

ضرورت غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان با هدف ارتقای سلامت و بهداشت روان آنان

مژگان فریدون نژاد^۱

^۱ دکترای تخصصی روانشناسی تربیتی. شاغل در آموزش و پرورش شهر تهران

چکیده

اوقات فراغت زمانی است که فرد وظایف خود را انجام داده و فرصتی در اختیار دارد تا به فعالیت‌های مورد علاقه‌اش بپردازد. بحث در مورد پر نمودن بهینه اوقات فراغت دانش آموزان از آن حیث مهم است که این اوقات همچون شمشیری دولبه است؛ لبه‌ای از آن می‌تواند رشددهنده و اصلاحگر باشد و لبه‌ای دیگر زایل‌کننده نیروی جوانی و حتی بیهودگی و فسادانگیز. استفاده بهینه از ایام فراغت نقش بسزایی در بهداشت روانی افراد جامعه خواهد داشت. از اوقات فراغت بایستی به عنوان یک فرصت یاد کرد، اگر جامعه برنامه‌ریزی و تدبیر لازم برای بهره‌برداری از این فرصت را نداشته باشد، قطعاً این فرصت به یک تهدید می‌انجامد. این اوقات ارزشمند برای افرادی که هیچ برنامه‌ی خاصی برای بهره‌گیری از این زمان‌ها ندارند، بسیار خسته‌کننده و عذاب‌آور است در صورتی که استفاده‌ی فعال و مفید از اوقات فراغت باعث افزایش انرژی، خلاقیت، اشتیاق و احساس مفید بودن می‌شود و به افراد برای دور کردن حس ناخوشایند و آزاردهنده‌ی بی‌کاری و بی‌فایده بودن از خود کمک می‌کند. مدیریت اوقات فراغت و تفریحات می‌تواند باعث توانمندسازی دانش آموزان برای توسعه و پرورش مهارت‌ها و حتی کشف استعدادهای نهفته و بالقوه‌ی خود شود از طرفی گذران اوقات فراغت این قابلیت را دارد که تجربه و رضایتی برای ایشان فراهم آورد و کیفیت زندگی آنها را ارتقا بخشد. بنابراین ضرورت هدفمندسازی و غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان به عنوان یک الزام و یک فرصت بینظیر محرز می‌گردد.

واژه‌های کلیدی: اوقات فراغت، فعالیت، دانش آموزان، برنامه ریزی

۱. مقدمه

فرهنگ عمید فراغت را به معنای آسودگی و آسایش و آسودگی از کار و شغل معنا کرده است. در لغت‌نامه دهخدا نیز فراغت به معنای آسایش، آرامی و استراحت و ضد گرفتاری از کار و شغل معنا شده است. تغییرات در سبک زندگی، بازنشستگی، تغییر شغل، فارغ‌التحصیل شدن از مدرسه و دانشگاه یا تغییر در شرایط خانواده مانند ازدواج فرزندان و غیره سبب می‌شود وقت آزاد بیشتری در اختیار داشته باشیم. اوقات فراغت به معنای زمان استراحت، آسایش، آرامش و زمان آزاد می‌باشد که هر فردی به میل خود از آن استفاده می‌نماید. زمانی که تمام تعهدات از نظر کار و فعالیت‌های اجباری که به عهده فرد گذاشته شده است به طور کامل انجام شده باشد. این زمانی است که افراد از کار روزانه خود برای غنی سازی ارزش خود اختصاص می‌دهند. اوقات فراغت فرد را قادر می‌سازد تا برای بقای سیستم بدنی کار کند. این مفهوم شامل سرگرمی و آرامش است. گاهی اوقات افراد از این دوره برای بیان خود و معنا بخشیدن به وجود خود استفاده می‌کنند. حتی این یک زمان داوطلبانه می‌تواند باشد که شامل فعالیت‌های اجتماعی برای رضایت فردی است. دوره ای که در طی آن افراد فعالیت‌های خود را فقط برای خود انجام می‌دهند (IGI-Global).

فعالیت‌های اوقات فراغت، فعالیت‌هایی هستند که افراد در زمان آزاد، شاید در عصرها یا آخر هفته‌ها در آن شرکت می‌کنند. فعالیت‌ها در اوقات فراغت خارج از زمان اجباری انجام می‌شود. اینها فعالیت‌هایی هستند که برای لذت، آرامش یا سایر رضایت‌ها معمولاً بعد از کار و تکمیل مسئولیت‌های دیگر انجام می‌شوند. عمدتاً این همان کاری است که مردم در اوقات فراغت خود پس از انجام کارهای روزمره و وظایف خود انتخاب می‌کنند (جنا کلیتون ۲۰۲۱).

مزایای فعالیت‌های اوقات فراغت: هدف از شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت این است که فرد را قادر سازد تا از وظایف، نگرانی‌ها و کار شخصی فرار کند و زمانی شخصی برای قطع ارتباط اختصاص دهد. فعالیت‌های اوقات فراغت شات‌های مثبت اندیشی است که ذهن را از مشکلات و وظایف معمول دور می‌کند. فعالیت‌های اوقات فراغت اغلب برای لذت، آرامش یا رشد، بسته به انتخاب فرد انجام می‌شود. همچنین می‌توان از مزایای فعالیت‌های اوقات فراغت به موارد زیر اشاره نمود:

- حس هدفمندی را فراهم می‌کند. همچنین مراقبت از خود را ترویج می‌کند زیرا فرد از طریق خودشناسی برای رفاه خود وقت دارد. مراقبت از خود تماماً در مورد عملکردها و اقدامات اختصاص داده شده به افزایش رفاه فرد است. فعالیت‌های اوقات فراغت فرد را غنی می‌کند تا خود را بشناسد، بنابراین به او اجازه می‌دهد بداند چگونه به موقعیت‌ها واکنش نشان دهد و از قرار گرفتن آنها در یک مارپیچ استرس‌زا و افسردگی جلوگیری کند.
- خلق و خوی فرد را بهبود می‌بخشد. از آنجایی که مستلزم انتخاب آزادانه در مورد شرکت در آن است، انجام کاری که کسی به آن علاقه دارد به احتمال زیاد باعث استراحت ذهنی و لذت می‌شود. بنابراین، این به پاکسازی ذهن و بهبود خلق و خو کمک می‌کند. مدیریت زمان و وظایف و مثبت اندیشی نسبت به خود و زندگی به طور کلی آسان‌تر خواهد بود.
- بهره‌وری افزایش می‌یابد. برخی افراد معتقدند که بهره‌وری آنها کاهش می‌یابد و در صورت استراحت قطع می‌شود. تمام کار کردن بدون وقفه بهره‌وری را کاهش می‌دهد زیرا احتمال وقوع اشتباه وجود دارد. بنابراین، استراحت از کار به پاکسازی ذهن فرد کمک می‌کند و مهارت‌های حل مسئله را تقویت می‌کند. استراحت و شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت به پاکسازی ذهن فرد کمک می‌کند و فرصتی برای داشتن ذهنی تازه برای رویارویی با چالش‌ها و حل آنها فراهم می‌کند.
- احساس توانمندی و ارزش خود را افزایش می‌دهد. فعالیت‌های اوقات فراغت مانند بازی‌های کاردستی و جدول کلمات متقاطع می‌تواند حافظه را بهبود بخشد. این فعالیت‌ها توانایی‌های ذهنی انسان را به چالش می‌کشند و مهارت‌های حل مشکلات را افزایش می‌دهند و از این رو احساس توانمندی و خودارزشمندی را افزایش می‌دهند. شرکت در این فعالیت‌ها نیز به بهبود عزت نفس کمک می‌کند.

- تجارب مختلف را فراهم می کند. شرکت در فعالیت های اوقات فراغت ارتباط متقابل با افراد دیگر را بهبود می بخشد. این جامعه پذیری به کسب تجربیات مختلف از پرسنل مختلف از بخش های مختلف کمک می کند. افراد با افراد دیگری ملاقات می کنند که علائق مشابه و متفاوتی دارند و حتی با ارائه تجربیات متفاوت دوستانی پیدا می کنند.

- فعالیت های اوقات فراغت باعث کاهش استرس و پیشگیری از افسردگی می شود: زمانی که فرد در فعالیت ها شرکت می کند، با درگیر شدن در یک فضای آرام، ذهن خود را آزاد می کند که باعث کاهش استرس و خلق و خوی بهتر و کاهش ضربان قلب می شود.

- سلامت جسمی و روانی را بهبود می بخشد. فعالیت های اوقات فراغت حتی برای سلامت انسان نیز مفید است. روال غیرفعال به دلیل خطرات مربوط به قلب، ناراحتی عاطفی و چاقی، زندگی فرد را به خطر می اندازد. شرکت در فعالیت های اوقات فراغت، به ویژه فعالیت های اوقات فراغت جسمانی، باعث بهبود وضعیت جسمانی و در نتیجه سلامت روان فرد می شود. شرکت فعال در این فعالیت ها با تقویت سیستم ایمنی و کمک به طول عمر به بدن کمک می کند.

نمونه هایی از فعالیت های اوقات فراغت: فعالیت های اوقات فراغت را می توان به فعالیت های اوقات فراغت فیزیکی، شناختی و اجتماعی دسته بندی کرد:

الف) فعالیت های اوقات فراغت اجتماعی، آن دسته از فعالیت هایی هستند که عمدتاً بر اجتماعی شدن، چه با خانواده یا دوستان، تمرکز دارند. این فعالیت ها به ملاقات افراد جدید و تقویت روابط کمک می کند. نمونه هایی از فعالیت های اوقات فراغت اجتماعی عبارتند از: پیاده روی، بازی های ویدیویی گروهی، سفرهای جاده ای، کلاس های ورزشی گروهی، بازدید از موزه، دوچرخه سواری

ب) فعالیت های فراغتی شناختی، شیوه هایی هستند که عمدتاً بر فعالیت های تحریک کننده ذهنی تمرکز دارند. آنها نیاز به یک پاسخ ذهنی از سوی فردی که در فعالیت شرکت می کند دارند. نمونه هایی از فعالیت های فراغتی شناختی عبارتند از: خواندن کتاب، رمان، مجلات، روزنامه، نوشتن داستان کوتاه یا شعر، تماشای فیلم، یادگرفتن یک زبان جدید

ج) فعالیت بدنی در اوقات فراغت به تمام رفتارهای مرتبط با فعالیت بدنی اطلاق می شود که افراد در اوقات فراغت آزادانه خود انجام می دهند. از این رو، بین آن و فعالیت بدنی که به عنوان بخشی از اشتغال سودمند یا در چارچوب زندگی روزمره انجام می شود، تمایز وجود دارد. بنابراین فعالیت های اوقات فراغت فیزیکی همان تفریحات بدنی هستند. نمونه هایی از تفریحات بدنی عبارتند از:

ورزش های تویی مثل: فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس

دو و میدانی مثل: دویدن، پرش، پرتاب

ورزش های آبی مثل: شنا، موج سواری، قایق رانی، واترپلو، غواصی، قایقرانی.

هنرهای رزمی مثل: کاراته، تکواندو، بوکس، جودو.

۲. اهمیت و ضرورت توجه به کیفیت گذران اوقات فراغت

اوقات فراغت بخشی مهم از زندگی هر فرد را تشکیل می دهد و برنامه ریزی صحیح و مفید برای آن حائز اهمیت است طوری که اگر در برنامه ریزی برای گذران اوقات فراغت دقت و توجه ویژه اعمال نشود ممکن است آسیب های جبران ناپذیری به افراد بزند. تحقیقات زیادی درباره اوقات فراغت صورت گرفته و نتایج این تحقیقات بیانگر اهمیت آن در زندگی هر شخص است به گونه ای که اگر فضا، امکانات و برنامه ریزی مشخصی برای گذران اوقات فراغت صورت نگیرد ممکن است تفریحات ناسالم جای

آن را بگیرد و زندگی فرد و جامعه را تحت تأثیر قرار دهد. امروزه توجه به اوقات فراغت هم برای خانواده‌ها و هم برای مسئولان اهمیت بسیار زیادی دارد، به گونه‌ای که هر ساله با برگزاری جلسات متعدد و تشکیل ستاد اوقات فراغت نسبت به برنامه ریزی برای آن اقدام می‌کنند. از آنجا که اوقات فراغت در رشد فرهنگ نیز تأثیر بالایی دارد نباید از هدفمند کردن آن چشم پوشی کرد و با استفاده از اوقات فراغت می‌توان استعداد‌های فرزندان را کشف و آنها را در مسیر رشد و شکوفایی قرار داد. بهداشت روانی را مهم ترین کارکرد اوقات فراغت میدانیم. نتایج پژوهش رسول نوروزی و همکاران (۲۰۲۳) نشان داده شده است که فعالیت بدنی (PA) اثرات مثبتی بر سلامت روان دارد. با این حال، تحقیقات قبلی بیشتر بر روی اثرات منفی بی‌حرکی بر سلامت روان متمرکز شده است و استفاده از PA را به عنوان یک درمان پیشگیرانه یا درمانی برای اختلالات روانی به جای یک روش پیشگیرانه برای افزایش رفاه روانی مورد بررسی قرار داده است. بنابراین، نیاز به در نظر گرفتن ارتباط بین PA و بهزیستی روانی افزایش یافته، مانند شادی وجود دارد. مطالعه حاضر به دنبال بررسی سطوح شادی در میان بزرگسالان فعال و غیر فعال بود. شرکت کنندگان در این مطالعه بزرگسالان ایرانی بین ۱۸ تا ۶۰ سال بودند. داده‌ها با استفاده از نسخه اصلاح شده پرسشنامه شادکامی آکسفورد ۲۰۰۲ ۲۹ سوالی و پرسشنامه اوقات فراغت و PA ساخته شده توسط محقق جمع آوری شد. N=541 نفر نظرسنجی آنلاین را تکمیل کردند، از جمله n=373 (۶۸٫۹٪) زن و n=168 (۳۱٫۱٪) مرد. بیش از نیمی از ایرانیان (۵۵/۱٪) سطوح شادی کم یا متوسطی را گزارش کردند و آنهایی که به فعالیت‌های فراغت فعال مشغول بودند به طور قابل توجهی نسبت به افرادی که در اوقات فراغت غیرفعال بودند، سطوح شادی بیشتری را گزارش کردند. نتایج این مطالعه مقطعی نشان می‌دهد که درگیر شدن در PA در اوقات فراغت شادکامی را پیش بینی می‌کند. تشویق بزرگسالان ایرانی به فعالیت بدنی بیشتر در اوقات فراغت می‌تواند سطح شادی را افزایش دهد و در نتیجه به شادی و رفاه پایدار جامعه کمک کند.

همچنین در تحقیق مور و همکاران^۳ (۲۰۱۲) آمده است که: فعالیت بدنی در اوقات فراغت خطر مرگ و میر زودرس را کاهش می‌دهد. همچنین فعالیت بدنی بیشتر اوقات فراغت با امید به زندگی طولانی تر مرتبط بود.

در تحقیق جنیفر کواک و همکاران^۴ (۲۰۱۵) چنین بیان شده است:

هدف: فعالیت بدنی در اوقات فراغت به سلامت کلی جسمی و روانی کمک می‌کند، در حالی که بی‌حرکی یک عامل خطر برای چندین بیماری است. دانش آموزان اقلیت در معرض خطر عدم فعالیت بدنی در طول اوقات فراغت هستند و تحقیقات بیشتری برای درک بهتر این موضوع مورد نیاز است که چگونه این امر بر نتایج سلامتی و ماهیت پویایی آن تأثیر می‌گذارد. روش‌ها: از فن‌آوری تلفن همراه با کمک رایانه (CAMI) برای جمع‌آوری آینده نگر خود نظارتی روزانه فعالیت‌های اوقات فراغت فیزیکی و نتایج شش عملکرد بهداشتی (عادات غذایی، احساس ناراحتی، خلق و خو، مصرف الکل و سیگار، و استفاده از نور خورشید استفاده شد. حفاظت) و شاخص‌های سلامت روان خودپنداره و کیفیت زندگی، طی چهار ماه با ۲۸ دانشجوی چند قومیتی در هاوایی، ایالات متحده

یافته‌ها: تحلیل‌های همبستگی و رگرسیون چندگانه روابط مثبت معناداری را بین فعالیت‌های اوقات فراغت فیزیکی روزانه، خودپنداره و احساس دردسر کمتر به دست دادند. فعالیت‌های اوقات فراغت بی‌حرک روزانه به طور قابل توجهی با اقدامات

^۳Physical Activity

^۴Moore et al

^۵Jennifer Kwak et al

بهداشتی ضعیف تر همراه بود. شرکت‌کنندگان از لحاظ فیزیکی بسیار فعال، به طور قابل توجهی خودپنداره مثبت‌تری را نسبت به شرکت‌کنندگان نه چندان فعال گزارش کردند. خودپنداره و کیفیت زندگی به طور معنی داری با اقدامات مثبت روزانه بهداشتی مرتبط بود.

نتیجه‌گیری: این نتایج شواهد اولیه‌ای برای اثرات مثبت و پویای فعالیت‌های اوقات فراغت فیزیکی فعال بر عملکردهای بهداشتی و شاخص‌های سلامت روان ارائه می‌کند و تلفن‌های همراه را به عنوان ابزاری مؤثر برای نظارت روزانه خود نشان می‌دهد.

اوقات فراغت، مناسب‌ترین و مطلوب‌ترین موقعیت برای اندیشه و تفکر خلاق و تبلور رفتارهای مطلوب و خوشایند فردی و اجتماعی است. اوقات فراغت، در واقع دوره تربیت غیر رسمی برای دانش‌آموزان است که این تربیت غیر رسمی حتی بیش از تربیت رسمی می‌تواند در تغییر رفتار فرد مؤثر باشد. چرا که فعالیت‌های غیررسمی این دوره غالباً مورد علاقه بچه‌ها است و آنها آن را آزادانه انتخاب می‌کنند. اوقات فراغت یکی از موقعیت‌های بسیار مناسب است که فرد می‌تواند با استفاده از آن به شناسایی و تقویت استعدادهای خود بپردازد. استعدادهای انسان اگر در زمینه و شرایط مساعدی قرار گیرد به فعل تبدیل می‌شوند. در تحقیق اشتاین باخ و گراف^۶ (۲۰۰۸) بیان شده است که: مرزهای بین فعالیت‌های اوقات فراغت و فعالیت‌های روزمره به دلیل ماهیت موقعیتی و ذهنی آنها مبهم است. به عنوان اشکال خاصی از رفتار در اوقات فراغت که آگاهانه هدفشان بهبود آمادگی جسمانی است، ورزش حوزه اصلی فعالیت بدنی اوقات فراغت را تشکیل می‌دهند. از طرفی، بی‌حرکی مفهوم یا اصطلاحی است که به سبک زندگی غیر فعال فیزیکی اشاره دارد. این در الگوهای رفتاری اجتماعی و ذهنی تعبیه شده است و ناشی از تحولات جاری در بخش کار و اوقات فراغت جوامع ما است (برتشنايدر و ناول ۲۰۰۴).

از مزایای بهره بردن بهینه از اوقات فراغت می‌توان به موارد زیر اشاره نمود: توسعه و رشد شخصی، سلامت جسمانی، عزت نفس و اعتماد به نفس، خلاقیت و حس موفقیت، ایجاد سرگرمی بیشتر، افزایش لذت، کاهش استرس، افزایش رضایت از زندگی و ... به عنوان اثبات علمی می‌توان به نتایج مقاله رودریگز-براوو و همکاران^۶ (۲۰۲۲) اشاره نمود که به بررسی تأثیر فعالیت‌های فیزیکی-ورزشی بر سلامت روانی جوانان اسپانیایی و کلمبیایی می‌پردازد. ادبیات علمی تأکید می‌کند که جوانان اوقات فراغت را به منظور لذت بردن و حفظ سلامتی و تصویر بدنی به ورزش اختصاص می‌دهند. علاوه بر این، فرصتی برای معاشرت و ارتباط و ارتباط با افرادی که علایق مشترک دارند را فراهم می‌کند. همچنین منبعی ایده‌آل برای یادگیری و توسعه مهارت‌های اجتماعی برای اطمینان از شمولیت و استراتژی‌های مناسب برای مدیریت هیجانی است. به طور مشابه، از یادگیری ارزش‌هایی حمایت می‌کند که پذیرش مسئولیت‌ها، ظرفیت تصمیم‌گیری، تحمل ناامیدی و توسعه انعطاف‌پذیری را ارتقا می‌دهند. این مطالعه فواید ذاتی فعالیت‌های فیزیکی-ورزشی را به منظور تحلیل تأثیر بر ارزیابی جوانان از بهزیستی روان‌شناختی خود در نظر می‌گیرد. برای این منظور، یک مطالعه کمی پس از عمل طراحی شد و مدل بهزیستی روان‌شناختی ریف با ۱۱۴۸ جوان از اسپانیا و کلمبیا ۱۶ تا ۲۱ ساله استفاده شد. از جوانان پرسیده شد که آیا در اوقات فراغت خود هیچ نوع فعالیت بدنی-ورزشی انجام می‌دهند یا نه و نوع فعالیت انجام شده چیست؟ نتایج نشان می‌دهد که جوانانی که چنین فعالیت‌هایی را انجام می‌دهند، سطح کلی بالاتری از بهزیستی روان‌شناختی دارند. آنها به نوبه خود تأکید می‌کنند که انجام فعالیت‌های بدنی-ورزشی بر سه بعد سلامت روانی تأثیر مثبت دارد: پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران و هدف در زندگی. به علاوه، تفاوت‌های قابل توجهی در بهزیستی روان‌شناختی جوانان بسته به اینکه آیا آنها فعالیت‌های فردی، تیمی یا سایر فعالیت‌های فیزیکی-ورزشی انجام می‌دهند، یافت شد. این نتایج زمینه‌ای را برای پیشنهاد و طراحی مداخلات با جوانان بر اساس فعالیت‌های ورزشی و اوقات فراغت به عنوان راهبردهای اجتماعی-آموزشی فراهم می‌کند.

^۶Steinbach, D., Graf, C.

^۷Rodríguez-Bravo et al

۳. پیشنهادات

در طول سال تحصیلی دانش‌آموزان باید طبق برنامه کاری والدین و برنامه مدرسه پیش بروند و خصوصاً در پایه‌های بالاتر زمان اضافی کمتری برای پرداختن به علایق متفاوت خود و کشف استعدادهایشان را دارند. اوقات فراغت زمان خوبی برای به دست آوردن مجدد انرژی کودکان و نوجوانان در کنار کسب مهارت‌ها و لذت بردن از چند ماه غیر درسی است. محور اصلی برای پر کردن اوقات فراغت کودکان و نوجوانان باید لذت بردن در کنار هدفمند بودن باشد، انجام کارهای هنری، سپردن برخی از مسئولیت‌های خانه، رفتن به اردوهای چند روزه و کسب یک مهارت خاص از جمله پیشنهادهای هستند که برای تابستان دانش‌آموزان بیان می‌شود. در عین حال یکی از مهمترین کارهایی که والدین و مربیان باید برای آن تصمیم‌گیری هدفمند داشته باشند، برنامه ریزی برای اوقات فراغت در تابستان است.

الف) چند پیشنهاد ساده به والدین برای اوقات فراغت فرزندان

- به علایق بچه‌ها توجه کنید: برای تنظیم زمان و فراهم کردن اوقات فراغت فرزندان با آن‌ها مشورت و هماهنگ باشید. دانش‌آموزان در ایام فراغت می‌توانند به کارهایی که علاقه دارند بپردازند و تجربیات خوبی به دست آورند. حتی گاهی همین کارهایی که در اوقات فراغت انجام می‌دهند سبب شود که مسیر زندگیشان عوض شود به این صورت که برای مثال دانش‌آموزی در تعطیلات تابستان به کلاس نقاشی می‌رود و در این عرصه با استعداد نشان می‌دهد و علاقه اش هم به همین سمت است و کلاس سرنوشتش عوض می‌شود و به سمت هنر کشیده می‌شود و یا به کلاس‌های موسیقی می‌رود و به موسیقی علاقمند می‌شوند.
- انتخاب نوع گذراندن اوقات فراغت را به بچه‌ها بدهیم: شرکت در کلاس‌های تابستانی اگر همراه با فشار روانی خانواده باشد، تأثیر نامطلوبی هم به جا می‌گذارد. خانواده می‌تواند با جملاتی مانند بهتر نیست برای اوقات فراغت خود برنامه ریزی کنی؟ و به حالت پیشنهاد فرزندش را به این کار ترغیب کند. در واقع خانواده باید نقش راهنمایی و هدایت را ایفا کند، نه تصمیم‌گیری. از طرف دیگر انتخاب کلاس‌ها اگر درست انجام شود، می‌تواند موجب رشد استعدادها و جهت‌دهی مثبت به توانایی‌های دانش‌آموزان شود.
- در انتخاب فعالیتهای اوقات فراغت از دیگران تقلید نکنید. افراد از لحاظ میزان لذتی که از فعالیت‌ها می‌برند، متفاوتند.
- فرصت مطالعه کتاب‌های غیردرسی ایجاد کنید: در خانواده مسابقه کتاب‌خوانی راه بیاندازید. همچنین جایزه دادن می‌تواند تشویق خوبی برای این امر باشد.
- تابستان فصل درس و امتحان نیست: برنامه‌ریزی اوقات فراغت برای فرزندان به معنای خسته کردن و پر کردن همه لحظات روز آن‌ها با کلاس‌های متعدد نیست. تابستان نباید برای بچه‌ها تبدیل به مهر ماه و روزهای مدرسه شود. یک یا دو کلاس آن هم برای کسب مهارت‌های جدید و ورزش و برای معاشرت با دوستان و کسب تجربه کافی است. لی و همکاران^۷ (۲۰۲۱) در نتیجه‌گیری تحقیق خود بیان داشته‌اند که: زمانی که افراد در فعالیت‌های اوقات فراغت با حجم کمتر یا بیش از حد درگیر هستند، مزایای عالی برای اوقات فراغت ایجاد نخواهند کرد.

^۷Jintian Li, Baogen Zeng, and Peiyan Li

- اگر احساس می‌کنید نیاز است بچه‌ها در تابستان نیاز به رفع اشکالات درسی دارند، پیشنهاد می‌کنیم از کلاس‌های آنلاین بهره ببرید که هم در زمان رفت‌وآمد آن‌ها صرفه‌جویی کرده‌اید و هم از گرمای هوای تابستان در امان خواهند ماند.
- برای رشد و کسب تجربه‌های بیشتر سفر بروید. پیامبر اکرم با اشاره کردن به عنوان یک تفریح سالم می‌فرماید: مسافرت کنید تا سلامت بمانید.
- به بچه‌ها مهارت یاد دهید. مثل انواع هنرها، انجام کارهای دستی، نجاری، داستان‌نویسی، برنامه‌نویسی، باغبانی یا ساخت وسایل کوچک. هریک از این مهارت‌ها در کشف استعداد و علایق فرزندان، پیدا کردن مسیر آینده یا در انجام بهتر کارهای عمومی در هر شغلی که باشند به آن‌ها کمک خواهد کرد و یک ارزش مضاعف محسوب می‌شود.
- هنر را در برنامه اوقات فراغت بگنجانیم: متأسفانه بیشتر بایدهای خانواده‌ها محدود می‌شود به کلاس زبان که البته به جاست و نباید از آن غافل شد، اما هنر را هم اگر به درستی و در یک مسیر روشن و مشخص سپری شود، می‌تواند فرصتی طلایی برای رشد کردن در عرصه هنر را فراهم آورد.
- آماده کردن فرزندان برای مسئولیت: فصل تابستان بهترین فرصت را برای محک زدن توانایی‌ها و پذیرش نقش‌های فرزندان برای آینده است.
- از فرزندان در مورد بهتر کردن محیط خانه یا اتاق او سؤال بپرسید و به او کمک کنید تا فضا را آن‌گونه که می‌خواهد تغییر دهد.
- فرصت‌های شغلی ایجاد کنید: بچه‌ها را در یک حرفه‌ای وارد کنید تا کار کنند و در کنار کسب مهارت، پول توجیبی درآورند. به این ترتیب قدر پولی که برایش زحمت کشیده شده را هم بیشتر خواهند دانست.
- گاهی برای خود و فرزندان بلیط کنسرت یا سینما تهیه کنید. بگذارید در کنار تجربیاتی که نوجوان در کنار دوستان خود کسب می‌کند رابطه با شما را نیز حفظ نماید.
- افراد در سنین نوجوانی تمایل بسیار زیادی به گذراندن اوقات با دوستان و همسالان خود پیدا می‌کنند. آن‌ها از این طریق به دنبال کسب تأیید از جانب دیگران هستند و می‌خواهند هویت دلخواه خویش را پیدا کنند. در نتیجه بسیار طبیعی است که فرزند شما بخواهد اوقات فراغت خود را با دوستانش بگذراند و بودن با آن‌ها را به فعالیت‌های دیگر ترجیح دهد. در این موقعیت به جای مخالفت کردن با روابط دوستانه فرزندان و ایجاد تنش در خانواده تلاش کنید تا دورادور اوضاع را مدیریت کنید و به طور غیر مستقیم نظارت‌های خود را بر اوقات فراغت در نوجوانان خود حفظ نمایید. برای مثال می‌توانید با دوستان فرزندان ارتباط صمیمانه‌ای برقرار کنید و گاهی آن‌ها را به خانه دعوت نمایید. این کار باعث می‌شود که فرزندان احساس بهتری داشته باشد چراکه می‌بیند که شما به دوستان او احترام می‌گذارید و برای علاقه‌مندی‌هایش ارزش قائل هستید. در عین حال شما با این کار می‌توانید در مورد دوستان فرزندان و سلامت رفتاری آن‌ها اطلاعات شفاف‌تری پیدا کنید و نگرانی‌های خود را کاهش دهید.
- اوقات فراغت فرصت بسیار خوبی است برای پدر و مادر که با برگزاری نشست‌های خانوادگی فضایی از همدلی، همفکری صمیمیت و گفت و شنود بوجود آورند. با نوجوان در مورد تصمیم او برای گذراندن اوقات فراغت گفتگو کنند. پیشنهاد های خود را به نوجوان ارائه نمایند. نوجوان را برای برنامه ریزی در این مورد یاری کنند و مسئولیت تصمیمات در این مورد را به او بسپارند.
- از مزایای ورزش کردن غافل نشوید. نتایج حاصل از تحقیق شریفی و همکاران (۱۳۹۹) نشان داد که دانش‌آموزان ورزشکار در مقایسه با دانش‌آموزان غیرورزشکار گرایش کمتری به انحرافات اجتماعی دارند. نتایج پژوهش دالمایر و

همکاران^۸ (۲۰۲۳) نشان می‌دهد که فعالیت بدنی در اوقات فراغت (LTPA) هفتگی تأثیر مثبتی بر رضایت شغلی دارد که سلامت نشان دهنده کانالی است که این مزایا را به ارمغان می‌آورد. به نظر می‌رسد که این اثر با استرس کاری تعدیل می‌شود.

ب) چند پیشنهاد ساده به دانش‌آموزان برای اوقات فراغت خود

- برنامه‌ریزی کنید: با داشتن برنامه می‌دانید قرار است روزتان چگونه بگذرد و در نتیجه از تمام وقت خود استفاده‌ی بهینه می‌کنید.
- مطالعه کتاب یا مشاهده وب سایت های با محتوای مفید: کتاب خواندن یک تفریح سالم و لذت بخش است. آن‌ها بهترین گزینه برای گذراندن اوقات فراغت مطالعه کردن می‌باشد. حال ممکن است برخی از کتاب‌های کاغذی، برخی دیگر از کتاب‌های صوتی و یا غیره استفاده و یا حتی در مورد حرفه و یا تجربه‌ای در اینترنت تحقیق و مطالعه کنند. در کل مطالعه کردن یک فرآیندی خلاق و فعالانه است که برای انسان عالی است. کتاب خواندن و مطالعه کردن اگر با لذت بردن همراه شود، اضطراب و تنش و تپش قلب را کمتر می‌کند.
- به سینما بروید یا در خانه فیلم ببینید: یکی از تفریحات سالم و در دسترس رفتن به سینما و فیلم دیدن است. سعی کنید فیلم‌هایی را انتخاب کنید که برای سن شما مناسب باشد و باعث ناراحتی شما نشود. می‌توانید فیلم‌هایی را هم از سوپرمارکت‌ها خریده و همراه خانواده خود به تماشای آن‌ها بنشینید.
- ساعت مطالعه غیردرسی‌تان را افزایش دهید: معمولاً دانش‌آموزان در طول سال تحصیلی فقط کتاب درسی می‌خوانند. می‌توانید در طول روزهای بلند تابستان ساعات مطالعه‌تان را افزایش دهید. اگر اصلاً اهل مطالعه نیستید، ابتدا از روزی یک صفحه کتاب شروع کنید و بعد به مرور تعداد صفحات را افزایش دهید. استمرار داشتن در مطالعه از خواندن نصف یک کتاب در یک روز اهمیت بیشتری دارد. برای ادامه دادن این مسیر حتماً عضو کتابخانه محل‌تان شوید و از افراد کتابخوان سراغ کتاب‌های مناسب سن خودتان را بگیرید.
- از اوقات فراغت خود در برابر استرس محافظت کنید: اوقات فراغت برای بازیابی انرژی از دست رفته و بازسازی جسم و روح شماست. باید آزاد و رها و با آسودگی خاطر از تمام این لحظات استفاده کنید؛
- دایره‌ی فعالیت‌های خود را وسیع و ماجراجویی کنید: یک راه عالی برای استفاده‌ی مفید از اوقات فراغت، کشف چیزهای جدید است. کارهایی را تجربه کنید که تا به حال انجام نداده‌اید. بدین ترتیب اوقات فراغت شما به مسیری برای خودشناسی تبدیل شده و به رشد شما منجر می‌شود. علاوه بر این باعث می‌شود به گسترش آگاهی‌ها و پاسخ دادن به حس کنجکاوی خود علاقمند بمانید.
- طبیعت گردی کنید: لازم نیست در این وضعیت نابه سامان اقتصادی به سفرهای چندین روزه و پر هزینه فکر کنید، می‌توانید در گروه‌های مطمئن برای تهران گردی، کوهنوردی یا طبیعت گردی ثبت نام کنید و سفرهای کوتاه یک یا دو روزه را تجربه کنید. بازدید از موزه‌ها را نیز می‌توانید در برنامه تابستانی خود قرار دهید، به تمام موزه‌های شهر خود سر بزنید و درباره آن‌ها مطالعه کنید. سری به اطراف شهر و حتی تفرجگاه‌های شهر خود بزنید بعد از مدتی تأثیر شگفت‌انگیز آن را مشاهده خواهید کرد.

^۸Dallmeyer, S, Wicker, P, Breuer, C.
^۹Leisure-Time Physical Activity

- **به دیگران کمک کنید:** زمانی از اوقات فراغت خود را به شرکت در امور خیرخواهانه اختصاص دهید. این کار علاوه بر اینکه احساس مفید بودن به شما می‌دهد، دربردارنده‌ی لذتی است که با هیچ لذت دیگری قابل مقایسه نیست و گاهی بیشتر از کارهایی که برای راضی کردن خود می‌کنیم، ما را خوشحال می‌کند.
- **زندگی خود را جمع‌وجور و پاکسازی کنید:** اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که دوروبرتان را با وسایل غیرضروری پُر کرده‌اید؛ این اوقات بهترین زمان برای رها شدن از آنها است.
- **یادگیری را کنار نگذارید:** هنگامی که با توجه به علاقه‌ی خود و صرفاً برای کسب لذت و بدون فشار و فارغ از دلایل همیشگی (مثل یادگیری برای کسب نمره، نگه داشتن شغل یا ترفیع)، موضوعی را برای یادگیری انتخاب کنید، می‌توانید از آن لذت ببرید.
- **به فعالیت‌هایی مانند آشپزی، باغبانی، نقاشی، کارهای دستی و... مشغول شوید:** این فعالیت‌ها بسته به نگاه شما می‌توانند مسئولیتی خسته‌کننده و مشکل یا نوعی سرگرمی و تفریح تلقی شود که حس خوبی به شما می‌دهد.
- **انجام بازی‌های رایانه‌ای، حل جدول، سودوکو، شطرنج و...**
- **ورزش را فراموش نکنید:** لازم نیست حتماً در آن ورزش تبدیل به یک قهرمان ملی شوید و حرفه‌ای یک ورزش را دنبال کنید. همین که لحظات شادی را با همسن و سالان خود بگذارید و سلامت جسمی تان تامین شود و تجربه‌ی جدیدی به خود اضافه کنید کافی است. حتی اگر شرایط حضور در باشگاه‌های ورزشی را ندارید، در خانه و به همراه اعضای خانواده و با کمک برنامه‌ها و فیلمهای آموزشی و حتی به صورت انفرادی فعالیت ورزشی داشته باشید.
- **به موسیقی‌های الهام بخش گوش دهید.**
- **به معنویات توجه کنید:** فارغ از اینکه شما فردی مذهبی هستید یا نه، معنویت قسمت مهمی از زندگی انسان است و توجه به این بخش از وجودتان، از مفیدترین کارهایی است که می‌توانید برای خود انجام دهید. هر روز زمانی را به انجام اموری اختصاص دهید که به ارتقا معنویت کمک می‌کند. برای بالا بردن جنبه‌ی معنوی وجودتان، اندیشیدن به هدف زندگی و ساختن تصویر مناسب‌تری از آن در ذهن کارهای مختلفی می‌توانید انجام دهید. برای مثال فعالیت‌های داوطلبانه یا خدمات اجتماعی، دعا کردن، مطالعه‌ی کتاب‌های الهام‌بخش، قدم زدن در طبیعت، تفکر در سکوت و شرکت در فعالیت‌های مذهبی. بعد از چند هفته، تأثیرات مثبت تمرکز بر معنویت از قبیل آرامش بیشتر و تمرکز بهتر را کاملاً احساس خواهید کرد. امام صادق (ع) می‌فرمایند: سلامت، نیرومندی، فراغت، جوانی، نشاط و بی‌نیازی خود را فراموش منما، در دنیا از آنها بهره‌برداری کن و متوجه باش که از این سرمایه‌های عظیم به نفع معنویات و آخرت خود استفاده نمایی.
- **فکر کردن درباره ایده‌های جدید:** بیاندیشید و چه بهتر که به داشتن فردایی بهتر بیاندیشید. در اوقات فراغت می‌توانید با خیال راحت ذهنتان را آزاد کنید تا بتواند با استفاده از خلاقیت و قدرت تجسم شما ایده‌هایی را پرورش دهد. ممکن است این ایده‌ها در زمینه شغلی و کسب و کار شما باشند، ممکن است در زمینه تحصیل، خانواده، سلامت و ورزش، ایجاد تجارتي جدید و موارد بسیار زیاد دیگر.
- **برای رسیدن به خودآگاهی تلاش کنید:** اگر یک هدف از خلقت آدم باشد این است که خودمان را بشناسیم. این فرصت خوبی است که کتاب‌هایی در این باره بخوانید. اگر هر مشکلی دارید مثلاً به طور کلی آدم غمگینی هستید یا پرخاشگری دارید الان فرصت خوبی است که یک جلد کتاب یا یک پادکست و ... گوش کنید تا ببینید کجای کار هستید. اگر در این مسیر یک قدم هم به سمت جلو بروید تعطیلات کار خودش را کرده است.
- **مدیتیشن کنید:** مدیتیشن یا (فن تسلط بر ذهن) هم به آرامش ذهن و جسم شما کمک شایانی می‌کند. ذهن همواره پُر است از هیاهوی افکار، آرزوها، خاطره‌ها، هیجان‌ها و زمزمه‌های معمول که اثرات منفی آنها غیرقابل انکار است. ذهن شما زمانی آرام می‌گیرد که هیچ فکری در آن وجود نداشته باشد.

- **روابط اجتماعی و تعاملات خود را افزایش دهید:** روابط اجتماعی به اندازه‌ی تنهایی و خلوت با خود، برای شما لازم است. با شرکت در اجتماعات مختلف این فرصت را پیدا می‌کنید که لحظه‌های خوبی داشته باشید، افکارتان را با دیگران در میان بگذارید؛ از تعامل با آنها انرژی بگیرید و از هجوم افکار منفی و مزاحم در امان بمانید.
- **وقت گذراندن با خانواده:** بودن در کنار خانواده فواید بسیار زیادی دارد. یکی از مهم‌ترین آن‌ها داشتن حس رضایت و ارتقای شخصیتی است. از آن جایی که خانواده یک نقطه امن است، زمانی که ما با آن‌ها وقت می‌گذرانیم احساس بهتری نسبت به خودمان و حتی آینده پیدا می‌کنیم. این جمع پر از انرژی مثبت و امید است.
- **هدفمند تفریح کنید.** وقت تلف کردن را با تفریح اشتباه نگیریم. اوقات خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که تفریح از قلم نیفتد. تفریح از نیازهای ضروری هر انسانی است و به او کمک می‌کند سلامت جسمی و روانی داشته باشد. نیازهای خود را به خوبی بشناسید و با توجه به شرایطتان، تفریح خود را انتخاب کنید. تفریح سالم باعث تمدد اعصاب می‌شود و احساس رضایت درونی و بیرونی را برایتان به همراه دارد و به نوعی احساس آرامش را برای شما و دیگران فراهم می‌کند. تفریحات خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که فعالیت جسمی و فکری را در کنار هم داشته باشید. به طور مثال برای تفریح فقط پای رایانه ننشینید بلکه فعالیت‌های ورزشی مناسبی را نیز برای خود در نظر بگیرید و بخشی از اوقات خود را به با هم بودن اختصاص دهید. گاهی فرد نیاز دارد که فقط چند دقیقه از فضای روزمره خود دور باشد بنابراین باید بر اساس آن، چیزی که به او آرامش بیشتری می‌دهد، انتخاب کند. برخی افراد تا اسم تفریح می‌آید، سفر کردن را انتخاب می‌کنند، در صورتی که حتی چند دقیقه خندیدن یا معاشرت با یک دوست قدیمی تفریحی است که برخی افراد را حسابی به وجد می‌آورد. به طور کلی تفریحات تان را طوری مدیریت کنید که باعث افزایش سطح معلومات، دانش، سلامت روانی و جسمانی‌تان شود. توان روانی و جسمی افرادی که روزها و ماه‌ها به صورت مداوم کار می‌کنند و هیچ تفریحی برای خود در نظر نمی‌گیرند، تحلیل می‌رود، ترشح برخی هورمون‌ها مانند سروتونین در مغز کاهش و هورمون‌هایی مانند کورتیکواستروئید افزایش می‌یابد. علاوه بر آن تمرکز و توجه و توان مقابله با استرس کم می‌شود. این افراد زودتر دچار فرسودگی خواهند شد. تفریح مفید و هدفمند، مهارت‌های اجتماعی را افزایش می‌دهد. افسردگی، استرس و اضطراب‌ها را دور می‌کند، کارایی را بالا می‌برد و خلق را بهتر می‌کند. معمولاً افرادی که شخصیت‌های وسواسی دارند و بیش از اندازه کمال‌طلب هستند به خودشان سخت می‌گیرند و هرگز برای ادامه فعالیتشان سراغ تجدید قوا نمی‌روند. این اقدام باعث افت عملکرد در وظایف شغلی و خانوادگی می‌شود. افراد بی‌خیال و لابلایی که احساس مسوولیت پایینی دارند بیشتر اوقات خود را صرف خوشگذرانی می‌کنند. این رفتار نیز نوعی اختلال است بنابراین همیشه حد اعتدال را در فعالیت و تفریحاتتان رعایت کنید.
- **انجام کارهایی که در جهت اهداف هستند:** برای آینده خود برنامه ریزی کنید. اگر قرار است موفقیتی حاصل شود آن تنها به دست شما امکان پذیر است پس اول از همه خود شما بایدی برای این کار آماده باشید و بعد شرایط را فراهم کنید. هنگامی که از نظر فردی ارتقاء پیدا کردید، باید از نظر اجتماعی هم ارتقا پیدا کنید و به روزتر شوید. بررسی کنید، تحقیق کنید و ببینید که برای رسیدن به هدف تان چه پیش نیازها و مهارت‌هایی لازم دارد. آن‌ها را لیست وار یادداشت کنید و اولویت بندی کنید. با برنامه ریزی و زمانبندی درست تک تک آن‌ها را انجام دهید تا نتایج چشمگیری را تجربه کنید.
- **در کلاس‌های جذاب شرکت کنید:** کلاس رفتن، یک راهکار کاملاً تکراری است. اما یادتان باشد که تابستان نباید برای شما تبدیل به مهرماه و روزهای مدرسه شود. یک یا دو کلاس آن هم برای یادگیری مهارت‌های جدید یا معاشرت با دوستان تازه می‌تواند بسیار برای شما مفید و روحیه بخش باشد. اگر می‌خواهید به کلاس درسی بروید و اشکالات خود را رفع کنید، پیشنهاد ما به شما شرکت در کلاس‌های آنلاین است. به این ترتیب هم گرفتار گرمی هوا نمی‌شوید و هم اینکه لازم نیست از خانه خارج شوید.
- اگر کنکوری هستید:
ساعت مطالعه خود را به صورت پلکانی افزایش دهید.

در صورتی که کنکوری هستید یا سال بعد کنکور دارید، می‌توانید در یکی از آزمون‌های آزمایشی معتبر نیز شرکت کنید. از تست زدن غافل نشوید چون مراحل حفظ کردن و به یاد آوردن مطالب را برایتان راحت‌تر می‌کند. حتما از مطالبی که می‌خوانید خلاصه‌نویسی و یادداشت برداری کنید. دفتر برنامه‌ریزی داشته باشید تا ساعات عملکرد خود را در آن ثبت کنید. در انتهای هر هفته شرایط و میزان فعالیت خود را بررسی کرده و در صورت نیاز آن را اصلاح کنید. به دقت مراقب زمان و نوع استفاده از اینترنت یا شبکه‌های اجتماعی باشید. این زمان باید کاملاً کنترل شده باشد. اگر در تابستان سخت برای قبولی در کنکور یا المپیاد تلاش می‌کنید، به هیچ عنوان فعالیت فیزیکی از هر نوعی که دوست دارید و تفریح لابلائی درس خواندن را فراموش نکنید چون انرژی و انگیزه شما را برمی‌گرداند. اگر در طول روز ۸ ساعت مطالعه و کار مفید دارید، حتما ۱ تا ۲ ساعت را نیز به تفریح اختصاص دهید. گوش دادن به موسیقی مورد علاقه و وقت‌گذراندن در کنار اعضای خانواده، تفریح‌های سالمی هستند که می‌توانند تنش‌های روزانه شما را کاهش دهند. و از طرفی توجه داشته باشید ویژگی‌های دانش‌آموزان موفق این است که زمانی که سایر دانش‌آموزان به بطالت می‌گذرانند یا بی‌هدف فعالیت می‌کنند، آن‌ها به دنبال رفع اشکال سال تحصیلی قبل و آمادگی برای سال بعد هستند.

ج) چند توصیه به مسئولین، سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان

- اوقات فراغت فرزندان باید جدی گرفته شود و باید برای مسئولین و والدین به عنوان یک دغدغه اساسی باشد. ایجاد زمینه مناسب برای محیطی نشاط آور و تفریحات لذت‌بخش متناسب با الگوهای فرهنگی جامعه جهت پیشگیری از تأثیر تهاجم فرهنگی دشمن با رواج تفریحات انحرافی در این قشر، ایجاب می‌نماید که به مسئله اوقات فراغت نوجوانان و جوانان بیش از پیش توجه شود. تحقیقی که در سال ۱۳۷۶ در شهرستان محلات توسط محمدرضا قره‌بگلو، با عنوان: بررسی علل گرایش به بزهکاری نوجوانان و جوانان شهرستان محلات، انجام گرفت نشان داد ۶۵/۵ درصد از نوجوانان و جوانان بزهکاری که در آن شهرستان مورد تحقیق قرار گرفته‌اند، فقدان وسایل تفریحات سالم را به مقدار «زیاد» و «تا حدودی» از عوامل مؤثر در بزهکاری خود عنوان نموده‌اند (ص ۷۸).

- چگونگی گذران اوقات فراغت بازتابی از شرایط اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی هر جامعه است و برنامه‌ریزی برای استفاده مطلوب از این اوقات به ویژه برای نسل جوان می‌تواند تأثیر قابل توجهی در بهبود کیفیت زندگی اجتماعی و اقتصادی جامعه داشته باشد. برنامه‌ریزی در این زمینه و توجه به نیازهای مخاطبین و وابستگی بین نیازها و بستر سازی فراغتی جامعه لازم و ضروری است.

- باید دانست که اجرای برنامه‌های وسیع و جاذب در تابستان مستلزم برنامه‌ریزی و وجود نیروی انسانی کارآمد و امکانات و اعتبارات مناسب است. باید از ظرفیت خیرین و همسو کردن فعالیت فرهنگی دستگاه‌های دیگر در جهت غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان استفاده کرد.

- باید مسئله اوقات فراغت، با یک رویکرد گروهی و مشارکت جمعی و در قالب یک نظام برنامه‌ریزی یکپارچه و منسجم سازماندهی شود و تمام ارگان‌ها و سازمان‌ها در این زمینه احساس مسئولیت نموده و فعال شوند اعم از: رادیو، تلویزیون، سینما، کتابخانه و پارک‌های شهری، مساجد، بسیج، شهرداری، فرمانداری، استانداری و... پر کردن اوقات فراغت دانش‌آموزان به شیوه‌ای درست و عملی توان فوق‌العاده همه مسئولین کشور را می‌طلبد.

- برنامه‌ریزی در سطح کلان و در سطوح پایین‌تر بایستی همراه با تعیین وضعیت موجود و شناسایی ظرفیت‌ها و پتانسیل‌ها باشد و انواع تجهیزات سخت‌افزاری مشخص شود و بالاخره با توجه به متغیرهای مؤثر بر شیوه‌های گذران اوقات فراغت، برنامه‌ریزی صورت می‌گیرد. در تحقیق آذرنوش و همکاران (۱۴۰۱) آمده است که: گذران اوقات فراغت نقش مهمی در تربیت و تعلیم جامعه دارد؛ لذا هدف از انجام این تحقیق بررسی اثر تاثیر گذران اوقات فراغت مبتنی بر رفتار برنامه‌ریزی شده بر گرایش به فعالیت جسمانی در دانش‌آموزان می‌باشد. ابزار تحقیق شامل بسته آموزشی طراحی شده (که ده جلسه به طول انجامید) و پرسشنامه گرایش به فعالیت جسمانی جندقی (۱۳۹۶) با ۱۸ سوال و ۵ مولفه نگرش به گرایش به فعالیت جسمانی، آگاهی، هنجارهای انتزاعی، کنترل رفتاری درک شده، قصد رفتاری بود. یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین نمره گرایش به فعالیت جسمانی دانش‌آموزان قبل و بعد از مداخله درون گروه مداخله اختلاف معناداری مشاهده شد. همچنین نتایج آزمون t مستقل نشان داد در گروه مداخله با توجه به آموزش گذران اوقات فراغت مبتنی بر مدل رفتار برنامه‌ریزی شده بر گرایش به فعالیت جسمانی در دانش‌آموزان افزایش مشاهده شده است که تفاضل بین قبل و بعد از مداخله برابر ۸/۱ می‌باشد که میانگین از ۴۲/۲ به ۵۳/۳ افزایش یافت. نتیجه‌گیری: به طور کلی می‌توان اینگونه بیان کرد که اجرای برنامه آموزشی مبتنی بر نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده می‌تواند در ارتقاء و گرایش دانش‌آموزان به فعالیت جسمانی تاثیر داشته باشد.

- آموزش و پرورش به عنوان متولی اصلی تعلیم و تربیت در امر برنامه‌ریزی، در صدر قرار دارد، اما لازم است با توجه به محدودیت منابع و امکانات موجود، خانواده‌ها و دیگر دستگاه‌های مرتبط در کنار این نهاد قرار گرفته و با برنامه‌ریزی‌های اصولی، آموزش و پرورش را یاری دهند.

- نقش خانواده‌ها نیز در زمینه تعلیم و تربیت و به ویژه پر کردن اوقات فراغت فرزندان، بسیار مهم است. نهاد خانواده در زمینه پر کردن اوقات فراغت، نقش اصلی را دارد و آموزش و پرورش نیز به عنوان تکمیل‌کننده این روند در مرحله بعدی قرار دارد.

- آموزش و پرورش و سازمان دانش‌آموزی به عنوان متولیان امر تعلیم و تربیت می‌توانند با ارائه فعالیت‌های متنوع، جذاب، با نشاط و هدفدار زمینه رشد و شکوفایی استعدادهای درخشان دانش‌آموزان را ایجاد نمایند.

- به مدیران آموزش و پرورش توصیه می‌گردد در رشد و توسعه مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان کوشا باشند و حمایت اجتماعی درک شده و رشد مهارت‌های ارتباطی را جزء عوامل مهم در توسعه اوقات فراغت با تکیه بر فعالیت بدنی بدانند. پیشنهاد می‌شود ارائه دهندگان خدمات اوقات فراغت در جامعه بتوانند پروژه‌ها و رویدادهای ورزشی را به گونه‌ای ارائه دهند که ورزشکاران بتوانند علاوه بر امکان تمرین منظم در اماکن، فرصت بیشتری برای تعامل و برقراری ارتباط با هم تیمی‌ها، دوستان، خانواده و دیگر افراد جامعه داشته باشند.

- با استناد به اساسنامه انجمن اولیا و مربیان، یکی از وظایف انجمن‌های اولیا و مربیان فراهم کردن زمینه برای همکاری اولیا و مربیان در جهت تهیه و تنظیم برنامه‌های مناسب، به منظور غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان می‌باشد.

- حتی تفریحات اوقات فراغت هم باید هدفمند و غنی‌سازی شده باشند غنی‌سازی یعنی پربار کردن، یعنی از آن اوقات بتوانیم خروجی‌ای بگیریم که قابل اندازه‌گیری باشد. ما باید به فرزندان و دانش‌آموزان یاد بدهیم که چطور از این اوقات فراغت بهره‌برد و در انتها بگوییم محصول این زمانی که صرف کرده چه بوده؟ محصولش حتما نباید کالای ملموسی باشد بلکه می‌تواند

این باشد که من به این نتیجه رسیدم که این کار را نکنم، یعنی تجربه کند، مسافرت برود، لذت ببرد، فکر کند، ... و بیاید و بعد بگوید که من به این نتیجه رسیدم که این کار را دیگر نکنم.

- برنامه اوقات فراغت نوجوانان باید به گونه ای طراحی شود که زمینه ایجاد اشتغال و حرفه آموزی را برای افراد مهیا سازد و برای تحقق استقلال اقتصادی باید نیروی کارآفرین تربیت شود و اوقات فراغت مبتنی بر مهارت افزایی می تواند به عنوان فرصت مناسبی در تحقق آن هدف موثر باشد. با گسترش آموزش های فنی و حرفه ای از طرفی مهارت آموزی هدفمند و اصولی دانش آموزان را با رویکرد پرورش تفکر کارآفرینی خواهیم داشت و از طرفی این حرفه آموزی خود راهی به سوی خودکفایی و تحقق اقتصاد مقاومتی است.

- به دلیل آنکه ورزش در اولویت فعالیت های مورد علاقه نوجوانان و جوانان برای پر نمودن اوقات فراغت قرار دارد، از این رو، باید ایجاد و توسعه مراکز مختلف ورزشی از قبیل باشگاه ها، میداين و سالن های ورزشی از طریق مبادی ذی ربط ورزشی صورت پذیرد و برای جذب هرچه بیشتر قشر جوان به ورزش، مسابقات و اردوهای مختلف ورزشی را راه اندازی و امکان رقابت های سازنده بین آنها را فراهم نمود و در این زمینه راه اندازی تمامی رشته های ورزش در همه شهرستان ها و برگزاری مسابقات مختلف بین آنها ضروری است. می توان با غنی سازی اوقات فراغت آنان، از طریق ورزش های گوناگون، دستاوردهایی مفید و ارزشمند برای دانش آموزان و خانواده های آنان فراهم کرد تا شاهد جامعه ای سالم و نسلی سازنده باشیم. از این رو به مسئولان ورزش دانش آموزی پیشنهاد می شود برای ارتقای میزان مشارکت ورزشی افراد و بهره گیری از ورزش در اوقات فراغت از فواید بیشمار ورزش و توسعه آن در جامعه و مزایای اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و بهداشتی و سلامت بهره مند شوند. فرانسویس بیکن می گفت: ورزش کنید تا تندرست و سالم باشید (زیرا تن سالم برای روان به حکم یک مهمان خانه است)

- به مدیران، معلمان و والدین با توجه به نقش ورزش در کاهش انحرافات اجتماعی پیشنهاد می شود تا ورزش را به عنوان یکی از گزینه های اصلی فراغتی در برنامه ریزی های اوقات فراغت دانش آموزان بگنجانند. در مطالعه وات و همکاران^۱ (۲۰۲۲) آمده است که: در مجموع ۲۷۲۵۵۰ شرکت کننده اطلاعاتی در مورد انواع فعالیت های اوقات فراغت ارائه کردند. ۷،۵ تا کمتر از ۱۵ ساعت^۱ MET (معادل متابولیک کار یا تمرین) در هفته ورزش راکت و دویدن با بیشترین کاهش خطر نسبی برای مرگ و میر ناشی از همه علل همراه بود، به دنبال آن پیاده روی برای ورزش، سایر فعالیت های هوازی، گلف، شنا، و دوچرخه سواری. بین شرکت در ۷،۵ تا کمتر از ۱۵ ساعت MET در هفته از هر فعالیت و خطر مرگ و میر و در مقایسه با کسانی که در هر فعالیت شرکت نکردند، ارتباط معنی داری وجود داشت. ارتباط برای مرگ و میر قلبی عروقی و سرطان مشابه بود.

- یافته های تحقیق بهرامی و همکاران (۱۴۰۰) نشان داد که مسئولیت اجتماعی دبیران ورزش بر بهینه سازی اوقات فراغت دانش آموزان و آسیب های اجتماعی اثرگذار است، همچنین اوقات فراغت نیز بر پیشگیری از آسیب های اجتماعی دانش آموزان اثرگذار است. گذران مطلوب اوقات فراغت به شکل جامع و اصولی خود می تواند جوانان و نوجوانان را برای ورود به عرصه های زندگی، تجربه کارگروهی، مهارت آموزی و ترسیم آینده ای روشن و امیدبخش یاری رساند.

- حتی استفاده از فناوری تلفن همراه، به ویژه پیام های متنی، می تواند ابزار مؤثری برای نظارت بر فعالیت های روزانه برای بهبود سلامت و تناسب اندام در اوقات فراغت باشد.

^۱Watts EL, Matthews CE, Freeman JR, et al
^۱metabolic equivalent of task

- توجه ویژه به مسئله اقتصاد فراغتی از چالش‌های اوقات فراغت در کشور ما و مورد توجه ویژه ی خانواده هاست. می توان ترتیبی داد که در مناطق فقیرنشین بچه ها با کارت های دانش آموزی از امکانات ورزشی و سرگرمی و آموزشی دولتی به طور مجانی یا با هزینه اندک استفاده کنند. یا می توان بخشی از هزینه شرکت بچه های فقیر در کلاس ها یا مکان های تفریحی و ورزشی را تأمین کرد و بر نحوه خرج آن هم نظارت کرد.

- عده کثیری از نوجوانان و جوانان به دلیل مشکلات اقتصادی نمی توانند از امکانات محدودی که در جهت گذران اوقات فراغت آنان تدارک دیده می شود، استفاده نمایند. نتایج پژوهش رضائی صوفی (۱۳۸۵) نشان داد که بیش از ۶۰٪ افراد جامعه تحقیق متأثر از محدودیت امکانات و فضای کتابخانه، محدودیت برنامه های فرهنگی و ورزشی ادارات ذیربط، عدم توان مالی در پرداخت شهریه شرکت در فعالیتهای فرهنگی و ورزشی ادارات و موسسات دولتی و خصوصی، نبود فضاهای ورزشی در محلات و همچنین محدودیت امکانات ورزشی، از نحوه گذران اوقات فراغت خود راضی نبودند.

- برنامه های اوقات فراغت می تواند بستر مناسبی برای ایجاد روحیه همکاری و تلاش جمعی در آینده سازان جامعه باشد بنابراین گذران اوقات فراغت نیازمند برنامه ای صحیح و سازنده است و مسئولین باید با هدف شناسایی و رفع نیازهای فراغت جوانان در بخش های علمی، مهارتی، آموزشی، فرهنگی و ورزشی، اهتمام به تربیت اقتصادی دانش آموزان و تقویت فرهنگ کار و تلاش برنامه ریزی ویژه تری داشته باشند.

- تشکیل اردوهای کار در زمینه های تولیدی اعم از صنعتی، کشاورزی و خدماتی، به گونه ای که مقرری مشخصی نیز برای نوجوانان و جوانان در نظر گرفته شود که این امر نه تنها در پر نمودن بهینه اوقات فراغت آنان مؤثر خواهد بود و باعث رشد اجتماعی آنان می شود، بلکه دانش آموزان و دانشجویانی که از طبقه متوسط به پایین می باشند می توانند ضمن کار در تابستان هزینه تحصیلی خود را نیز تأمین نمایند.

- یکی از فعالیت های فراغتی را می توان فعالیت گردشگری دانست و اردو می تواند بهترین فرصت در این راستا برای دانش آموزان باشد تا از اوقات فراغت برای کسب تجربه و شناخت و شکوفایی استعدادهایشان استفاده کنیم و نظم در زندگی اجتماعی و فردی و خدمت و مسئولیت پذیری، وقت شناسی، استفاده کردن از کمترین امکانات را برای مبارزه با مشکلات آموزش داد و دانش آموزان را فراخور درک و فهمشان با وقایع مهم تاریخی و شخصیت های بزرگ آشنا نمود. معلمان و مربیان به عنوان نیروی انسانی متخصص ضروری است به میزان زیادی در یادگیری و بازدهی علمی دانش آموزان نقش داشته باشند.

- اوقات فراغت با حیات معنوی و فرهنگی افراد جامعه ارتباطی تنگاتنگ دارد، اوقاتی که به میل و اختیار در راه آموختن، آفریدن، پژوهش، تربیت، مشارکتهای داوطلبانه اجتماعی، گسترش افق های اندیشه و در بسیاری از زمینه های دیگر صرف می شود، قابلیت های یک فرد غالباً در عرصه اوقات فراغت جلوه گر می شود، به دلیل اینکه او می تواند در این زمان همان چیزی را که می پسندد انجام دهد، شخصیت نهایی خود را باز یابد و آن را ابراز کند. توجه جدی و هدایت صحیح این ظرفیت ضروری است.

- مساجد بهترین سنگر برای حفاظت از فرهنگ اسلامی است که باید در خصوص توجه به نقش مساجد در برنامه سازی اوقات فراغت اهتمام ویژه داشت.

- مسئولان مربوطه به برنامه های پایگاه های مقاومت بسیج و کانون های فرهنگی و تربیتی به عنوان یکی از مطمئن ترین مکان ها برای گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان عنایت بیشتری مبذول داشته و با گسترش فعالیت های این ارگان ها در

زمینه های برنامه های مذهبی، ورزشی، هنری، آموزشی و اردوهای مختلف، برگزاری کلاس های متنوع و مختلف و سایر فعالیت های فرهنگی و ورزشی را بیش از قبل تقویت نمایند.

۴. نتیجه گیری

ارائه خدمات اثربخش در مورد اوقات فراغت و تفریح و تأمین رضایت بیشتر تعداد پرشماری از مردم باید بر چهار ستون یا سطح استوار شود:

- ۱- فرصت گذران فراغت، برای دستیابی به امکانات بالقوه اوقات فراغت
 - ۲- برآورده ساختن نیازهای افراد گوناگون
 - ۳- سرآمدی مدیریت، از جمله برنامه ریزی و تأمین امکانات
 - ۴- خط مشی ها و اهداف درازمدت و کوتاه مدت درست سازمانی
- برای ارائه یک مدیریت اثربخش اوقات فراغت به جامعه، یک چارچوب نظری بر شالوده سه جنبه به هم پیوسته «مردم»، «اوقات فراغت» و «مدیریت» به وجود می آید که به صورت سه سطح جانبی از یک هرم مثلث القاعده متصور می شوند و قاعده هرم نیز اهداف سازمان مورد بحث را تشکیل می دهد. این خطمشی ها و مدیریت اوقات فراغت و تفریحات می توانند بر بسیاری از محدودیت های آشکاری که بر سر راه مشارکت بیشتر مردم وجود دارد غلبه کنند. مدیریت خوب می تواند بسیاری از موانع مصنوعی را برچیند. اوقات فراغت از دید اجتماعی، مانع بروز انحرافات اجتماعی؛ از دید اقتصادی، باعث افزایش کار و تولید؛ از دید سیاسی، مانع از بحران های سیاسی و آشوب های اجتماعی؛ و از نظر روان شناسی، باعث بهداشت روان و تضمین سلامت انسان ها و ایجاد نشاط می شود.
- شایسته است از اوقات فراغت به عنوان یک فرصت برای شکوفایی استعدادها، رشد اجتماعی فرد و رساندن انسان به آرزوها و رویاهایش نام برده شود. نه این که هدف از برنامه ریزی را پرکردن اوقات فراغت به هر نحوی بدانیم بلکه غایت نهایی را بهره گیری از اوقات فراغت در نظر بگیریم. ولی این موضوع را هم مدنظر داشته باشیم که برنامه ریزی برای اوقات فراغت، یک کار علمی است نه یک کار سلیقه ای و بهره مندی درست از اوقات فراغت به برنامه ریزی، بودجه بندی و زمان بندی مربوط است.

منابع و مراجع

آذرنوش، بنین. نیک آیین، زینت. اشرف گنجویی، فریده و حاجی انزهایی، زهرا (۱۴۰۱). تاثیر گذران اوقات فراغت مبتنی بر رفتار برنامه ریزی شده بر گرایش به فعالیت جسمانی در دانش آموزان. علوم پزشکی رازی (مجله دانشگاه علوم پزشکی ایران)، ۲۹(۲)، از ۱-۹

بهرامی، شهاب؛ کیانی، محمد سعید؛ نظری، لیلا؛ شهبازپور، لیلا (۱۴۰۰). تاثیر مسئولیت اجتماعی دبیران ورزش بر بهینه سازی اوقات فراغت و پیشگیری از آسیب های اجتماعی دانش آموزان. مدیریت و چشم انداز آموزش پاییز ۱۴۰۰، دوره سوم - شماره ۹ ISC - از ۳۴ تا ۵۴

جورج تورکیلدسن؛ مترجم: تقی زاده مطلق، محمد؛ نظری به مبانی مدیریت اوقات فراغت. جستارهای شهرسازی پاییز و زمستان ۱۳۸۳ - شماره ۱۰ و ۱۱ - از ۳۳ تا ۴۲

رضائی صوفی، مرتضی (۱۳۸۵). بررسی وضعیت گذران اوقات فراغت دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان رشت و رابطه آن با سطح امکانات فرهنگی و ورزشی. پیک نور پاییز - شماره ۱۵، ۹۸ تا ۱۰۵

شریفی، سید علیرضا؛ عبداللهی، نجمه؛ دهقان قهفرخی، امین؛ بررسی تأثیر ورزش بر کاهش انحرافات اجتماعی (مطالعه موردی: دانش‌آموزان متوسطه دوم شهرستان شهرکرد). مدیریت ورزشی زمستان ۱۳۹۹ - شماره ۵۱ رتبه ج (وزارت علوم ISC) از ۱۱۸۷ تا ۱۲۰۱

Brettschneider WD, Naul R (2004) Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance.

Clayton Jenna, Discover what leisure activities are. Learn about leisure time activities and examples, and explore the purposes and the benefits of leisure activities. study.com. Updated: 05/26/2022

Dallmeyer, S, Wicker, P, Breuer, C. The relationship between leisure-time physical activity and job satisfaction: A dynamic panel data approach. J Occup Health. 2023; 65:e12382. doi:10.1002/1348-9585.12382

Jennifer Kwak MA, Michael Amrhein, Harald Barkhoff, and Elaine M. Heiby. Daily Self-Monitoring of Physical Leisure Activities and Health Practices, Self-Concept, and Quality-of-Life. The sport journal. May 11th, 2015

Kwak, J.H., Amrhein, M., Barkhoff, H., & Heiby, E.M. (2015). Daily self-monitoring of physical leisure activities and health practices, self-concept, and quality-of-life. The sport journal, 18.

Li J, Zeng B, Li P. The Influence of Leisure Activity Types and Involvement Levels on Leisure Benefits in Older Adults. Front Public Health. 2021 Jul 14;9:659263. doi: 10.3389/fpubh.2021.659263. PMID: 34336761; PMCID: PMC8316750.

Moore SC, Patel AV, Matthews CE, Berrington de Gonzalez A, Park Y, Katki HA, Linet MS, Weiderpass E, Visvanathan K, Helzlsouer KJ, Thun M, Gapstur SM, Hartge P, Lee IM. Leisure time physical activity of moderate to vigorous intensity and mortality: a large pooled cohort analysis. PLoS Med. 2012;9(11):e1001335. doi: 10.1371/journal.pmed.1001335. Epub 2012 Nov 6. PMID: 23139642; PMCID: PMC3491006.

Rasool Norouzi Seyed Hosseini, Sahar Khanizadeh, Fereshteh Mohebbi, Zainab Mirzaeian Vanab, Alexandra J. Bratty, Ebrahim Norouzi, Active Leisure Time Predicts Happiness among Iranian Adults: A Study Comparing Adults with Physically Active versus Inactive Lifestyle. Georgian Badicu, Francesco Fischetti, Stefania Cataldi, and Gianpiero Greco. Academic Editor: Juan Diego Ramos-Pichardo. Volume 2023 | Article ID 3600571 | <https://doi.org/10.1155/2023/3600571>

Rodríguez-Bravo AE, De-Juanas Á and García-Castilla FJ (2020) Effect of Physical-Sports Leisure Activities on Young People's Psychological Wellbeing. Front. Psychol. 11:543951. doi: 10.3389/fpsyg.2020.543951

Steinbach, D., Graf, C. (2008). Leisure Time Physical Activity and Sedentariness . In: Kirch, W. (eds) Encyclopedia of Public Health. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-1-4020-5614-7_1968

Sydney Axelrod. How to Fill Your Free Time With Useful Things. [wikihow.com](http://www.wikihow.com). Last Updated: January 31, 2023.

Watts EL, Matthews CE, Freeman JR, et al. Association of Leisure Time Physical Activity Types and Risks of All-Cause, Cardiovascular, and Cancer Mortality Among Older Adults. *JAMA Netw Open*. 2022;5(8):e2228510. doi:10.1001/jamanetworkopen.2022.28510

<https://www.igi-global.com/dictionary/leisure-time/43842>