

جیستی، جرای و جکونگی

فراغت

ویژه مدارس و مراکز آموزشی

دکتر ز. ل. ل. ل.

پژوهشگر و مدرس دانشگاه

سرشناسه : عزیزى، ژيلا، ۱۳۵۰
 عنوان و نام پديدآور : چيستى، چرايى و چگونگى فراغت... / ژيلا عزيزى.
 مشخصات نشر: تهران: نقش و نگار خضراء، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهري : ۱۴۸ ص.؛ ۵/۲۱×۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۲۹۸۸-۲-۵
 وضعيت فهرست نويسى : فپا
 موضوع : اوقات فراغت
 موضوع : Leisure
 موضوع : اوقات فراغت - مديريت
 موضوع : Leisure- Management
 کده بندي نگره : ۹۱۳۹۷ چ ۹۴/۵ GV۱۸۱
 رده بندي ديويي : ۷۹۰/۰۶۹
 شماره ثبتناحي ملي : ۵۵۷۵۸۵۴

انتشارات نقش و نگار خضراء

۰۲۱-۸۸۴۲۲۶۴۰

عنوان: چيستى، چرايى و چگونگى فراغت
 مؤلف: ژيلا عزيزى
 طراح جلد: ليلا عزيزى
 ويراستار: ژاله عزيزى
 نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۸
 شمارگان: ۵۰۰ نسخه
 قيمت: ۲۴۸۰۰۰ ريال

۱	
۳	 فصل ۱: کلیاتی در باب اوقات فراغت

مفهوم فراغت، جنبه های مثبت و منفی در تعاریف اوقات فراغت، معنای اوقات فراغت؛ شش نظرگاه اوقات فراغت، مقوله ی کار با تحصیل، کاربردهای اوقات فراغت، طبقه بندی اوقات فراغت، گونه های مختلف اوقات فراغت، انواع فعالیت، های فوق برنامه، شرایط فعالیت های فراغتی برای کودکان و نوجوانان، موانع برخورداری از تجربه ها و فعالیت های فراغتی، تئوری گذشتگان در زمینه فعالیت های فراغتی، بازی و تفریح، تئوری های دیگر در باب بازی و فعالیت های فراغت، عسیم بندی نیازها، مزیت ها و رضایت خاطر حاصل از فعالیت های فراغتی، سلسله مراتب نیازهای سرگرمی، فراغت نش، مدل ایزواها در زمینه علل رفتارهای فراغتی، تاریخچه اوقات فراغت، آغازپیدایش انسان تازکن، اوقات فراغت در دوران باستان، دو بعد کلیدی فعالیت های اوقات فراغت، الگوی گذار در اوقات فراغت، تاریخچه فعالیت های فراغتی، نگاهی گذرا بر گذران اوقات فراغت در کشورهای مختلف، اولویت های متفاوت در اوقات فراغت، مقولای چهارگانه در رابطه با شرکت در اوقات فراغت، تقسیمات اجتماعی و مشارکت در اوقات فراغت، آموزش و فراغت، پروژه روش های آموزش فراغت (LEAP).

۸۷	 فصل ۲: دوره دبستان
----	--------------------------

گذری بر نظریه های رشد شناختی پیاژه، تحول شناختی و هیجانی، رشد شناختی برونر، رشد اخلاقی کلبیگ، رشد روانی - اجتماعی اریکسون.

ویژگی های کودکان در دوره ی دبستانی، تربیت تکوینی، ویژگی های عاطفی، ویژگی های رفتاری، ویژگی های اجتماعی.

۱۳۷	 فصل ۳: استراتژی فعالیت های فراغتی در دوره دبستان
-----	--

در دنیای امروز، اوقات فراغت بخش مهمی از زندگی انسان را تشکیل می دهد. با توسعه ی تکنولوژی در زندگی انسان و جایگزین شدن آن به جای نیروی انسانی؛ اوقات فراغت جایگاه ویژه ای پیدا کرده است. اوقات فراغت زمان بیهوده در زندگی انسان نیست؛ بلکه برعکس در این زمان انتظار بیشتری می رود که با توجه به وجود مولفه ی "آزادی در انتخاب" تصمیم گیری به نحو مطلوب صورت پذیرد؛ در شکل ایده آل، هراسانی با در نظر گرفتن وضعیت زندگی، نیازها و رغبت ها آنچه را که مناسب می داند انتخاب می کند. با توجه به این که هر یک از جنبه های زندگی انسان: وسعت یا دامنه خاصی داشته و ناگزیر به انتخاب می باشد؛ بنابراین او متناسب با شرایط امکانات موجود، اهدافی را در نظر می گیرد. تعیین اهداف مطلوب، به دقت در تشخیص نیاز بستگی دارد. همان فراغت نیز از نیازهای اساسی انسان است و مانند هر نیازی، با توجه به شرایط فردی و اجتماعی متغیر است. البته تعیین هدف مورد نظر کافی نیست؛ بلکه شیوه رسیدن به آن یعنی کشیدن نقشه را برای رسیدن به هدفی و یا طرح ریزی برای دستیابی به هدف معین^۱ نیز مهم است و برنامه ریزی تدابیری است که بتوان به بهترین شکل از منابع موجود برای نیل به اهداف مطلوب استفاده نمود. برنامه ریزی از الزامات انجام هر کاری است و اوقات فراغت نیز به عنوان اوقاتی ارزشمند باید توأم با نقشه ی راه و شیوه مناسب باشد تا بازخوردی مناسب در برداشته باشد.

موجودیت و اصالت فرهنگ هر جامعه بر مبنای فرصت^۲ و اوقات فراغت افرادی که در آن جامعه زندگی می کنند، پی ریزی می شود؛ بنابراین برای افراد در هر مرحله یا دوره از زندگی باید متناسب با ویژگی های سنی و نیازشان فعالیت های فراغتی مناسب را در نظر گرفت. قطعاً یک جامعه پویا باید از مولفه ی وقت آزاد شهروندانش به عنوان ابزاری برای رشد و بالندگی

^۱ -ملکی، ۱۳۸۵.

^۲ -تقی پور طهر، ۱۳۸۵.

^۳ -راسخ، ۱۳۴۵.

ملی بهره بگیرد و آن را فرصتی با ارزش برای پیشرفت همه جانبه بداند که به نفع جامعه و اعضای آن باشد.

اوقات فراغت علاوه بر تأثیری که در رشد شخصیت افراد دارد به رشد اجتماعی آن ها نیز کمک می کند. بسیاری از پیشرفت های فردی با پیشرفت های اجتماعی پیوند نزدیکی دارد.^۴ عنصر اوقات فراغت چنان در زندگی فردی و جامعه اثرگذار است تا حدی که گفته می شود برای ارزیابی یک جامعه، چگونگی گذران اوقات فراغت را در آن جامعه باید بررسی نمود.^۵

اوقات فراغت مانند تیغ دولبه ای است که هم می تواند مفید واقع گردد و هم می تواند مضر باشد...! چرخه در مسیر درست و مثبت هدایت شود رشد فردی و اجتماعی را موجب گردیده و اگر در مسیر نامناسبی هدایت شود شرایط مخرب را سبب خواهد شد. اوقات فراغت در کنار همه ی خوبی ها و نفعات مندی که دارد می تواند یکی از جدی ترین تهدیدها برای سلامت اخلاقی و روانی جامعه به شمار آید. عدم برنامه مناسب فردی و اجتماعی در حوزه ی فراغت از مهم ترین علل انحرافات، بزهکاری نا و سرروی های اجتماعی است.^۶

بهره مندی از اوقات فراغت برای همه انسان به ویژه کودکان اهمیت اساسی دارد. طبیعتاً استعداد انسان در زمینه و شرایط مساعد شکوفا می شود. شناسایی این شرایط و زمینه ها، سرنوشت ساز است و اوقات فراغت موقعیت بسیار مناسبی برای کسب و پرورش استعدادها است. بنابراین برنامه ریزی در جهت اثربخش نمودن اوقات فراغت از ضروریات تلقی می گردد.

دکتر ژیلای عزیززی پژوهشگر و مدیر مرکز پژوهش های اجتماعی دانشگاه

^۴ بهمنی پور، ۱۳۸۷.

^۵ علیراده، محمد، ۱۳۷۹.

^۶ ساروجانی، ۱۳۷۱.