



نحوه گذران اوقات فراغت دانش آموزان و راهکارهای غنی سازی آن

نویسندگان:

سیمین قائم خواه

حمیرا بردبار

سرشناسه	: قائم‌خواه، سیمین، ۱۳۴۷-
عنوان و نام پدیدآور	: نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان و راهکارهای غنی‌سازی آن/نویسندگان سیمین قائم‌خواه، حمیرا بردبار.
مشخصات نشر	: رشت: دلکام، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۸ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۰۶-۱۵-۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۰۵ - [۱۰۸].
موضوع	: اوقات فراغت

Leisure

اوقات فراغت — برنامه ریزی

Leisure -- Planning

شاگردان -- فعالیت‌های فوق برنامه

Student activities

شناسه افزوده	: بردبار، حمیرا، ۱۳۴۶-
رده بندی کنگره	: GY۱۵۸
رده بندی دیویی	: ۶۰۶/۴۸۱۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۴۱۵۷۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا



نام کتاب: نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان و راهکارهای غنی‌سازی آن/

/ مولفان: سیمین قائم‌خواه، حمیرا بردبار طاهرگورابی/

/ نوبت چاپ - تاریخ انتشار: چاپ اول - سال ۱۴۰۱ / شمارگان: ۵۰۰ جلد/

/ تعداد صفحات: ۱۰۸ص، ویرزی/ شماره استاندارد بین‌المللی کتاب: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۰۶-۱۵-۸/

ناشر: انتشارات دلکام

/تلفن انتشارات: ۰۹۳۸۷۶۵۳۰۹۲/ - قیمت در سراسر کشور: ۶۸۰۰۰۰ ریال/

آدرس وب سایت انتشارات دلکام: www.delkampus.ir

E-Mail: nikdelpb95@gmail.com

کلیه حقوق برای مولف محفوظ است.

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه	۹
فصل اول: تعریف واژه ها و مفاهیم	۱۲
ریشه شناسی واژه اوقات فراغت	۱۲
واژه و مفاهیم اوقات فراغت	۱۲
تعریف اوقات فراغت	۱۳
مقایسه مفهوم فراغت با چند مفهوم دیگر	۱۸
ارتباط بین گردشگری و اوقات فراغت	۲۰
معیارهای تقسیم بندی گذران اوقات فراغت	۲۱
استفاده صحیح از اوقات فراغت	۲۲
عوامل موثر بر اوقات فراغت	۲۲
اهمیت برنامه ریزی برای اوقات فراغت جوانان	۲۳
شکل گیری اوقات فراغت	۲۴
فصل دوم: تاریخچه اوقات فراغت	۲۷
اوقات فراغت در دوران باستان	۲۹
اوقات فراغت در قرون وسطی	۳۰
تاریخچه اوقات فراغت در ایران	۳۰
اهمیت و جایگاه اوقات فراغت در جوامع معاصر	۳۱
فصل سوم: سیمای گذران اوقات فراغت در سایر کشورها	۳۲
کوبا	۳۲
کویت	۳۲
بلغارستان	۳۳
کره شمالی	۳۳

۳۳	هلند
۳۴	آلمان
۳۵	افریقای جنوبی
۳۵	مالزی
۳۵	اتریش
۳۶	ژاپن
۳۶	سنگاپور و هنگ کنگ
۳۶	برزیل
۳۶	فرانسه
۳۷	ایران
۳۹	فصل چهارم: بررسی فراغت از دیدگاه صاحب نظران
۳۹	دیدگاه نومیر
۴۱	دیدگاه سیریل اسمیت
۴۱	دیدگاه ارسطو
۴۲	دیدگاه افلاطون
۴۲	دیدگاه برتراند راسل
۴۲	دیدگاه مارکس
۴۲	دیدگاه مازلو
۴۳	فراغت از دیدگاه مکاتب مختلف
۴۳	نظر اسلام در باره اوقات فراغت و نحوه گذران آن
۴۴	دیدگاه های فلسفی
۴۵	اوقات فراغت از منظر روان شناسان
۴۸	فصل پنجم: پیشینه تحقیقات انجام شده
۵۴	فصل ششم: عوامل موثر بر اوقات فراغت

۵۴	تأثیر فرهنگ بر فراغت
۵۴	فراغت به منزله وقت آزاد
۵۵	فراغت به منزله وضعیت اقتصادی-فرهنگی
۵۵	فراغت به منزله نحوه ی از کنترل اجتماعی
۵۶	فراغت به منزله پایگاهی برای خودشناسی
۵۶	کارکردهای اوقات فراغت
۵۹	اوقات فراغت و آسیب اجتماعی
۶۰	انواع و اشکال فعالیت های فراغتی
۶۰	خانواده و اوقات فراغت فرزندان
۶۲	نقش اوقات فراغت در تکامل فردی و سلامت اجتماعی
۶۳	اهمیت و ضرورت توجه به اوقات فراغت
۶۴	پیامدهای مثبت اوقات فراغت
۶۴	آثارمنفی اوقات فراغت
۶۵	فصل هفتم: غنی سازی اوقات فراغت
۶۵	سیر تحولی غنی سازی اوقات فراغت
۶۶	نقش غنی سازی اوقات فراغت در پیشگیری از وقوع جرم
۶۷	پایگاههای غنی سازی اوقات فراغت
۷۲	فصل هشتم: بررسی ویژگی های شهرستان بندر انزلی
۷۲	موقعیت جغرافیایی شهرستان
۷۳	پوشش گیاهی
۷۳	حیات جانوری
۷۴	رودخانه
۷۴	ساحل
۷۵	جاذبه های اکوتوریستی تالاب

مقدمه

انسان به عنوان یک موجود اجتماعی دارای نیازها و خواسته ها و علایق مختلفی است. یکی از این نیازهایی که در گذشته به علت اختلاف و در هم آمیختگی فعالیت های گروهی، خانوادگی، روابط اجتماعی کمتر محسوس بوده نیاز به اوقات فراغت می باشد. اوقات فراغت به عنوان یک پدیده اجتماعی که تعاریف و نگرش های متفاوتی بر آن حاکم است و در جوامع امروزی بشر، یکی از نیازهای اساسی به حساب می آید که همانند نیاز های زیستی باید به آن پاسخ داد. اوقات فراغت را می توان مهم ترین و دلپذیرترین اوقات انسان ها دانست که از گذشته مورد توجه بشر بوده است فراغت آن بخش از زمان بیداری است که انسان از تعهدات شغلی و کار، آزاد است و به طور دلخواه به استراحت و تجدید قوا و رفع خستگی جسمی و روحی می گذراند. یکی از مسایل جوانان چگونگی گذران اوقات فراغتشان می باشد که می تواند باعث رشد و سعادت فرد به حساب آید. عامل رشد و سعادت که مربیان و والدین در کنار هم به نحو شایسته ای برای آن برنامه ریزی کنند و جوانان ما از اوقات فراغت خود به طرز نیکویی استفاده نمایند. شناخت نیازمندیها و رفع احتیاجات و برنامه ریزی صحیح برای اوقات فراغتی که جوانان در اختیار دارند باعث میشود تا اخلاقیات ها، نو آوری ها همراه با تفکر، خود را نشان دهند.

اوقات فراغت بخش جدایی ناپذیر زندگی امروز است که نحوه گذران آن هم ممکن است موجب سلامت رشد و کمال خود شود و هم موجب کنندی و انحراف و انحطاط آدمی شود؛ بویژه در دوره نوجوانی و جوانی اوقات فراغت اهمیت زیادی دارد. زیرا از یک سو تمایل به برقراری ارتباط با دیگران به ویژه همسالان خود است و از یکنواختی گریزان است و در کار ها و امور زندگی خود تنوع می خواهد و از سوی دیگر هنوز به پختگی کامل نرسیده است.

هر ساله با آغاز تابستان میلیون ها جوان آماده استفاده از اوقات فراغت می شوند و اگر نوجوانان و جوانان برای گذران اوقات فراغت درست راهنمایی نشوند ممکن است به

انجام اموری گرایش پیدا کنند که آثار نامطلوبی برای او داشته باشد. گذران اوقات فراغت به شکل جامع و اصولی می تواند نوجوانان و جوانان را برای ورود به عرصه های زندگی تجربه کار گروهی، مهارت آموزشی، آینده ای روشن یاری رساند و با فعالیت های فراغتی ثمر بخش می توان زمینه های رشد شخصیت و چگونگی پاسخگویی و ایفای وظایف شغلی و اجتماعی و خانوادگی را فراهم ساخت. در غیر اینصورت فعالیت های مسئولین برای شکوفا شدن استعداد های آنان، سلامت جسم و روان و کسب مهارت هایی گوناگون و بودجه کلانی که برای پیشرفت آن ها هزینه می شود به هدر خواهد رفت.

نحوه گذران اوقات فراغت از یک سو می تواند عامل رشد و تکامل هر انسانی باشد و از سویی دیگر باعث رنج و بد بختی. چنانچه اوقات فراغت با برنامه ریزی مدون و اجرای صحیح همراه باشد جوانان را از انحرافات و آسیب های اجتماعی حفظ و نگهداری می کند و موجب رشد و تعالی استعداد های آنان و تضمین کننده سلامت و بهداشت روانی آنان خواهد شد. متأسفانه در دنیای امروز پیشرفته ترین دستآورد های تکنولوژی انسانی یعنی ماهواره و اینترنت برای به انحراف کشیدن پرمایه های انسانی به ویژه نوجوانان و جوانان به خدمت گرفته شده است که بهترین فرصت برای شکار آن ها در ایام اوقات فراغت است. (عطاری، ۱۳۸۲، ۶)

با توجه به اهمیت قابل توجهی که اوقات فراغت در دوره جوانی دارد، در این دوره لازم است برای رشد خلاقیت و شکوفا شدن استعداد ها و کسب مهارت های جدید و سلامت جسم و روان و... تدابیر خاصی از طرف خانواده، مدرسه، مسئولین برای گذران اوقات فراغت جوانان اتخاذ گردد و از آن جایی که اتلاف وقت دانش آموزان باعث بروز ناهنجاری در ایام تعطیلات و تابستان می شود، ضرورت دارد تأمسولین و خانواده ها و مدارس با در نظر گرفتن امکانات اقتصادی و ... برای غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان مقطع متوسطه برنامه ریزی ای متناسب با نیاز ها و علاقه و رغبت جوانان داشته باشند. پس اولین قدم، غنی سازی اوقات فراغت جوانان می باشد که می توان با استفاده صحیح از امکانات اقتصادی، باشد و با روش هایی اصولی و فراهم کردن امکانات مناسب به اوقات فراغتی پر بار تبدیل نمود. لذا به منظور برنامه ریزی مطلوب و

اصولی ابتدا نیاز به شناخت تفاوت های اساسی بین نیاز های دختر و پسر است تا سیاست گذاری ها برای نحوه گذران اوقات فراغت همسو با نیاز های واقعی جامعه رشد و تکامل یابد. لذا ساختار این کتاب در یازده فصل تنظیم گردیده است:

در فصل اول به تعاریف واژه ها و مفاهیم، فصل دوم تاریخچه اوقات فراغت، فصل سوم سیمای گذران اوقات فراغت در سایر کشورها، فصل چهارم بررسی اوقات فراغت از دیدگاه صاحب نظران، فصل پنجم پیشینه تحقیقات انجام شده، فصل ششم عوامل موثر بر اوقات فراغت، فصل هفتم غنی سازی اوقات فراغت، فصل هشتم بررسی ویژگی های شهرستان انزلی، فصل نهم با عنوان جاذبه های گردشگری شهرستان انزلی، فصل دهم نگاهی به اوقات فراغت جوانان و در نهایت در فصل یازدهم به نتیجه گیری پرداخته شده است. در فرآیند تدوین کتاب، گردآوری مطالب به گونه ای طراحی شده است که مخاطبین دانشگاهی به ویژه از آن بهره مند باشند. لذا مولفان کتاب امید دارد علاوه بر این که نتایج این مطالعه بتواند برای محققان و دانشجویان رشته جغرافیا و برنامه ریزی گردشگری مفید باشد، مطالب این کتاب بتواند مورد توجه مسئولان و برنامه ریزان و تصمیم گیران بخش گردشگری قرار گیرد. در ضمن مولفان کتاب از پیشنهادهای ارزنده صاحب نظران، دست اندرکاران جهت غنی تر شدن کیفیت کتاب استقبال می نماید.

مولفان