

نقش غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی بر سبک زندگی سلامت‌محور دانش‌آموزان

www.ketab.ir



اکرم حسین زاده

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
یادداشت
موضوع

: حسین زاده، اکرم، ۱۳۶۳-
نقش غنی سازی اوقات فراغت ورزشی بر سبک زندگی
سلامت محور دانش آموزان / اکرم حسین زاده.
تهران: انتشارات حانون، ۱۴۰۱.
۱۲۰ ص.: جدول، نمودار.
978-622-300-159-8
فیبا
کتابنامه: ص. ۱۱۱-۱۲۰.
شاگردان ورزشکار -- ایران -- نمونه پژوهی
High school athletes -- Iran -- Case studies
نوجوانان و جوانان -- ایران -- تفریح -- نمونه پژوهی
Youth -- Recreation -- Iran -- Case studies
اوقات فراغت -- ایران -- نمونه پژوهی
Leisure -- Iran -- Case studies
شاگردان -- ایران -- نمونه پژوهی
Students -- Iran -- Case studies
شیوه زندگی -- ایران -- نمونه پژوهی
Lifestyles -- Iran -- Case studies
LB ۳۳۳۰ :
۳۷۱/۸۰۹۵۵
۸۸۱۷۱۳

رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی



نقش غنی سازی اوقات فراغت ورزشی بر سبک زندگی سلامت محور دانش آموزان

ناشر: انتشارات حانون

نویسنده: اکرم حسین زاده

صحافی: حانون

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۰۰-۱۵۹-۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۱۱.....	پیشگفتار
۱۳.....	فصل اول: آشنایی با مفاهیم
۱۵.....	مقدمه
۱۷.....	اهمیت موضوع
۲۰.....	تعاریف
۲۳.....	فصل دوم: اوقات فراغت و آسیب پذیری های اجتماعی
۲۵.....	فراغت
۲۶.....	اوقات فراغت
۲۸.....	اوقات فراغت و بهداشت روانی
۲۹.....	اوقات فراغت و خلاقیت
۳۰.....	اوقات فراغت و اصلاح رفتار
۳۱.....	اوقات فراغت و توسعه مهارت های شناختی
۳۱.....	اوقات فراغت و تعالی شخصیت
۳۳.....	اوقات فراغت و آسیب پذیری های اجتماعی
۳۴.....	اوقات فراغت و تقویت مهارت های حسی - حرکتی و فعالیت های ورزشی
۳۵.....	اوقات فراغت ورزشی

۳۵.....	اوقات فراغت ورزشی دانش‌آموزان
۳۷.....	غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی
۳۸.....	ابعاد غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی
۳۸.....	بعد دانشی اوقات فراغت ورزشی
۳۹.....	بعد بینشی
۴۰.....	بعد مهارتی

فصل سوم: سبک زندگی و رویکردهای آن..... ۴۱

۴۳.....	سبک زندگی
۴۴.....	رویکردهای سبک زندگی
۴۷.....	عوامل موثر در تامین سلامت
۴۸.....	نقش خانواده
۴۸.....	پایگاه اقتصادی- اجتماعی
۴۹.....	وضعیت تاهل
۵۰.....	مهارت‌های ارتباطی
۵۰.....	مذهب
۵۱.....	سبک زندگی سلامت‌محور

فصل چهارم: بررسی متون..... ۵۵

۵۷.....	مطالعات انجام شده در این زمینه
۵۷.....	مطالعات داخلی
۶۶.....	مطالعات خارجی

فصل پنجم: بررسی یافته‌ها..... ۷۱

۷۳.....	توصیف داده‌ها
۷۳.....	توصیف ویژگیهای جمعیت شناختی آزمودنی‌ها
۷۵.....	هدف و انگیزه شرکت در فعالیت‌های ورزشی
۸۲.....	آمار استنباطی داده‌های پژوهش
۸۲.....	آزمون فرضیه‌ها

پیشگفتار

جوامعی که در اندیشه بهبود وضع موجود و تدارک آینده بهتر برای خود هستند توجه به اوقات فراغت به ویژه در گروه سنی نوجوانان دانش‌آموز را سرلوحه کار خود قرار می‌دهند چرا که این افراد را به عنوان افرادی سرشار از انرژی با استعدادهای بالقوه و آینده سازان جامعه می‌شناسند. لذا برای دست یافتن به پیشرفت و تکنولوژی روزافزون توجه به این نسل و برنامه‌ریزی و غنی‌سازی جهت استفاده مطلوب از اوقات فراغت الزامی است و بی‌توجهی به این مسئله پیامدهای منفی بسیاری خواهد داشت (شایان راد، ۱۳۹۱).

پدیده اجتماعی اوقات فراغت و نحوه گذران آن تاریخچه طولانی دارد. بحث و بررسی موضوع اوقات فراغت از شاخه‌های جدیدی است که در جامعه‌شناسی معاصر ایجاد شده است و هر روز بر اهمیت آن افزوده می‌شود. برخی از پژوهشگران معتقدند که فراغت پدیده‌ای است که با تمدن صنعتی پیوند دارد و نتیجه رشد صنعت و جامعه مصرفی بوده است. اما عده‌ای دیگر معتقدند که در سراسر تاریخ زندگی بشر وجود داشته و خاص زمان مشخصی نیست. هر کشوری در هر مقطعی از تاریخ که قرار داشته باشد، با مسئله اوقات فراغت مردم روبروست و نحوه گذران آن به عوامل مختلف دانشی، بینشی و مهارتی مرتبط است (عنایت و نره‌ای، ۱۳۹۳). ورزش به عنوان یکی از فعالیت‌های مهم اوقات فراغت در رشد سلامت جسمی، اجتماعی، عاطفی، عقلانی و روحانی و همچنین در انسجام خانواده نقش فوق‌العاده مثبتی دارد. تاثیرات مثبت اوقات فراغت ورزشی و تفریح دیگر فقط به سرگرمی و لذت شرکت‌کنندگان در این نوع فعالیت‌ها محدود نمی‌شود، بسیار فراتر از آن می‌رود به طوری که درباره‌ی نقش مثبت آن در تناسب اندام که جلوه‌هایی از سلامت جسمی است، سازگاری اجتماعی و رشد در مراحل مختلف زندگی جای هیچ شک و تردیدی نیست. روان‌شناسان می‌گویند بسیاری از افراد از تجربیات ورزشی دوران کودکی خود خاطرات بسیار زنده‌ای دارند. چنین تجربیاتی اغلب در

ایجاد خودپنداری مثبت و مهم‌تر از آن در تقویت پیوندها و علایق میان والدین و فرزندان نقشی بسیار کلیدی بازی می‌کنند. این تجربیات علاوه بر این که برای کودکان مفیدند، در سلامت روحی والدین نیز بسیار موثرند (مکلین^۱ و دیگران، ۲۰۰۵).

شایان ذکر است که نحوه گذران اوقات فراغت برای افراد و جامعه حائز اهمیت زیادی است. اوقات فراغت، نقشی اساسی در جهت اجتماعی‌کردن نوجوانان و جوانان، بالا بردن کیفیت زندگی افراد، بهبود روابط میان گروهی و بین نسلی، ترغیب و تشویق افراد برای مشارکت در طرح‌های داوطلبانه و برنامه‌های خدماتی و رویدادهایی که موجب بهبود و ارتقای روحیه شهروندی می‌گردد، غنی‌سازی زندگی فرهنگی جامعه، امنیت اجتماعی و همچنین مانعی در جهت بروز انواع کجروی‌ها و بزهکاری‌ها ایفا می‌نماید (خواجه نوری و مقدس، ۱۳۸۹).

www.ketab.ir

^۱. Mclean