



هیئت حقوق کودکان و ناشنی استثنایی

اوقات فراغت و برایرسازی فرصتها جهت افراد معلول

عباس خاک

رئیس اداره آموزش و پرورش استثنایی استان قم

مقدمه

اوقات فراغت از موضوعات و مسائل بسیار مهمی است که همواره ذهن و فکر مسؤولان و مدیران اجرائی و نیز دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت و هر انسان آینده‌نگر و عاقل را به خود مشغول می‌دارد. در مقیاسی گسترده‌تر امروزه مسأله بهره‌وری درست و بهینه و کارآمد از زمان و بویژه اوقات فراغت از مهمترین اموری است که همه جوامع بشری را ملزم به یافتن راهکاری برای آن کرده است. پس بدستی باید مفهوم اوقات فراغت را شناخت و راهکارهای لازم را ارائه داد.

اوقات فراغت فرصت ارزشمندی برای ایجاد همبستگی اجتماعی و احیای روحیه جامعه گرائی در بین گروههای مختلف اجتماع می‌باشد. اوقات فراغت زمینه‌ای برای نیرو گرفتن جهت ادامه کار و تلاش روزانه است از این رو باید با برنامه‌ریزی دقیق و اصولی همراه باشد.

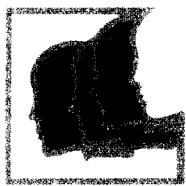
کودکان معلول نیز که قشر عظیمی از ایران اسلامی ما را تشکیل می‌دهند بر همه مسؤولان بلند پایه و مدیران اجرائی و مربيان تعلیم و تربیت کشور لازم است تا برای اوقات فراغت این قشر عظیم برنامه‌ریزی گسترده‌ای داشته باشند.

هدف مقاله:

هدف از این مقاله برنامه‌ریزی صحیح برای اوقات فراغت کودکان استثنایی است که بهینه‌سازی اوقات فراغت این قشر از ضرورتهای عدالت اجتماعی جمهوری اسلامی ایران می‌باشد. مدنیت جامعه اسلامی ایران اقتضای رسیدگی بیشتر به محرومین را دارد بر توجه و رسیدگی به امور معلولین در کلام گهربار معصومین فراوان تأکید شده است.

مفهوم فراغت:

هر کسی ممکن است تعریفی خاص از اوقات فراغت داشته باشد. روانشناسان، جامعه‌شناسان، مدیران و صاحب‌نظران و دست‌اندرکاران امر تعلیم و تربیت هر یک ممکن است برداشتی متفاوت از اوقات



هایلش حمومه کودکان و دانش آموزان استثنایی

فراغت داشته باشد. در فرهنگ فارسی واژه فراغت به معنای آسودگی، آسایش و آسوده شدن از کار را گویند. در گفتار عامیانه فارسی واژه فراغت معادل تفریح، سرگرمی و خوشگذرانی می‌آید.

عواملی که بر اوقات فراغت مؤثر هستند:

۱- جنس

طبیعی است که گذراندن اوقات فراغت در دختران و پسران معمول متفاوت است و هر کدام با توجه به موقعیت اجتماعی خود شیوه‌های گوناگونی را بر می‌گزینند.

۲- سن

سن هم یکی از عوامل مؤثر در گذراندن اوقات فراغت به شمار می‌رود که افراد به سنین کودکی، نوجوانی و جوانی و بزرگسالی تقسیم می‌شود.

۳- میزان و نوع معلولیت

استفاده از اوقات فراغت در نابینایان و ناشنوایان و کمتوان ذهنی در هر کدام به نوعی متفاوت می‌باشد.

۴- فصل

همیشه با اوقات فراغت فصل تابستان در ذهن تداعی می‌شود لکن اوقات فراغت مختص تابستان نیست. تنها در این فصل بررسی اوقات فراغت از اهمیت بیشتری برخوردار است.

۵- روز

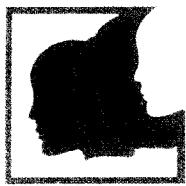
جمعه در ایران تعطیل رسمی است بنابراین در این روز باید برای اوقات فراغت معلولین برنامه‌ریزی خاصی داشت.

۶- خانواده

طبعتاً نوع فرهنگ و روابط اجتماعی خانواده در استفاده از اوقات فراغت مؤثر می‌باشد.

۷- عامل اقلیمی و جغرافیایی

منطقه آب و هوایی و جغرافیایی در استانهای مختلف کشور در میزان استفاده از اوقات فراغت تأثیر بسزایی دارد.



نمایش حمومت کودکان و دانش آموزان استثنایی

أنواع فعاليتهايى كه برای اوقات فراغت مناسب مى باشد:

۱- تفريح

تفريح، فعاليت يا فعاليتهاي ويژهای است كه در اوقات فراغت به شكلهاي گوناگون و فارغ از هدفهاي مادي بلکه تنها برای سرگرمي استراحت و ارضاي خواسته هاي شخصي صورت مى گيرد.
كه آثار تفريح عبارتند از :

- ۱- بروز رف کردن خستگي هاي جسماني
- ۲- تقويت بهداشت روانی و جسمی
- ۳- شکوفائي استعدادهاي فردی
- ۴- از بين بردن افسردگي و اضطراب
- ۵- تقويت مهارت هاي جسمی و حرکتی.

۲- ورزش

ورزش از نيازهاي اساسی و ضروري همه انسانها خصوصاً معلولين عزيز مibاشد كه بر مسؤولين نظام لازم است كه با ايجاد سالن هاي ورزشي خاص معلولين را در اين مهم ياري کنند.

۳- فيلم

۴- موسيقى

۵- فعاليتهاي هنري و دستي

۶- سير و سفر و برنامه هاي اردوبي

۷- همنشيني با دوستان

از برنامه هاي اوقات فراغت كه بسيار برای همه افراد جامعه لذت بخش است، معاشرت با دوستان است هیچ فردی را نمی توان يافت كه دوست و رفيقی نداشته باشد كه افراد معلول نيز قطعاً برای خود دوستانی دارند و چه خوب است كه خانواده ها زمینه هاي معاشرت و همنشيني با دوستان را برای اين عزيزان فراهم کنند.

۸- ايجاد کارگاههاي آموزشي

۹- كتابخوانی و مطالعه نشریات

۱۰- انجام فعاليتهاي عام المنفعه

يکی از بهترین و زیباترین برنامه هاي اوقات فراغت انجام فعاليتهاي عام المنفعه است. اين كه انسان گاهگاهی بدون انگيزه هاي مادي و تنها برای رضای خدا و رضایت مردم و رفاه ديگران کار کند. اين امر



هایش حمّق کوکا و داش آسیلان (استثنای)

علاوه بر آنکه زمینه تماس معلولین عزیز را با افراد اجتماع فراهم می‌کند رضایت و رغبت و افری را در خود آنها ایجاد می‌کند.

۱۱- عبادت

ارتباط با خداوند باعث آرامش روح و روان می‌شود. چه خوب است که معلولین عزیز را نیز به این امر آشنا کنیم

۱۲- مسجد

مسجد در فرهنگی اسلامی واژه مقدس و مورد احترام همه افراد جامعه است زیرا بهترین مکان عبادت و خانه خدا محسوب می‌شود که در آن به کارهای فرهنگی، سیاسی، آموزشی و نظامی اهمیت خاص دارد. چه خوب است که بخشی از اوقات فراغت معلولین عزیز در مسجد سپری شود.