



اوقات فراغت، فعالیتهای بدنی و دانش آموزان معلول

دکتر حسین پورسلطانی

ان الله يبيغص الصحيح الفارغ لافي شغل الدنيا و لافي شغل الاخرة

خداوند متعال انسانی را که وقت آزاد و فراغت دارد و از آن در جهت امور دنیوی و اخروی

استفاده نمی‌کند دوست ندارد (متنفر است)

اصطلاح اوقات فراغت که معادل انگلیسی آن Leisure و فرانسوی آن Loisir است به معنی رهایی موقت از کار و اشتغالات رسمی زندگی و انجام فعالیتهایی که مورد نظر و به دلخواه فرد باشند تعریف شده است. اگر مقوله اوقات فراغت را به مثابه یک ظرف در نظر بگیریم این سؤال در ذهن تداعی می‌شود که چه چیزهایی پرکننده آن هستند. در پاسخ بایستی به تفریحات (Recreation) توجه کرد. یعنی هرگونه تفریحاتی می‌تواند پرکننده ظرف فراغت باشد.

از آنجایی که در کشور اسلامی زندگی می‌کنیم بایستی امور فراغتی با ملاکها و ارزشهای اسلامی همخوانی داشته باشند. فعالیتهایی مثل کتابخوانی، نقاشی، کوه‌پیمایی، گردش‌ها می‌توانند بکار آیند. از میان همه فعالیتهای فراغتی، بر طبق نظر محققین فعالیتهای بدنی و ورزشی بهترین وسیله جهت تأمین سلامتی و کار آمدی انسان مطرح هستند. بهترین مدعای این موضوع نکته ارائه شده توسط WHO درخصوص مسایل روحی و به ویژه افسردگی است که لاجرم شعار ورزش همگانی (Sport for all) را مطرح کرده‌اند.

ضمناً فعالیتهای بدنی از نوع هوازی نیز به عنوان بهترین فعالیتهای بدنی پیشنهاد شده است. از طرف دیگر پراکندگی معلولیت به اساس برآورد WHO در هر جامعه‌ای ۱۰٪ افراد و به اساس برآورد دانشگاه علوم بهزیستی ۱۳ در هزار (افراد کم توان ذهنی)، ۱۲ در هزار (افراد معلول جسمی - حرکتی)، ۷ در هزار (افراد نابینا) و ۳ در هزار (افراد ناشنوا) است. به عبارتی ۳۵ در هزار آمار معلولین را فقط در همین دسته بندی مذکور نشان می‌دهد. حال با توجه به مباحث اوقات فراغت، تفریحات سالم، فعالیتهای بدنی، سلامتی و طیف آن و تحقیقات انجام گرفته در این زمینه پیشنهادات زیر ارائه می‌گردد.

۱- ایجاد زمینه‌های لازم جهت پرداختن همه افراد معلول به فعالیتهای بدنی و ورزشی که هم راستایی

لازم با شعار سازمان بهداشت جهانی «ورزش همگانی» را دارد.



همایش حقوق کودکان و دانش آموزان استثنایی

۲- ایجاد زمینه‌های لازم جهت روی آوردن همه قشرهای معلولین به ورزش و فعالیتهای بدنی از بعد قهرمانی (در صحنه‌های بین‌المللی و جهانی فقط معلولین جسمی - حرکتی فرصت رقابت بهتر را داشته‌اند).

۳- تشکیل فدراسیونهای معلولین در هر کدام از معلولیت‌های فلج مغزی، کم‌توان ذهنی، فلج اطفال، ضایعه نخاعی (در ایران به علت تشکیل کمیته ملی پارالمپیک زمینه مذکور فراهم شده و بایستی تسریع گردد).

مرکز اطلاعات و ارتباطات
تعمیرات