

درس ۱۳ مطالعات ششم:

برنامه‌ی روزانه متعادل



🕒 اوقات فراغت یعنی چه؟

انسان‌ها بخش زیادی از وقت خود را به کارهای روزمره اختصاص می‌دهند.

زمان‌های باقی‌مانده که فرد وظیفه مشخصی و کارش را انجام داده است، اوقات فراغت نام دارد. در زمان می‌توانیم کارهای دلخواه خود را انجام دهیم!

مدرسه رفتن

خوابیدن

درس خواندن

⚠️ اگر برنامه ریزی نکنیم چه می شود؟

اوقات فراغت بسیار ارزشمند است. اگر برای آن برنامه ریزی نشود:



❌ وقتان بیهوده تلف می شود.

❌ دچار خستگی مفرط می شویم.

❌ احساس کسالت و بی حوصلگی می کنیم.



فراغت مساوی با بیکاری نیست!



بیکاری

- ❌ بدون هدف و برنامه است.
- ❌ فقط هدر دادن وقت است.
- ❌ فایده‌ای برای ما ندارد.



اوقات فراغت

- ✅ با میل و خواسته خودمان انجام می‌دهیم.
- ✅ شامل فعالیت‌های مفید و سرگرم‌کننده است.
- ✅ آموزنده و هدفدار است.

بهترین مکان‌ها برای گذراندن اوقات فراغت

کتابخانه‌های عمومی

مساجد

فرهنگ‌سراها و کانون‌های فرهنگی-تربیتی

پارک‌ها

سالن‌های ورزشی

★ راه‌های طلایی برای پر کردن اوقات فراغت (بخش اول)

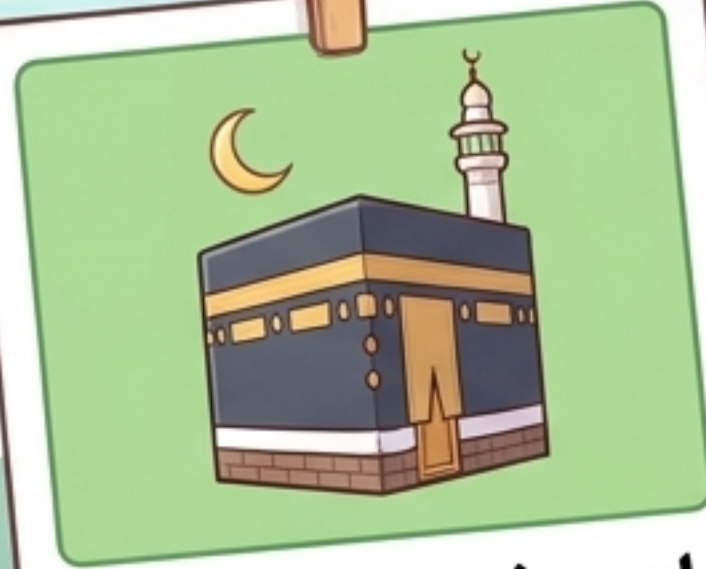
Elnaky.com



🎨 **کارهای فرهنگی و هنری**
(مطالعه کتاب‌های غیردرسی،
خطاطی، نقاشی، نویسندگی،
نویسندگی، سینما و تئاتر).



🚴 **فعالیت‌های بدنی و ورزشی**
(باشگاه، شنا، پیاده‌روی،
فوتبال و دوچرخه‌سواری).
نتیجه: سلامتی جسم.



🕌 **امور مذهبی و اخلاقی**
(کلاس‌های قرآن و احکام، رفتن
به مساجد و شرکت در
کارهای خیریه).

★ راه‌های طلایی برای پرکردن اوقات فراغت (بخش دوم)

Elnaky.com



🔧 **مهارت‌آموزی و کارهای دستی**
(یادگیری کامپیوتر، خیاطی،
نجاری، بافندگی، مکانیکی و
تعمیر وسایل ساده).



🏕️ **طبیعت‌گردی و گردشگری**
(رفتن به پارک، سفرهای کوتاه
زیارتی و سیاحتی با خانواده)،
نتیجه: شادابی روح.



🌲 **طبیعت‌گردی و گردشگری**
(رفتن به پارک، سفرهای کوتاه
زیارتی و سیاحتی با خانواده).
نتیجه: شادابی روح.



۳ ویژگی یک برنامه‌ریزی عالی

Elnaky.com



(فقط یک کار انجام ندهیم! مثلاً فقط بازی کامپیوتری یا فقط ورزش ممنوع. برنامه باید متنوع باشد).

(هر فرد باید بر اساس استعدادها، هزینه‌ها و علاقه‌مندی‌های خودش برنامه‌ریزی کند).

(فعالیت‌ها نباید آرامش خانواده را به هم بزند یا خطری برای سلامتی داشته باشد).

