

اوقات فراغت کودکان و نوجوانان را با ورزش پر کنید

فراغت شامل فعالیت هایی جدا از اجبارهای شغلی، خانوادگی و اجتماعی است که در آن فرد فقط به میل خود عمل می‌کند. در نتیجه فراغت، کار یا بیکاری نیست، بلکه یک تجربه با ارزش زندگی است و به قول ارسطو، فراغت جدی‌ترین مشغله انسان است.



سلامت نیوز: فراغت شامل فعالیت هایی جدا از اجبارهای شغلی، خانوادگی و اجتماعی است که در آن فرد فقط به میل خود عمل می‌کند. در نتیجه فراغت، کار یا بیکاری نیست، بلکه یک تجربه با ارزش زندگی است و به قول ارسطو، فراغت جدی‌ترین مشغله انسان است.

پرکردن اوقات فراغت دانش‌آموزان در فصل تابستان گاه به معضلی جدی برای والدین تبدیل می‌شود. اگر از اوقات فراغت تابستان به خوبی استفاده شود، می‌تواند به دورانی اثرگذار در زندگی حال و حتی آینده کودکان و نوجوانان تبدیل شود، ولی در بسیاری از مواقع چنین اتفاقی نمی‌افتد.

تا نیمه های شب پای تلویزیون نشستن، ساعت ها بی‌هدف پشت رایانه بودن، صبح ها تا دیر وقت خوابیدن و بخش عمده روز را با کسالت سپری کردن یک مشکل بارز از نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان در شهرهاست.

تحقیقات اجتماعی نشان می‌دهد یکی از عوامل مهم بزهکاری در نوجوانان خالی بودن اوقات فراغت آنهاست و در این ایام است که زمینه های پذیرش رفتارهای ناهنجار، اعتیاد و انجام جرایم شکل می‌گیرد. کمال مطلوب اجتماعی در این مورد آن است که تمام وسایل مادی، معنوی و فضای سالم جهت بهره‌جویی عمومی آماده شود و با حذف زمینه های فقر اقتصادی، فرهنگی و تربیتی، انگیزه‌های سالم در میان طبقات مختلف جامعه پرورش یابد.

جهت پر کردن اوقات فراغت بچه ها نباید آنها را با اصرار به کلاس فرستاد، بلکه می‌توان از خودشان پرسید که چه چیزی خستگیشان را برطرف می‌کند و آنها را به سمت کارهای مورد علاقه‌شان سوق می‌دهد.

اوقات فراغت به نظر بعضی از والدین و مسئولان چیزی زاید است. طبیعی است که اگر برای اوقات فراغت بچه‌ها هدف‌گذاری نشود، به طور حتم این اوقات زاید به نظر می‌رسد و والدین روزشماری می‌کنند که تابستان هرچه زودتر به پایان برسد.

برنامه‌ریزی اوقات فراغت نمی‌تواند چیزی مستقل و بی‌ارتباط با سایر اوقات باشد، بلکه باید در کنار برنامه کلان زندگی، مفید، راهگشا و زمینه‌ساز باشد. در غیر این صورت خواه ناخواه بخش هایی از عمر پر ارزش انسان در وادی پوچی و بی‌ثمری از بین می‌رود و صرف کارهای بیهوده می‌گردد.

یکی از روش هایی که می‌تواند اوقات فراغت افراد جامعه را زیر پوشش قرار داده و بسیاری از ضعف ها و کمبودهای جسمانی و روانی را رفع و درمان کند، ورزش و تفریحات سالم است. تربیت بدنی و ورزش گذشته از جبران ضعف ها و حفظ تندرستی افراد، آنان را برای زندگی، تلاش و اهداف مشترک آماده می‌سازد. استفاده از بازی در اوقات فراغت فرصتی را برای پیشرفت فرد فراهم می‌نماید.

یکی از مهم‌ترین نعمت ها، نعمت تندرستی و سلامت است که می‌تواند در موفقیت انسان عامل مهمی باشد. خانواده و یا در واحد بزرگتر جامعه تنها زمانی قادر خواهد بود راه ترقی و تکامل را طی کند که متشکل از افرادی سالم، باارزش و پاک باشد.

نکته مهم این است که همه افراد جامعه از کودکان تا بزرگسالان باید بیاموزند که تندرستی پدیده‌ای است که عوامل مختلفی در حفظ، بقاء و یا از بین رفتن آن دخالت دارند و تربیت بدنی عامل بسیار مهم و ارزنده‌ای است که می‌تواند به عنوان یک وسیله آموزش عملی و واقعی مفهوم و اعتقاد به تندرستی را در افراد ایجاد نماید.

در آموزش و پرورش نیز نخستین هدف، رشد ابعاد گوناگون شخصیت فرد از جنبه های جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی است. ورزش و هدف تربیتی آن، یادگیری مهارت‌های رفتاری را باعث می‌شود و با چنین تعبیری ورزش به عنوان یک وسیله کمک‌کننده عملی، پیوسته با تربیت همراه است. معلمان ورزش باید کودکان و نوجوانان را تشویق کنند تا در اوقات فراغت به فعالیت های ثمربخش و سودمند بپردازند.

مربی علاوه بر آموزش بازی و انواع مهارت های ورزشی به دانش‌آموزان، باید فعالیت های ورزشی را برای آنها لذت بخش کند، زیرا

لذت‌بخش بودن ورزش موجب می‌شود که کودکان در اوقات فراغت، خود بخود بدان روآورده و بدین ترتیب در آنها انگیزه استمرار فعالیت‌های ورزشی ایجاد می‌شود. به هنگام اجرای فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت، باید کودکان و نوجوانان را با ورزش‌های گروهی آشنا کرد تا در موقعیت‌های مختلف بتوانند از آن استفاده کنند.

آشنایی کودکان و نوجوانان به مقررات ورزشی و اجرای آن در بازی‌های ایام فراغت ضروری است، زیرا لازم است فرصت استقلال فکری و تصمیم‌گیری به کودکان داده شود تا در چنین فعالیت‌های مهمی شرکت کنند و اعمال مدیریت و همکاری با دیگران را به طور عملی تمرین کنند.

کودک یا نوجوان باید خود را بشناسد، او می‌تواند از طریق تجربه‌های صحیح ورزشی، خود را بشناسد و به قدرت ذهنی و جسمی خود پی ببرد. در امر تربیت، نه تنها شناخت کودک از دیدگاه مربی مهم است بلکه "خوب‌شناسی" کودک از نظر خود و در ارتباط با دیگران اهمیت خاصی دارد.

خودشناسی موجب می‌شود کودک بتواند به موفقیت خود در اجتماع و ارتباط با دیگران، بیشتر پی برده و دریابد دیگران او را چگونه می‌بینند، در نتیجه نسبت به حدود توانایی، استعدادها، قدرت‌های ذهنی و جسمی خود شناخت صحیح‌تری پیدا می‌کند؛ به عبارت دیگر، در شناخت خود به واقعیت نزدیکتر می‌گردد و این خودشناسی عامل مهم در امر یادگیری است.

زمانی که کودک احساس کند او را دوست دارند، به او احترام می‌گذارند، مورد قبول اطرافیان و نزدیکان است و موفقیت‌هایش بر شکست‌هایش فزونی دارد، در راه استقرار و پی‌ریزی خودشناسی مفید و مطلوب قرار گرفته است. هیچ چیز به اندازه موفقیت، موجبات پیشرفت کودک را فراهم نمی‌آورد و موجب خودشناسی مطلوب او نمی‌شود.

تربیت‌بدنی فرصت‌های زیادی برای کودک فراهم می‌سازد تا او بتواند خود را نشان دهد، در انجام کارها توفیق یابد، حس ابتکار در او تقویت شود و در محدوده تواناییهای ذهنی، جسمی، عاطفی و اجتماعی خود تجارب و پیشرفت‌هایی به دست آورد. کودکان و نوجوانان از طریق ورزش و تربیت‌بدنی در برابر صفت‌های منفی ایستادگی پیدا خواهند کرد. از آنجا که سراسر زندگی مبارزه و مسابقه است، اجرای مسابقه و گنجاندن آن در برنامه‌های ورزشی کودکان، نباید نادیده گرفته شود.

مسابقه با همسالان اگر بر مبنای صحیحی برنامه‌ریزی شده باشد از نظر تربیت و پرورش کودک، مهم و مفید است. کودکان به طور طبیعی میل دارند خود را با دیگران مقایسه کنند و نه تنها از آنان باز نمانند بلکه از دیگر همسالان و همکلاسان خود چندین گام جلوتر قرار بگیرند. این برتری باید در مسیر تربیتی قرار گیرد تا از رقابت‌های نادرست، مخرب و مضر جلوگیری به عمل آید. کامیابی هر کودک باید با توجه به تواناییهای خود او سنجیده شود نه نسبت به دیگر کودکان همسن او. باید به کودکان یاد داد در انجام مسابقه‌های ورزشی، بدون توقع پیروزی حتمی، بیشترین سعی خود را به کار گیرند. این امر باعث می‌شود، کودکان در صورت باخت مسابقه، زیاد مأیوس نشوند.

تمرین‌های منظم فعالیت‌بدنی به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا استخوان‌ها، عضلات و مفاصل سالمی داشته باشند؛ وزن بدنشان متناسب باشد و نیز فعالیت‌های بدن در عملکرد قلب و ریه نیز تأثیر بسزایی دارد. این امر در ایجاد هماهنگی حرکت مشارکت نموده و به پیشگیری و تنظیم اضطراب و افسردگی کمک می‌کند.

بازیها و سایر انواع فعالیت‌های بدن به نوجوانان این فرصت را می‌دهد که خود باوری و اتکاء به نفس داشته باشند و لذت موفقیت و مشارکت و اتحاد جمعی را احساس کنند. این اثرات مثبت همچنین به کاهش خطرات ایجاد شده به وسیله روش‌های زندگی پر استرس و بی‌تحریکی که در نوجوانان امروزی بسیار شایع است کمک می‌کند. پرداختن به فعالیت‌بدنی هدایت شده می‌تواند باعث پرورش سایر رفتارهای بهداشتی مثل پرهیز از سیگار، مواد مخدر و رفتارهای خشونت‌بار گردد و نیز کودکانی که فعالیت‌بدنی بیشتری دارند نتایج تحصیلی بالاتری نیز کسب کرده‌اند.

همچنین بازیهای گروهی باعث تعامل اجتماعی مثبت می‌شود. الگوهای فعالیت‌بدنی که در دوران کودکی و بلوغ کسب می‌شوند بیشتر در طول زندگی هر فرد باقی می‌مانند بنابراین باعث فراهم آمدن پایه‌ای فعال و سالم در زندگی می‌شوند؛ برعکس، عادات غیر سالم مثل زندگی بی‌تحرك، تغذیه نامناسب و سوء‌مصرف مواد که در دوران نوجوانی به وجود بیایند در دوران بزرگسالی نیز معمولاً ادامه می‌یابند. تربیت‌بدنی و ورزش راه‌گريختن از ناتوانی و تنبلی و در نتیجه کسب شادمانی است.

برنامه فعالیت‌های ورزشی، باید با در نظر گرفتن استعدادهای ذهنی، جسمی و نیازهای تربیتی کودکان، انتخاب شود تا بیشترین تأثیر تربیتی را در پی داشته باشد.

برنامه تدوینی ورزش باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

۱) متناسب با رشد، نمو و آمادگی جسمانی کودک باشد.

۲) همه‌جانبه و وسیع باشد و مهارت‌های لازم را در کودکان ایجاد کند.

۳) اوقات فراغت کودکان را در برگیرد تا چنین فرصت‌هایی را به بیهودگی نگذرانند.

۴) متنوع و متناسب با نیازها، خصوصیات، قدرت و طبیعت کودکان تدوین شود و حرکت‌های پایه و اصلی، حرکت‌هایی همراه با آهنگ، شیرینکاریها، بازیهای گروهی و مسابقه‌های ورزشی را شامل شود.

۵) با توجه به اختلاف‌های فردی و استعداد‌های مختلف کودکان تنظیم شود، به طوری که کودکان ماهر، متوسط، ضعیف و حتی عقب مانده را در بر گیرد.

۶) معنویت، صفات انسانی و ارزشهای تربیتی را در افراد تقویت کند.

۷) متناسب با کارایی بدن و همراه با ایجاد مهارت‌های لازم در افراد باشد.

۸) متضمن پیشرفت تدریجی و قدم به قدم کودکان باشد، چرا که موفقیت و پیشرفت عامل اساسی تداوم زندگی است.

۹) برنامه آموزش بهداشت و تربیت بدنی باید در کنار هم تدریس شوند زیرا آموزش بهداشت ورزشی در برنامه‌های آموزشی اهمیت ویژه‌ای دارد.

منبع: بانک مقالات فارسی