

درس ۱۴ مطالعات ششم: برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت



Elnaky.com

یک روز ما چطور می‌گذرد؟

انسان‌ها بخش زیادی از وقت خود را به کارهای روزمره مانند مدرسه رفتن، درس خواندن، کار کردن و خوابیدن اختصاص می‌دهند. اما زمانی که این کارها تمام می‌شود...



وقت آزاد



کارهای ضروری

اوقات فراغت چیست؟

اوقات فراغت همان گنج پنهان روزمره ماست!

Elnaky.com



اگر برای این زمان برنامه‌ریزی نکنیم، دچار خستگی مفرط و کسالت می‌شویم.



تعریف: فرصت‌هایی که پس از کارهای ضروری برای ما باقی می‌ماند و میتوانیم با میل خود، کارهای دلخواه و ارزشمندان را انجام دهیم.

فراغت در برابر بیکاری

اوقات فراغت



انجام فعالیت‌های مفید
سرگرم‌کننده و آموزنده
با میل و علاقه شخصی.

بیکاری



بدون هدف بودن
هدر رفتن وقت
ایجاد خستگی مفرط.

برای اوقات فراغت کجا برویم؟

این مکان‌ها مخصوص جوانان و نوجوانان ساخته شده‌اند تا اوقات فراغت خود را به بهترین شکل بگذرانند.

Elnaky.com

کتابخانه‌های عمومی

فرهنگ‌سراها

سالن‌های ورزشی
و پارک‌ها

کانون‌های
فرهنگی-تربیتی

مساجد



۵ راه طلایی برای گذراندن اوقات فراغت

مسلمانان و بزرگان دینی همواره بر استفاده درست از عمر تاکید کرده‌اند. بیایید ۵ مسیر عالی برای پر کردن این اوقات را بشناسیم:

Elnaky.com



فرهنگی و هنری



بدنی و ورزشی



مذهبی و اخلاقی



مهارت‌آموزی



طبیعت‌گردی

مسیر اول: کارهای فرهنگی و هنری

Elnaky.com



مسیر دوم: فعالیت‌های بدنی و ورزشی

هدف اصلی این مسیر سلامتی جسم است.

Elnaky.com



رفتن به باشگاه‌های ورزشی



پیاده‌روی



دوچرخه‌سواری



شنا



فوتبال

مسیر سوم: امور مذهبی و اخلاقی

فعالیت‌هایی برای رشد اخلاقی و آرامش درون:

Elnaky.com

شرکت در کلاس‌های
قرآن و احکام

رفتن به مساجد

شرکت در کارهای خیریه
و کمک به دیگران



مسیر چهارم: مهارت‌آموزی و کارهای دستی

یادگیری مهارت‌هایی که در آینده به کار می‌آیند:

Elnaky.com

کامپیوتر

خیاطی و
بافندگی

نجاری

مکانیکی و تعمیر
وسایل ساده



مسیر پنجم: طبیعت‌گردی و گردشگری

هدف اصلی این مسیر شادابی روح است.

رفتن به پارک با خانواده

سفرهای کوتاه سیاحتی

سفرهای زیارتی

Elnaky.com

ویژگی‌های یک برنامه خوب (۱): رعایت تعادل

در برنامه‌ریزی نباید فقط به یک کار پرداخت! (مثلاً فقط بازی کامپیوتری یا فقط ورزش).
یک برنامه عالی، برنامه‌ای است که در آن تنوع وجود داشته باشد.

راه درست



راه اشتباه



Elnaky.com

ویژگی‌های یک برنامه خوب (۲ و ۳): خودت و خانواده‌ات

هر فرد باید بر اساس علاقه و هزینه‌های خودش برنامه‌ریزی کند. اما یادتان باشد: فعالیت‌های انتخابی هرگز نباید آرامش خانواده را به هم بزنند یا خطری برای سلامتی داشته باشد!



خلاصه درس: مثلث طلایی اوقات فراغت

قلم و کاغذ را بردارید و با استفاده از این مثلث طلایی، یک برنامه بی‌نظیر برای اوقات فراغت این هفته خود طراحی کنید!

