



مدیریت اوقات فراغت

نویسنده: الهه عبدالله زاده

ویراستار: رضا استوار

سرشناسه: عبدالله زاده، الهه، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور: مدیریت اوقات فراغت / الهه عبدالله زاده.
مشخصات نشر: قم: گلپوش، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۰۱-۹-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: اوقات فراغت — مدیریت
Leisure — Management: موضوع
موضوع: اوقات فراغت — برنامه ریزی
Leisure — Planning: موضوع
رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۷۱۸۱/ع۲م
رده بندی دیویی: ۳۰۶/۴۸۱۲
شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۰۲۵۹۰

انتشار اوقات فراغت

مدیریت اوقات فراغت

نویسنده: الهه عبدالله زاده
ویراست: رضا استوار
طرح جلد: مهر یامداد
تاریخ انتشار: ۱۳۹۴ - نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۰۱-۹-۳
قم: خیابان معلم، مجتمع ناشران، پلاک ۳۲۳
تلفن: ۰۲۵۳۷۸۳۵۷۸۷
تهران: خیابان لبافی نژاد، تقاطع منیری جاوید، پلاک ۱۹۱
تلفن: ۰۲۱۶۶۹۶۲۹۵۵
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۱۱	فصل اول: تعاریف اوقات فراغت
۱۲	تعریف لغوی - اصطلاحی
۱۳	اوقات فراغت - تنوعی از نگرشها، شرحها و تعریفها
۱۵	اوقات فراغت از دیدگاه زمانی
۱۷	اوقات فراغت به منزله فعالیت
۱۸	اوقات فراغت به منزله یک هدف قائم به ذات، حالتی از بودن
۲۰	اوقات فراغت یک مفهوم فراگیر کل گریه با یک ارزش
۲۴	تقسیم بندی اوقات فراغت
۲۵	انواع تفریح
۲۷	موقعیتهای فراغت
۳۰	بهترین زمان برای انجام ورزش های تفریحی
۳۰	ورزش و تمرین در صبح
۳۱	ورزش و تمرین در ظهر
۳۳	ورزش و تمرین در بعد از ظهر
۳۴	فلسفه زندگی و اوقات فراغت
۳۶	دوگانگی کار - فراغت
۴۰	کار، فراغت و بیکاری
۴۲	بازی، ورزش و فراغت

۴۳.....	اوقات فراغت و بازی
۴۶.....	انواع بازی
۴۸.....	ورزش در اوقات فراغت
۵۳.....	اوقات فراغت و ورزشهای تفریحی
۵۵.....	شباهتهای بین بازی، تفریح و فراغت
۶۰.....	اوقات فراغت و گردشگری
۶۴.....	چالشهای روبه روی گردشگری
۶۴.....	جوانی شدن
۶۵.....	پرورشیدن بعضی از جوامع و جوان تر شدن جوامع دیگر
۶۶.....	تغییر اندیشه
۶۶.....	افزایش وسایل نقلیه شخصی
۶۷.....	گرمتر شدن هوا و محیط زیست
۶۸.....	ورزشهای زمستانی
۶۹.....	سفر به سواحل

فصل دوم: تاریخچه و نحوه گذران اوقات فراغت در برخی کشورها.. ۷۱

۷۲.....	نگاهی گذرا به روند تاریخی اوقات فراغت
۷۶.....	تاریخچه اوقات فراغت در ایران
۷۸.....	عوامل موثر بر نحوه گذران اوقات فراغت
۸۱.....	نقش سن
۸۲.....	نقش جنسیت
۸۳.....	نقش امکانات
۸۶.....	نقش خانواده
۸۷.....	نقش وضعیت اقتصادی
۸۸.....	نقش موقعیت اجتماعی در فعالیتهای اوقات فراغت

۹۰	نقش شرایط ناشناخته زندگی
۹۱	نحوه گذران اوقات فراغت مردم آلمان
۹۳	محبوبترین ورزش های مردم آلمان در اوقات فراغت
۹۵	نحوه گذران اوقات فراغت مردم فرانسه
۹۸	نحوه گذران اوقات فراغت مردم اتریش
۹۸	مسافرت های کوتاه مدت
۱۰۱	نحوه گذران اوقات فراغت مردم ژاپن
۱۰۳	نحوه گذران اوقات فراغت مردم ایران
۱۰۹	اهمیت وقت و عمر از دیدگاه قرآن و روایات (اسلام)

فصل سوم. اثرات سودمند تفریحات سالم و ورزش های تفریحی ... ۱۱۴

۱۱۵	تفریح، تندرستی و اوقات فراغت
۱۱۶	سودمندی های تفریحات سالم و ورزش های تفریحی
۱۱۷	تأثیر مثبت تفریحات سالم و ورزش های تفریحی بر جسم و بدن انسان
۱۱۸	سکته قلبی و علل بروز آن
۱۱۹	عوامل خطرزا کدام اند؟
۱۲۰	آیا عوامل خطرزا همیشه موجب سکته قلبی می شوند؟
۱۲۱	تأثیر ورزش بر هر یک از عوامل خطرزا
۱۲۲	فقر حرکتی
۱۲۳	فشار خون زیاد
۱۲۴	اضافه وزن
۱۲۵	فقر حرکتی
۱۲۵	فشارهای عصبی
۱۲۵	انزوا و گوشه گیری
۱۲۶	زیاد بودن چربی خون

۱۲۸	مصرف دخانیات.....
۱۳۲	خلاصه ای از رابطه ورزش های تفریحی و شاد با سبکته قلبی.....
۱۳۲	مواردی که هنگام انجام ورزشهای تفریحی باید رعایت شوند.....
۱۳۵	تأثیر ورزشهای تفریحی بر ذهن و روان.....
۱۳۸	تأثیر ورزشهای تفریحی بر افزایش بهره وری و کاهش هزینه ها.....
۱۴۰	سلامت کارکنان و موفقیت اقتصادی.....
۱۴۱	هزینه های غیبت کارکنان در اثر بیماری و آسیب دیدگی.....
۱۴۲	نمونه اول:.....
۱۴۴	هدف های پروژه.....
۱۴۴	مراحل پروژه.....
۱۴۵	نتایج حاصل از اجرای پروژه.....
۱۴۷	هدف پروژه.....
۱۴۷	مراحل مختلف پروژه.....
۱۴۸	نتایج به دست آمده از پروژه.....
۱۵۳	تأثیر تفریحات سالم و ورزشهای تفریحی بر جلوگیری از آسیب های اجتماعی.....
۱۵۵	نیاز به بدن سالم و نیرومند.....
۱۵۵	نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی.....
۱۵۶	نیاز به آموختن اصول و قواعد زندگی اجتماعی و جذب ارزشهای فرهنگی.....
۱۵۶	نیاز به درک ارزش خود (خویش شنایی).....
۱۵۶	نیاز به جلب احترام و پذیرش اجتماعی.....
۱۵۷	نیاز به نمایش استعداد های وجودی و ظاهری.....
۱۵۷	تأثیر تفریحات سالم، فعالیت های هنری و ورزشی بر همبستگی ملی.....
۱۵۹	اهمیت امکانات فرهنگی - هنری و ورزشی.....
۱۵۹	نقش ورزش در همبستگی اجتماعی و ملی.....

نقش رویدادهای هنری و ورزشی ۱۶۰

بازی‌های المپیک و جام جهانی فوتبال به عنوان نمونه ۱۶۱

فصل چهارم: اوقات فراغت گروه‌های خاص ۱۶۴

اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی سالمندان ۱۶۵

اوقات فراغت سالمندان ۱۶۷

نیازهای فراغتی سالمندان ۱۶۸

وظایف در قبال سالمندان ۱۷۰

ورزش‌های تفریحی و سالمندان ۱۷۱

فواید ورزش‌های تفریحی برای سالمندان ۱۷۱

نیازهای معالان در اوقات فراغت ۱۷۲

منابع و مآخذ ۱۷۵