

برنامه ریزی اوقات فراغت

ورزش، بازی، تفریح

مؤلف: حکیمه صفا

سرشناسه	صفا، حکیمه، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	برنامه‌ریزی اوقات فراغت ورزش، بازی، تفریح / مولف حکیمه صفا
مشخصات نشر	تهران : فرهنگ پارسیان ، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۱۶۳ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۵۶۳-۲۰-۶ : ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیبأ
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	اوقات فراغت -- برنامه ریزی
موضوع	اوقات فراغت -- مدیریت
رده بندی کنگره	۴۸۱۲۳۰۶ ۱۳۹۳۱۸۱GV / ب۷ص
رده بندی دیویی	۳۶۹۰۴۷۵
شماره کتابشناسی ملی	صفا، حکیمه، ۱۳۶۲ -
سرشناسه	برنامه‌ریزی اوقات فراغت ورزش، بازی، تفریح / مولف حکیمه صفا
عنوان و نام پدیدآور	تهران : فرهنگ پارسیان ، ۱۳۹۳.
مشخصات نشر	

فرهنگ پارسیان: تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - پلاک ۲۵۹ - طبقه ۴-
واحد ۸

۹۱۲۷۳۸۱۱۸۱-۰۰۶۶۴۰۳۶۱۰-bayan.zakeri@yahoo.com

نام کتاب	برنامه‌ریزی اوقات فراغت ورزش، بازی، تفریح
مؤلف	حکیمه صفا
ناشر	فرهنگ پارسیان
مدیر تولید	داریوش ذاکری
صفحه‌آرایی	هانی توانایان فرد
نوبت و سال چاپ	اول - پاییز ۱۳۹۳
چاپ و صحافی	چاپ و صحافی الغدير
تیراژ	۲۰۰ جلد
قیمت	۱۲۰۰۰ تومان
شابک	978-600-6563-20-6

«کلیه حقوق برای انتشارات فرهنگ پارسیان محفوظ است»

مرکز پخش: تهران، روبروی دانشگاه تهران، کتابفروشی آگاه و گوتنبرگ

فهرست مطالب

۱.....	مقدمه
۵.....	فصل اول: تعاریف و مفاهیم اوقات فراغت
۵.....	ریشه‌ی لغوی فراغت
۶.....	تعاریف مختلف فراغت
۱۱.....	فصل دوم: پیدایش اوقات فراغت
۱۵.....	سیر تحول اوقات فراغت در جهان و ایران
۱۷.....	اوقات فراغت در ایران
۱۷.....	تاریخچه‌ی اوقات فراغت در ایران
۱۸.....	فراغت در جامعه امروز ایران
۲۳.....	فصل سوم: دیدگاه‌ها و نظریه‌های اندیشمندان در مورد اوقات فراغت
۲۳.....	۱. اوقات فراغت به منزله‌ی وقت آزاد
۲۵.....	۲. اوقات فراغت به منزله‌ی فعالیت
۲۵.....	۳. اوقات فراغت به منزله‌ی حالتی ذهنی یا حالتی از بودن
۲۶.....	۴. اوقات فراغت به منزله‌ی مفهوم کل نگر و همه جانبه
۲۷.....	۵. اوقات فراغت به منزله‌ی شیوه‌ای از زندگی
۲۸.....	اوقات فراغت از دیدگاه اسلام
۳۳.....	فصل چهارم: اصول و مبانی برنامه‌ریزی اوقات فراغت
۳۳.....	مبانی برنامه‌ریزی فراغتی
۳۵.....	اهداف برنامه‌های فراغتی
۳۶.....	فراغت و ظرایف برنامه‌ریزی برای فعالیت فراغتی
۴۰.....	اصول حاکم بر گذران اوقات فراغت
۴۱.....	۱. اصل اول: تقلیل برنامه و کنترل و افزایش نظارت
۴۱.....	۲. اصل دوم: نظارت با اهداف درونی کردن آن
۴۱.....	۳. اصل سوم: حفظ سازندگی و اجتناب از فساد و تخریب

۴۲	۴. اصل چهارم: استفاده بهینه از امکانات
۴۲	۵. اصل پنجم: جبران کاستی‌ها
۴۲	۶. اصل ششم: تناسب طول مدت فراغت
۴۲	مراحل برنامه‌ریزی فعالیت‌های اوقات فراغت
۴۳	انواع اوقات فراغت
۴۷	فصل پنجم: عوامل مؤثر در نحوه‌ی گذراندن اوقات فراغت
۴۷	عوامل فردی
۴۸	عوامل اجتماعی و گذراندن اوقات فراغت
۵۵	فصل ششم: فراغت و کودکان و نوجوانان
۵۹	ورزش و فراغت کودکان و نوجوانان
۶۳	فصل هفتم: کارکردهای اوقات فراغت
۶۳	کارکرد ۱: گذران اوقات فراغت کیفیت زندگی اجتماعی را غنی می‌سازد.
۶۴	کارکرد ۲: اوقات فراغت در رشد ابعاد مختلف فردی سهیم است.
۶۵	کارکرد ۳: اوقات فراغت جامعه را به مکان دلپذیری برای زندگی تبدیل می‌کند.
۶۵	کارکرد ۴: اوقات فراغت از استفاده‌های ضد اجتماعی و بزهکارانه از وقت آزاد جلوگیری می‌کند.
۶۶	
۶۷	کارکرد ۵: اوقات فراغت روابط میان گروهی و روابط بین نسل‌ها را بهبود می‌بخشد.
۶۸	کارکرد ۶: اوقات فراغت پیوندهای میان ساکنان محله و جامعه را تقویت می‌کند.
۶۸	کارکرد ۷: برطرف کردن نیازهای گروه‌های جمعیتی خاص
۶۸	کارکرد ۸: اوقات فراغت به حفظ سلامت اقتصادی و ثبات اجتماعی کمک می‌کند.
۶۹	کارکرد ۹: اوقات فراغت زندگی فرهنگی جامعه را غنی می‌سازد.
۷۰	کارکرد ۱۰: اوقات فراغت سلامت و امنیت اجتماعی را ارتقاء می‌دهد.
۷۰	اوقات فراغت و تأمین نیازها
۷۰	۱. نیاز به استراحت و رفع خستگی
۷۰	۲. نیاز به تفریح
۷۱	۳. سرگرمی و ایجاد تنوع
۷۱	۴. شکوفایی استعدادهای شخصی

۷۲	۵. شکوفایی فردی و اجتماعی
۷۳	فصل هشتم: بازی در چشم انداز تاریخی آن
۷۵	اهمیت بازی
۷۶	تعریف بازی
۷۸	اهداف بازی
۷۸	۱. ایجاد نشاط و شادمانی
۷۸	۲. بهبود رشد بدنی
۷۹	۳. رشد روانی و عاطفی
۷۹	۴. پرورش تخیل
۸۱	فصل نهم: دیدگاه‌ها و نظریه‌های اسلام و دانشمندان درباره‌ی بازی
۸۴	نظریه‌های کلاسیک
۸۴	نظریه‌های رنسانس تا اوایل قرن نوزدهم
۸۵	نظریه‌های انرژی مازاد، فطری، آمادگی برای زندگی، تجدید تکاملی و تنش‌زدایی
۸۷	نظریه‌های قرن نوزدهم و بیستم
۹۳	نظریه‌های اسلام
۹۵	فصل دهم: ارزش‌ها و فواید بازی
۹۵	۱. ارزش بدنی
۹۵	۲. ارزش ذهنی
۹۶	۳. ارزش اجتماعی
۹۶	۴. ارزش درمانی
۹۷	۵. ارزش تربیت اخلاقی
۹۷	۱. آشنایی با دنیای اطراف
۹۷	۲. احساس آرامش
۹۷	۳. رشد و تقویت عضلانی
۹۸	۴. تقویت مهارت سخن گفتن
۹۸	۵. تقویت حواس
۹۸	۶. ایجاد خلاقیت

عوامل مؤثر در بازی.....	۹۸
ویژگی‌های فردی.....	۹۹
جنسیت.....	۹۹
هوش.....	۱۰۱
سن.....	۱۰۱
محیط.....	۱۰۲
تغذیه و بهداشت.....	۱۰۳
بازی کودک و نوجوان.....	۱۰۳

فصل یازدهم: انواع بازی‌ها و نقش آن‌ها در رشد شخصیت کودک..... ۱۰۷

بازی‌های تقلیدی.....	۱۰۷
بازی‌های نمایشی.....	۱۰۸
بازی‌های نمادی (سمبولیک).....	۱۰۹
بازی‌های تخیلی.....	۱۱۱
بازی‌های ابتکاری و نقش آن‌ها در تعلیم و تربیت کودک.....	۱۱۳
پرورش خلاقیت در کودک از طریق بازی.....	۱۱۹

فصل دوازدهم: تفریح: دید کلی..... ۱۲۵

معنای تفریح.....	۱۲۶
تعاریف امروزی از تفریح.....	۱۲۷
نظریه‌های تفریح.....	۱۲۹
۱. تفریح به منزله‌ی پاسخ‌گویی به نیازها.....	۱۲۹
۲. تفریح به عنوان مشغولیت اوقات فراغت.....	۱۳۰
۴. تفریح به منزله‌ی یک باز آفرینی.....	۱۳۲
تفریح یا باز آفرینی.....	۱۳۴
تفریح یا باز آفرینی جسمی یا ورزش همگانی.....	۱۳۵
تفریح در طبیعت.....	۱۳۶
تفریح به خاطر تفریح.....	۱۳۷
چرا تفریح (فعالیت‌های فراغتی فعال)؟.....	۱۳۸

فصل سیزدهم: ارتباط بین بازی، اوقات فراغت و تفریح ۱۴۱

شباهت‌های بین بازی، تفریح و اوقات فراغت ۱۴۲

منابع و مآخذ ۱۴۹

مطالب فارسی ۱۴۹

منابع اینترنت ۱۵۳

www.ketab.ir

مقدمه

اوقات فراغت را می‌توان مهمترین و دلپذیرترین اوقات انسانها دانست. این اوقات برای مؤمنین لحظه‌های نیایش با معبود، برای عالمان دقائق تفکر و تأمل و برای هنرمندان زمان ساختن و ابداع است، در عین حال برای عده‌ای نیز این اوقات فراغت ملال‌آورترین لحظه‌هاست. اوقات فراغت از دیدگاه عالمان، جامعه‌شناسان و دانشمندان به حدی مهم است که معتقدند، موجودیت و اصالت فرهنگ‌های جامعه بر مبنای فرصت‌ها و اوقات فراغت افرادی که در آن جامعه زندگی می‌کنند پی‌ریزی شده است. فرانسیس دوکه می‌گوید: به من بگویید اوقات فراغت را چگونه می‌گذرانید تا بگویم شما که هستید و فرزندان‌تان را چگونه تربیت می‌کنید؟ و یا تاگور شاعر معروف هندی معتقد است؛ تمدن‌های انسانی سرمایه‌های جاویدانی هستند که از کاشت، داشت و برداشت صحیح اوقات فراغت متجلی گشته‌اند (رادمرد، ۱۳۸۹).

چنانچه کارکردهای فراغت را نشاط و شادابی، تفریح و سرگرمی سالم و بالاخره رشد و شکوفایی استعدادها و تکوین شخصیت بدانیم و نظر به اینکه کشور ما در ردیف جوانترین کشورهای دنیا (با معدل میانگین سنی ۱۶ سال) می‌باشد، هدایت و ایجاد امکانات برای غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان می‌تواند در شکل‌گیری شخصیت و هویت آنان و سازندگی جامعه ایرانی و اسلامی نقش به‌سزایی داشته باشد.

پیشرفت و ترقی و همچنین استقلال و عظمت یک جامعه به آموزش و پرورش و روشها و شیوه‌های تربیت کودکان و نوجوانان آن جامعه بستگی دارد و مهمترین عاملی که می‌تواند جامعه‌ای را از رکود و انحطاط نجات داده و در مسیر ترقی به پیش هدایت نماید همانا تعلیم و تربیت صحیح است که می‌تواند پایه و اساس زندگی جامعه‌ای را متحول نماید. بدون آموزش و پرورش سالم و رضایت‌بخش و مستمر

حیات یک جامعه و پیشرفت فرهنگی آن امکان ندارد. لذا نمی‌توان تعلیم و تربیت افراد یک جامعه را به عهده شانس و تصادف واگذار کرد. کودکان دارای استعدادها و توانمندی‌هایی هستند که برنامه‌ریزی در راه پرورش و به کارگیری آنها در راه سازندگی متضمن سعادت و پیشرفت مادی و معنوی جامعه می‌باشد. کودکان و نوباوگان امروز آینده سازان جامعه اسلامی می‌باشند که اگر استعدادها و توانایی‌های آنها شکوفا گردد قطعاً کشور را به سوی توسعه و سازندگی هدایت خواهند کرد.

چنانچه هدف آموزش و پرورش فقط آموزش رسمی صرف باشد، دانش‌آموزان به تعدادی محفوظات و دانش در زمینه‌های علوم و فنون مختلف تجهیز می‌گردند و با آن وارد جامعه می‌شوند. روشن است که در این صورت نهاد بزرگ آموزش و پرورش به هدف‌های از پیش تعیین شده خود دسترسی پیدا نمی‌کنند، انسان‌هایی که از بعد تربیتی و اجتماعی پرورش نیافته باشند. در سازگاری اجتماعی با سایر افراد جامعه در موقعیت‌های مختلف تعاملی در حد مطلوب و شایسته موفق نمی‌گردند. از این رو در کشورهای پیشرفته در کنار فعالیت‌های آموزش و پرورش رسمی در مدارس فرصت‌هایی را نیز در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دهند تا در ابعاد تربیتی و اجتماعی به رشد، علائق، استعدادها و توانمندی‌های خود بپردازند و خود را برای یک زندگی شایسته شغلی و اجتماعی آماده سازند.

این کتاب که عنوان آن «برنامه‌ریزی اوقات فراغت: ورزش، بازی، تفریح» است، در ۱۳ فصل تدوین شده که به ترتیب عبارتند از:

فصل اول: در آغاز به ریشه‌های لغوی اوقات فراغت و تعاریف مختلف درباره اوقات فراغت پرداخته می‌شود.

فصل دوم: به چگونگی پیدایش اوقات فراغت و سیر تحول اوقات فراغت در جهان و ایران و همچنین تاریخچه‌ی اوقات فراغت در ایران اشاره می‌کند.

فصل سوم: به دیدگاه‌ها و نظریه‌های اندیشمندان در مورد اوقات فراغت و نیز دیدگاه اسلام در مورد اوقات فراغت می‌پردازد.

فصل چهارم: آنچه که در برنامه‌ریزی اوقات فراغت باید به آن توجه شود از جمله

اهداف، ظرایف برنامه‌ریزی، اصول و مراحل آن مورد بررسی واقع می‌شود.
فصل پنجم: عوامل مؤثر در گذران اوقات فراغت که دو عامل فردی و اجتماعی را در بر می‌گیرد در این فصل طبقه‌بندی می‌شوند.

فصل ششم: به ورزش و فراغت کودکان و نوجوانان می‌پردازد.
فصل هفتم: به مهمترین کارکردها و پیامدهای اوقات فراغت و تأمین نیازها اشاره دارد.
فصل هشتم: به بازی در چشم انداز تاریخی آن و اهمیت و تعریف و اهداف آن می‌پردازد.
فصل نهم: دیدگاه‌ها و نظریه‌های مختلف در خصوص بازی تحلیل می‌شود.
فصل دهم: درباره بازی، ارزش‌ها و فواید بازی و عوامل مؤثر در آن اشاره شده است.
فصل یازدهم: انواع بازی‌ها و نقش آن در رشد شخصیت کودک مورد بررسی قرار می‌گیرد که عبارتند از: بازی‌های تقلیدی، بازی‌های نمایشی و....

فصل دوازدهم: به دیدگاهی کلی در مورد تفریح پرداخته و سپس به معنای تفریح، تعریف امروزی از تفریح و نظریه‌های تفریح اشاره می‌کند.
فصل سیزدهم: نیز به ارتباط بین بازی، اوقات فراغت و تفریح و شباهت‌های آن‌ها می‌پردازد.

نگارنده امیدوار است این کتاب مورد توجه صاحب‌نظران و پژوهشگران قرار گیرد و کم و کاستی این تألیف را بر من حقیر ببخشایند. در آخر وظیفه خود می‌دانم از کلیه کسانی که با نظرات روشن‌گر و مفید خود در طول گردآوری و تألیف این کتاب مرا یاری کرده‌اند تشکر و قدردانی نمایم.