

فراغت! برنامه‌ریزی!
آیا این دو ارتباطی با هم دارند؟

تا به حال حساب کرده‌ای در طول روز چند ساعت خواهی، در مدرسه‌ای، در فکری یا مشغول غذاخوردن هستی؟! زمان برایت دیر می‌گذرد یا زود زود؟ به نظر من، اگر متوجه نمی‌شوی روزت چگونه شب می‌شود. یعنی خیلی اهل برنامه و کاری! اگر هم مرتب ثانیه‌ها را می‌شماری، یعنی کارهایی که می‌کنی مورد علاقه‌ات نیستند یا اصلاً کاری نداری که انجام بدهی! حساب کتاب کردن همیشه خیلی خوب است؛ به ویژه وقتی درباره وقت و ساعت باشد. می‌خواهم کمی ایده برای حساب و کتاب وقت به تو بدهم. امیدوارم بتوانی برای برنامه‌ریزی روزانه‌ات از آن‌ها استفاده کنی!



ابتدا یک کاغذ و قلم بردار.
مدت زمانی را که به مدرسه
می‌روی تا ساعتی که به خانه
می‌رسی، حساب کن.



وقتی را که به خواب می‌روی
تا ساعتی که بیدار می‌شوی.



وقتهایی را که در خانه
غذا می‌خوری یا مشغول
نمای خواندن و انجام کارهای
شخصی هستی.



میزان ساعتی را که در طول
روز درس می‌خوانی.



حالا این عدد را که داخل مربع قرار می‌گیرد،
از ۲۴ ساعت کم کن.

فراغت = ۲۴ -

زمان



دوره	نیازهای روزانه (ساعت)	خواب (ساعت)	حضور در مدرسه (ساعت)	مطالعه و انجام تکاليف (ساعت)	فراغت (ساعت)	جمع (ساعت)
هفتہ	۲۰	۶۰	۳۰	۱۰	۴۸	۱۶۸
ماه	۸۶	۲۵۶	۱۳۲	۴۴	۲۰۲	۷۲۰
سال	۷۸۷	۲۳۴۰	۹۷۴	۴۲۲	۲۰۰۵	۶۵۲۸
تاسبستان	۲۷۹	۸۳۷	-	-	۱۱۱۶	۲۲۳۲
کل سال	۱۰۶۶	۳۱۷۷	۹۷۴	۴۲۲	۳۱۲۱	۸۷۶۰

در اینجا، تعریف ما از فراغت، زمانی اختصاصی است که خودت برایش برنامه‌ریزی می‌کنی. یعنی در مدرسه، در خواب و مشغول انجام کارهای روزانه و تکالیف نیستی!

این جدول با توجه به برنامه‌ای پر شده است که آموزش و پرورش برای دانش‌آموزان دوره اول متوسطه طراحی کرده است و با توجه به این که معمولاً درس خواندن شغل اصلی دانش‌آموزان در خانه به حساب نمی‌آید. شوخی کردم می‌دانم تو دانش‌آموز فعال و درس خوانی هستی. ولی تو که دانش‌آموز بسیار کوشش و درس خوانی هستی، می‌توانی اعداد جدول را براساس برنامه خودت تغییر دهی. این جدول فقط یک نمونه است. در جدول، اعداد ستون فراغت بزرگ‌تر از بقیه اعداد چاپ شده‌اند. به میزان ساعت فراغت در طول هفته نگاه کن!



اگر یک حساب پس انداز زمان داشتیم و ساعت‌های فراغت را در یعنی آن پس انداز می‌کردیم، در یک سال، ۳۱۲۱ ساعت پس انداز می‌شد که اگر آن‌ها را پشت سر هم قرار بدی، دو شبانه روز کامل می‌شود؛ یعنی $\frac{1}{3}$ روزهای سال! پس ما به یک گنج واقعی دست پیدا کردیم که باور نکردنی است!

حق و الانصاف که شاعر صحیح گفته:

قطره قطره جمع گردد، وانگهی دریا شود.
خب با این گنج واقعی می‌خواهی چه کار کنی؟
از طرف دیگر، شاعر شیرین سخن گفته است:
رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود.

من برای ساعت‌های فراغت در هفته چند ایده دارم

نه ماه تحصیلی به این صورت محاسبه شده است:

- هفت ماه و یک هفته آموزشی
- ۲۵ روز تعطیلات پنج شنبه
- ۲۵ و جمعه و رسمی
- ۲۵ روز امتحانات خردادماه

۹ ایده‌های مفید
دیگری که خودت با فکر و مشورت گرفتن از بزرگ‌ترها می‌توانی به دست آوری!

دید و بازدید
خانواده، فامیل، دوستان یادت باشد بخشی از یادگیری ما در دیدارهای جمعی شکل می‌گیرد.

پیش‌بینی و برنامه‌ریزی برای تقویت مهارت‌ها و نیازهای علمی آینده؛ مثلاً ممکن است کارهای پژوهشی مدرسه، در آخر آذرماه بیشنهاد شود، ولی تو می‌توانی مطالعه و جستجو برای آن را از هر وقتی که در فراغت داری شروع کنی!

مشارکت در انجام کارهای خانه و کمک روزانه به پدر و مادر؛ بخش مهمی از مهارت‌های عملی و علمی ما در کارهای خانه تقویت می‌شود. البته این مهارت‌ها برای دختران و پسران متفاوت است؛ خرید احتیاجات خانه، آشپزی، نظافت و ...

توجه جدی به ورزش؛ مثل دویدن یا پیاده‌روی انجام ورزش‌های گروهی نرمش در خانه نرمش در پارک

توجه جدی به مطالعه؛ به فرموده حضرت علی(ع)؛ «ارزش آدمها به آن چیزی است که آن را نیکو می‌دانند.» مطالعه کتاب‌های خوب، قیمت آدم را بالا می‌برد.