسائل روزمره اطلاع خواهد یافت.

تفریح و گردش و سرگرمی

تحرک جسمی و حفظ ورزیدگی

رسیدن به آرامش

بهداشت روانی

تجدید قوا: فعالیت در قالب برنامه هر قدر هم لذت بخش باشد، باز خستگی‌هایی به دنبال خود دارد.

بخشی از این خستگی، خستگی جسمانی است که معمولا با استراحت (از جمله خواب) برطرف می‌شود. بخش دیگری از این خستگی، خستگی روانی است که معمولا به دلیل مواجهه مستمر با یک محرک به وجود می‌آید.

کسب ضریب بالای موفقیت در آموزش مفید شدن و اجبار در فعالیت جسمی و روحی، باعث کاهش بازده (راندمان) کار می‌شود و شخص همیشه خویش را در حصار احساس می‌کند. اکثر قریب به اتفاق دانش آموزان و دانشجویان چنین حالتی را در زمان تحصیل دارند.

وجود انواع و اقسام فعالیت‌های آموزشی در زمینه‌های فرهنگی، هنری، تربیتی، فنی و ... در برنامه‌های اوقات فراغت باعث می‌شود که این اوقات در واقع نقش زمان حضور در کلاس‌های رسمی را ایفا کنند. با این تفاوت که شخص در این زمان با میل و رضایت خاطر و علاقه خویش در سر کلاس‌های آموزشی حضور می‌یابد. به همین خاطر، چون این فعالیت‌ها و زمان استفاده از آنها مطابق سلیقه و ذوق او هستند باعث افزایش ضریب یادگیری حرفه و آموزش می‌شوند.

شخصی(بدون داشتن اجبار و وظیفه رسمی) بخواهد در زمینه‌های متنوع فعالیت داشته باشد، مسلما تلاش او در چنین شرایط مطلوب و خوشایند ذهنی و روانی، از یک طرف در تامین بهداشت جسمی و روانی وی موثر خواهد بود و از طرف دیگر، موجب فراگیری‌های پایدار در او خواهد شد.

شکوفایی خلاقیت‌ها

انجام دادن کارها از روی علاقه و با انگیزه شخصی سبب تمرکز بیشتر در انجام آن کار و نهایتاً منجر به بروز خلاقیت و ابتکار و نوآوری در انجام آن کار خواهد شد. حال که مفهوم واقعی اوقات فراغت و اثرات آن را دانستیم، به ذکر راهکارهای مؤثر و بهینه برای گذراندن آن می‌پردازیم.

تفریحات سالم

اختصاص دادن ساعاتی از روز هرچند اندک به تفریح، موجب کسب نیرو و انرژی لازم برای انجام کارهای علمی و عملی می‌شود. مقصود از تفریح تنها توجه به گردش و قدم زدن در پارک و مسافرت نیست.

گرچه اینها هم اگر به صورت سالم و هدفدار برگزار بشود، علاوه بر این که ساعاتی از وقت جوانان را پر می‌کنند، موجب تقویت روحیه و ایجاد نشاط و شادابی در او می‌شوند.

ورزش

ورزش جز آن که فعالیت بدنی و اجتماعی و گروهی است نوعی بازی به حساب می‌آید و برای مدتی انسان را از نگرانی‌ها و دلواپسی‌ها به دور نگه می‌دارد و فرد را متوجه نقاط مثبت خویش می‌کند.

بازی‌ها را معمولا به ۳دسته تقسیم می‌کنند:

بازی‌هایی که به پرورش جسم کمک می‌کند و مهارت‌های جسمی و حرکتی را تقویت می‌کند، مانند دوچرخه سواری، والیبال، فوتبال و... بازی هایی که قدرت

رهنمودهای عملی برای والدین

برنامه‌ریزی والدین برای این ایام باید با مشورت و نظر خود فرزندان صورت گیرد نه فقط با اعمال نظر والدین، زیرا در غیر این صورت مهم‌ترین مشخصه مفهوم اوقات فراغت نبود الزام کمرنگ می‌شود و در نتیجه کارکردهای مطرح شده جایگاه خود را از دست می‌دهند. آنچه در این زمینه اهمیت دارد توجه دادن والدین به این امر است که آنها باید همواره نقش راهنما داشته، فرزندان را با توجه به علایقشان در جهت رشد و پرورش استعدادهایشان یاری کنند. از آنجا که بسیاری از خانواده‌ها توان استفاده از امکانات عرضه شده همچون کلاس‌ها و اردوهای مختلف تفریحی و آموزشی را ندارند، راهکارهای زیر می‌تواند بهره وری فرزندان آنان را از این ایام تا حدودی افزایش دهد.

امکان مشاورت فرزندانتان را با دوستان قابل اعتماد آنها فراهم سازید. برای اطمینان بیشتر توصیه می‌شود به نحوی با خانواده آنها ارتباطی هر چند اندک برقرار کنید.

کتاب‌های متناسب با علایق و سن آنان تهیه کنید.

امکان استفاده از کتابخانه را برای آنان فراهم نمایید.

وقت بیشتری را به فرزندان تان اختصاص دهید تا در نتیجه ارتباط متقابل، شناخت متقابل شما از همدیگر توسعه یابد.

امکانات تهیه کارهای دستی ارزان قیمت را در منزل فراهم آورید و خود نیز راهنمایی آنان را عهده دار شوید

و سخن آخر این که:

اوقات فراغت به معنای بیکاری نیست. چون در اوقات بیکاری فرد کاری برای انجام دادن ندارد ولی در اوقات فراغت کارهای متعددی می‌تواند داشته باشد که تفاوت آن با اوقات دیگر که در آنها نیز به انجام کار و فعالیت مشغول است در هدف این کارها و فعالیت هاست. هدف از فعالیت‌های اوقات فراغت کسب آرامش و لذت است.

اعظم شهبازی

تابستان و اوقات بطالت...

مجتبی مظاهری

همدان پیام: در این روزها امتحانات دانش‌آموزان رو به پایان است و زمانی که به پایان فصل امتحانات و شروع تابستان نزدیک می‌شویم، به یادمان می‌آید که باید برای اوقات فراغت میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجویی که تعطیلاتی طولانی را در پیش دارند، برنامه‌ای داشته باشیم که این گاه به معضلی جدی برای والدین تبدیل می‌شود.

اگر از اوقات فراغت تابستان به خوبی استفاده شود، می‌تواند به دورانی اثرگذار در زندگی نوجوانان و جوانان تبدیل شود، ولی همیشه چنین اتفاقی رخ نمی‌دهد. در شهرها مشکل پر کردن اوقات فراغت بیشتر به چشم می‌آید چرا که با بودن امکاناتی چون تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری نوجوانان یا روز خود را در کلوپ‌های بازی می‌گذرانند یا تا نیمه شب پای تلویزیون می‌نشینند که اگر از بسیاری از خانواده‌ها بپرسید بچه‌هایشان اوقات فراغتشان را چگونه می‌گذرانند، می‌گویند که تا آخر شب فیلم می‌بینند یا بیشتر وقتشان را پای رایانه سپری می‌کنند.

اینگونه فعالیت‌ها باعث خستگی روانی و جسمی فرد شده و باعث می‌شود دانش‌آموز و فرزند کم سن و سال خانواده صبح‌ها تا دیروقت بخوابد و بخش عمده روز را با کسالت سپری کند که اینگونه رفتار فرزندان شیوه‌ای رایج در نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان در شهرها برای خانواده‌ها بدل شده است.

این فعالیت‌ها باعث رکود فکری در دانش‌آموزان می‌شود و افرادی که از فعالیت‌های خلاق باز بمانند ناچار سرگرمی‌های بیشتری که عمدتا غیر مفید هستند و حتی زیان‌بار نیز هستند برای خود فراهم می‌کنند که تحقیقات اجتماعی نشان می‌دهد یکی از عوامل مهم بزهکاری در جوانان خالی بودن اوقات فراغت آنهاست و در این ایام است که زمینه‌های پذیرش فساد و اعتیاد و انجام جرایم شکل می‌گیرد.

اگر برنامه‌های آموزشی جالبی برای دانش‌آموزان تدارک دیده شود، اوقات فراغت آنها از حالت کسالت‌بار خارج می‌شود و به جای این که بچه‌ها از سر بیکاری به رفتارهای ناپهنجار روی آورند، مهارت‌هایی می‌آموزند و هم خود را سرگرم می‌کنند و هم امکان اشتغال پیدا می‌کنند. در غیر این صورت، اوقات فراغت نتیجه مثبتی به همراه نمی آورد، بنابراین والدین لازم است در برنامه‌ریزی‌هایی که انجام می‌دهند علاقه فرزندانشان را نیز در نظر داشته باشند.

گاهی والدین برای ثبتنام بچه‌ها در کلاس‌های مختلف با هم مسابقه می‌گذارند و اتفاقاً شرکت بچه‌ها در کلاس‌های هنری و ورزشی و ... برای آنها هزینه زیادی هم به همراه می‌آورد اما این آموزش‌ها غالباً تداوم نمی‌یابد و در نتیجه بچه‌ها از آنها چندان سودی نمی‌برند، ضمن این که در بسیاری از مواقع چنان که گفته شد به حالت تکلیف در آنها شرکت می‌کنند که این نه تنها نتیجه به همراه ندارد که عکس‌العملی مخالف با دیدگاه مفید بودن این کلاس‌ها را به دنبال دارد.

البته فرستادن بچه‌ها به کلاس‌های آموزشی بد نیست اما نباید با زور و اصرار آنها را به کلاس‌های آموزشی فرستاد، بلکه می‌توان براساس علاقه بچه‌ها برای آنها برنامه‌ریزی کرد، بچه‌ها به ورزش‌های مختلفی علاقه دارند که به واسطه اصرار والدین نمی‌توانند در آن فعالیت کنند و توانایی جسمی نوجوان نیز در آن ورزش بسیار تأثیرگذار است که خانواده‌ها باید به آن نیز توجه داشته باشند و حتما لازم نیست فرزند شما به کلاس موسیقی برود حتی شرکت در کلاس‌های گلدوزی و مکانیکی نیز می‌تواند مثمرثمر باشد.

به هر حال اوقات فراغت زمانی است که فرد در آن به فعالیت خاصی مشغول نیست، بسیاری از ما برای این اوقات برنامه‌ریزی نمی‌کنیم و این در مورد اوقات فراغت دوره تابستان بچه‌هایمان هم صادق است در حالی که با برنامه‌ریزی برای این دوره می‌توان به بچه‌ها کمک کرد تا خودشان استعدادها و علایقشان را کشف کنند، مهارت‌هایی بیاموزند و حتی شیوه‌هایی برای برقراری مناسبات اجتماعی بهتر با والدین، دوستان و ... را تمرین کنند.

در استان همدان نیز فعالیت‌های مختلفی در چارچوب

پر کردن اوقات فراغت دانش‌آموزان انجام می‌شود که از جمله این فعالیت‌ها می‌توان به برپایی ۲۵۰ پایگاه اوقات فراغت در تابستان امسال در استان اشاره کرد که از سوی حجت الاسلام احد آزادیخواه مدیر کل تبلیغات اسلامی همدان اعلام شد که از این تعداد پایگاه تابستانی، ۲۰۰ پایگاه با عنوان بوستان‌های معرفت و ۵۰ پایگاه به عنوان هسته‌های جوان فعالیت می‌کنند.

طرح بوستان معرفت ویژه رده سنی ۸ تا ۱۳ سال و هسته‌های جوان نیز در رده سنی ۱۳ تا ۲۲ سال اجرا می‌شود که برنامه‌های متنوع فرهنگی، اردویی، قرآنی و مسابقه و در طرح هسته‌های جوان نیز برنامه‌های علمی به منظور تقویت حس پژوهشی در بین جوانان و کلاس‌های مختلف آن برگزار می‌شود که یکی از اهداف اجرای این برنامه‌ها می‌توان به آشنا کردن نسل جوان با معارف دین و پربارسازی اوقات فراغت آنان اشاره کرد.

اما طرح مدارس مختلف ورزشی نیز برای پر کردن اوقات فراغت بسیار کاربردی بوده است که هر ساله در فصل تابستان توانسته‌اند حجم عظیمی از دانش‌آموزان را در خود جای دهند که برنامه‌ریزی‌ها باید طوری انجام شود که در پایان این دوره‌ها بچه‌ها با کسب توانایی‌های ورزشی از مدارس جدا شوند نه اینکه فقط پولی از سوی مسئولان مدارس گرفته و وقتی گذرانده شود و در پایان بدون هیچ بازخوردی مدرسه به کار خود پایان دهد.

در پایان خاطر نشان می‌کنیم که ما تنها قلم را بر برگه‌ای رانديم و این خانواده‌ها هستند که باید به فکر حل کردن مشکلات برای پر کردن اوقات فراغت فرزندان خود در حد مطلوب باشند و نظارت ارگان‌های دولتی در برگزاری کلاس‌ها توسط برخی از متولیان می‌تواند به اطمینان خانواده‌ها به مثمر ثمر بودن شرکت فرزندانشان در کلاس‌ها اثر مثبتی داشته باشد و امیدواریم که امروز که در ابتدای تابستان هستیم کار را به آینده نسپاریم و در پایان تابستان از فعالیت و حضور فرزندانمان در کلاس‌های مختلف راضی بوده باشیم.