

## بررسی نقش کلاس های فوق برنامه در میزان یادگیری دانش آموزان

فرزانه چراغ زاده<sup>۱</sup>، نسترن احمدی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup>کارشناس معارف و الهیات اسلامی؛ دانشگاه آزاد، شهرکرد، ایران.

<sup>۲</sup>کارشناس مدیریت دولتی، دانشگاه پیام نور، شهرکرد، ایران.

### چکیده

فعالیت‌ها و کلاس‌های فوق برنامه تاثیر مثبت و بیشتری از فعالیت‌های کلاسی بر روی رشد و پیشرفت دانش آموزان دارند. طراحی فعالیت‌های خارج از کلاس با معلم نیست اما می‌تواند به عنوان یک عامل اصلی و محوری در طراحی این گونه از فعالیت‌ها تاثیرگذار باشد. کلاس‌های فوق برنامه تاثیر مثبت و خوبی بر روی یادگیری دانش آموزان و فراگیران دارند و به شکوفایی استعداد دانش آموزان، رشد و تربیت آن‌ها و شرکت در برنامه‌ها و مهارت‌های عملی کمک فراوانی می‌کنند. فعالیت‌های فوق برنامه در فضای آموزشی آزاد و راحت‌تر انجام می‌شوند و دانش آموزان فرصت بیشتری برای تعامل اجتماعی دارند. همچنین این فعالیت‌ها باعث می‌شوند تا دانش آموزان دید و نگرش بهتری به مدرسه داشته باشند. بهره‌گیری از معلم خصوصی در فعالیت‌های فوق برنامه و مکمل، در روند یادگیری، رشد و پیشرفت دانش آموزان تاثیر زیادی دارد. اوقات فراغت بخشی از ساعات زندگی روزمره‌ی انسانهاست که فارغ از کار و تعهدات شغلی به آن می‌پردازند. همچنین به زمانهایی اطلاق می‌شود که افراد کار ضروری برای انجام ندارند و معمولا در این مواقع جهت تفریح و سرگرمی و رفع خستگی تمایل به انجام فعالیت‌های فرحبخش و نشاط‌آور دارند. در تحقیق حاضر اوقات فراغت در محدوده‌ی جوانان مطرح می‌شود. چرا که نزدیک به دو میلیون نفر از جوانان آینده ساز کشور را قشر دانشجو تشکیل می‌دهند؛ و این دانشجویان در فردایی نه چندان دور به عنوان مدیر، پزشک، معلم و... به کار و فعالیت می‌پردازند. پس طبیعتاً که نحوه گذراندن اوقات فراغت این قشر نسبت به دیگر افراد جامعه حساسیت و اهمیتی مضاعف پیدا کند. به طور کلی می‌توان گفت که در عین حال که کار کرد اوقات فراغت در وجوه رفع خستگی و تفریح و سرگرمی اموری غیر قابل انکار هستند، عنایت به کارکرد دیگر آن که باعث پیشرفت تحصیلی نیز شود حائز اهمیت ویژه‌ای است. البته باید در نظر داشت که این کارکرد مورد انتظار اوقات فراغت است و چه بسا که گذران اوقات فراغت به گونه‌ای باشد که خلاف چنین انتظاری رخ نماید.

**واژه‌های کلیدی:** کلاس های فوق برنامه؛ یادگیری؛ دانش آموزان.

## مقدمه

اهمیت و ضرورت فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه در مدارس را باید در نقش آن در جهت اصلاح یا رفع نواقص و نارسایی‌های نظام تربیتی دانست. فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه مرزهای یادگیری را گسترش داده بالحاظ رویکردهایی چون یادگیری در خانواده و جامعه و نیز توسعه مهارت‌های زندگی، یادگیری و آموزش را تحت تاثیر قرار داده است. این فعالیت‌ها دانش‌آموزان را به عنوان یک محقق به کنکاش و کشف مفاهیم سوق داده و کاستی‌های موجود را جبران نموده و موجب تقویت تفکر و تعقل آنان می‌گردد. همین طور موجب می‌شوند آموزش از انتقال صرف و یکسویه اطلاعات از معلم به دانش‌آموزان خارج شده و دانش‌آموزان را به فضایی علمی و تحقیقی رهنمون گشته و شادابی را به مدرسه ارمغان آورند و نیز رابطه ای دوستانه و صمیمانه بین شاگرد و معلم ایجاد نمایند. فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه به پرورش روحیه اعتماد به نفس، هم‌زیستی، تحمل آرای دیگران، سعه صدر و سلامت جسمی و روانی دانش‌آموز می‌انجامد. در سایه توجه به فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه، دانش، احساس و عملکرد دانش‌آموزان در هم تنیده شده و فراگیری خواهیم داشت که ضمن علاقه مندی به فعالیت‌های درسی، اعتقاد و باور درونی نیز به آنچه خوانده اند پیدا خواهند کرد. نظام‌های آموزش و پرورش وظیفه مهم و سختی را به عهده دارند. آنها باید کودکان و نوجوانان را پرورش دهند تا بتوانند با مقتضیات و شرایط متغیر عصر خود هماهنگ شوند در حالی که چنین منظوری از کتاب‌های درسی بر نمی‌آید و این امر ضرورت بهره‌گیری از فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه را بیشتر می‌نمایاند.

فوق برنامه: فعالیت‌هایی که بانظر و حمایت مدرسه انجام می‌گیرند بدون اینکه در برنامه درسی منظور شده باشد. فعالیت‌های فوق برنامه: به مجموعه فعالیت‌های تکمیلی اطلاق می‌گردد که در طول و عرض برنامه درسی با هدف تقویت و غنی‌سازی یادگیری و تکمیل و تعمیق اهداف برنامه درسی صورت می‌پذیرد و دامنه آن از داخل کلاس تا خارج از کلاس را در بر می‌گیرد؛ به عبارت دیگر، فعالیت‌هایی است که به منظور حفظ انگیزه و ایجاد چالش در یادگیرنده به منظور تجربه در فضای آزاد و در عین حال مرتبط با موضوعات درسی طراحی می‌شود. فعالیت فوق برنامه درسی: فعالیت‌هایی است که برای حفظ انگیزه و ایجاد چالش در یادگیرنده و به منظور تجربه در فضای آزاد و در عین حال مرتبط با موضوع درسی طراحی می‌شود که دامنه آن از مدرسه تا بیرون مدرسه است که الزاماً معلم طراحی نمی‌کند.

## تعریف مفاهیم

فعالیت مکمل: فعالیت‌هایی است که بر مبنای محتوای دروس یک موضوع درسی نظیر فارسی علوم تجربی تعلیمات دینی و... طراحی می‌شود.

این فعالیت‌ها به دو دسته زیر تقسیم می‌شود:

۱- فعالیت‌های مکمل متصل: به کلیه فعالیت‌ها و راهبردهایی اطلاق می‌شود که در راستای تحقق همه جانبه اهداف مواد درسی و ایجاد فرصت‌های لازم برای انتقال دانش نظری به مسائل زندگی و تمرین مهارت‌ها با محوریت معلم طراحی و اجرا می‌گردد.

۲- فعالیت مکمل منفصل: به کلیه فعالیت‌هایی اطلاق می‌گردد که با هدف پاسخگویی به نیازهای محلی و منطقه‌ای و شناسایی و پرورش استعدادها خاص با شرکت داوطلبانه فراگیران انجام می‌پذیرد و در برنامه هفتگی مدارس ساعات خاصی برای آن پیش بینی نشده است.

### اهداف تهیه فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه

- ۱- درونی سازی و تعمیق مفاهیم یاد گیری و کاربرد آن در زندگی واقعی و روزمره
- ۲- غنی سازی برنامه درسی با تاکید بر اهداف محلی و منطقه‌ای و جهانی
- ۳- بهسازی و به روز کردن فرایند یاد دهی و یادگیری
- ۴- ایجاد و زمینه به منظور توسعه مهارت‌های زندگی.

### ویژگی‌ها

الف- ویژگی‌های فعالیت‌های مکمل متصل:

در طول برنامه درسی هستند.

هم جهت و هم سو با محتوای برنامه درسی می‌باشند.

زمان بندی این گونه فعالیت ها واقع بینانه است.

همه دانش‌آموزان در تولید و انتخاب فعالیت سهیم هستند.

در خلال برنامه‌های درسی اتفاق می‌افتد.

منجر به تعمیق یادگیری و توسعه آن از مدرسه به جامعه می‌شوند.

این برنامه ها بیشتر ابعاد نگرشی و مهارتی برنامه درسی را مورد توجه قرار می‌دهند.

در راستای خوشایند کردن برنامه ها وساعات زندگی و مدرسه‌ای می‌باشند.

تاکید بر آموزش غیر مستقیم (ابعاد نگرش و مهارتی برنامه درسی) دارند.

موجب تقویت نقش مداخله گری موثر معلم در طراحی برنامه درسی می‌شوند.

ب- ویژگی‌های فعالیت‌های مکمل منفصل:

در راستای تحقق اهداف محلی - منطقه‌ای و جهانی می‌باشند.

تکمیل کننده برنامه‌های درسی هستند (برنامه‌های درسی را کامل می‌کنند)

زمان بندی این گونه فعالیت ها واقع بینانه است.

بر اساس نیازهای فردی دانش‌آموزان و توجه به استعدادهای خاص آنها طراحی می‌شوند.

ملاک طراحی و تدوین اطلاعات بدست آمده از نیاز سنجی‌های به عمل آمده است. این گونه فعالیتها تحقق آن بخش از اهداف دوره تحصیلی که برنامه درسی به آن توجهی نکرده است. این فعالیت ها ترویج و اشاعه فرهنگ و آداب و رسوم بومی و حفظ

میراث فرهنگی جوامع ملی را به دنبال خواهد داشت. تمام عوامل اثر گذار در مدرسه می‌توانند در تولید مکمل‌های منفصل نقش بسیار مهمی داشته باشند، رادنبال می‌کنند. در سطوح مختلف نواقص و کاستی‌هایی در مسیر تحقق اهداف آموزش و پرورش وجود دارد برخی نواقص عبارتند از:

- ۱- بی توجهی به یک پارچگی انسان
  - ۲- عدم پرورش ابعاد شخصیتی دانش‌آموز
  - ۳- وجود برخی مشکلات تربیتی در مدرسه و جامعه
  - ۴- تغییر در برنامه‌های درسی
  - ۵- عدم توجه به توسعه مهارتها
  - ۶- بی توجهی به نیازهای بومی و منطقه ای
  - ۷- ظهور نظریه‌های جدید در روانشناسی یادگیری
- مراحل طراحی فعالیت فوق برنامه

اهداف آموزش و پرورش بسیار کلی است مدارس باید بر حسب دوره تحصیلی و بانگاه به اهداف کلی، اهداف اختصاصی و تفصیلی و قابل دستیابی خود را تدوین کنند. به همین دلیل لازم است در ابتدای سال تحصیلی هدف گذاری یکساله برای مدرسه صورت گیرد و اهداف در حیطه‌های آموزشی، فرهنگی تربیتی و سپس خدماتی و رفاهی به ترتیب اولویت بندی و مشخص گردد. بعد از تعیین اهداف باید درصد بشیم در برنامه زمانی معین شده باشیوه‌های مؤثر به نتیجه مطلوب و دلخواه برسیم. در تنظیم فعالیت فوق برنامه این آموزشگاه مراحل ذیل انجام می‌گیرد.

#### ۱- نیازسنجی:

محور فعالیت با توجه به سن، جنس و موقعیت دانش‌آموزان و با توجه به علایق و نیازهای فراگیران خواهد بود.

#### ۲- انتخاب نوع فعالیت:

با توجه به نیازهای اعلام شده و با توجه به امکانات و منابع، هر کدام از اعضای شورای مدرسه می‌توانند پیشنهاداتی را ارائه نمایند و از بین برنامه‌ها و فعالیت‌های پیشنهادی بهترین برنامه‌ها انتخاب شود. مشارکت معلمان در تدوین فعالیت‌های فوق برنامه این احساس را برای معلم ایجاد می‌کند که به تعمیق یادگیری فراگیر کمک خواهد کرد لازم به ذکر است موافقت اولیاء و مشارکت آنها هم نقش مهمی در تسهیل این امر خواهد داشت.

#### ۳- تعیین اهداف:

در انتخاب بهترین پیشنهاد و بهترین برنامه باید توجه داشت این نوع برنامه تا چه اندازه حیطه‌های سه گانه یادگیری را در بر می‌گیرد. (حوزه شناختی، حوزه مهارتی و حوزه نگرشی). هر چه تفکر خلاق دانش‌آموز را بیشتر برانگیزد و انگیزه را بیشتر تقویت کند، فعالیت مناسب تری خواهد بود.

۱- تعریف فعالیت‌های متناسب با فوق برنامه انتخاب شده بعد از انتخاب بهترین فوق برنامه و اهداف یادگیری لازم است فعالیت‌هایی که در این راستا قابلیت اجرایی دارند معرفی شوند.

۲- اجرای فعالیت: با مشارکت کلیه عوامل دخیل در امر آموزش فعالیت‌های فوق برنامه انتخاب شده با توجه به نوع فعالیت و زمانی که برای اجرای آن لازم است، چیدمان برنامه صورت می‌گیرد.

۳- ارزیابی: پس از اجرای فعالیت فوق برنامه لازم است میزان اثربخشی و تحقق اهدافی که براین برنامه مترتب بوده را ارزیابی کرد که آیا دانش‌آموز به این سطح از یادگیری، مهارت یا نگرش دست یافته است یا خیر. در صورت حصول نتیجه مطلوب در پایان ارزیابی می‌توان این فعالیت را در بوته تجارب موفق مدیریتی قرار داد.

مهارت‌های زندگی چیست؛

مجموعه توانایی‌هایی که فرد را قادر می‌سازد تا با برقراری ارتباط با اجتماع و دیگران سازگاری لازم را کسب نموده و نیازهای خود را تامین نماید.

این مهارت‌ها عبارتند از؛

۱- مهارت خودشناسی

۲- مهارت تفکر خلاق

۳- مهارت تفکر انتقادی

۴- مهارت همدلی

۵- مهارت ارتباط بین فردی

۶- مهارت داشتن روابط موثر

۷- مهارت تصمیم‌گیری

۸- مهارت کنارآمدن با هیجان و فشار- روانی

به چهار گونه می‌توان فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه را برنامه ریزی کرد:

- فعالیت‌های مکمل مبتنی بر محتوای کتابهای درسی

- فعالیت‌های مکمل مبتنی بر خلاقیت و نوآوری معلمان

- فعالیت‌های مکمل مبتنی بر شرایط و امکانات محلی اجرایی منطقه ای

- فعالیت‌های مکمل مبتنی بر استعدادهای خاص و تفاوت‌های دانش‌آموزان

## اوقات فراغت

اوقات فراغت را می‌توان مهمترین و دلپذیرترین اوقات آحاد بشر دانست. این اوقات مستعد است که برای مومنان لحظه‌های نیایش با معبود، برای عالمان دقایق تعمق و تفکر و برای هنرمندان زمان ساختن ابداع باشد و در عین حال برای عده‌ای نیز این اوقات به جای فراغت ملال‌آورترین لحظه‌هاست.

## اوقات فراغت در لغت

واژه‌ی اوقات فراغت خود از دو کلمه‌ی اوقات و فراغت ترکیب شده است و ضروریست که قبل از بیان تعریف مفهوم آن به معنای لغوی این دو کلمه اشاره‌ای داشته باشیم.

اوقات در لغت: اوقات را در لغت به معنی جمع کلمه‌ی وقت، هنگام‌ها، روزه‌گاراها، ساعات و ازمنه. و در فرهنگ عمید اوقات به معنی: جمع وقت، هنگام‌ها، گاه‌ها و زمان‌ها آورده شده است. دکتر محمد معین معانی بیشتر و دقیق‌تری برای وقت بیان نمود است که عبارتند از تعدادی از زمان که برای امری فرض شد.

- مقداری از زمان که برای امری فرض شد.

- هنگام

- عهد، عصر

- فصل

- موقع، مقام

در میان معانی که برای وقت بیان شده است زمان بیشترین کاربرد و نزدیک‌ترین مفهوم را به وقت دارد (نشان می‌دهد). در زمان پدیده‌ایست که همه‌ی موجودات عالم هستی متأثر و نیازمند به آن هستند از خلقت و آفرینش آن‌ها گرفته تا مرگ و نیستی.

## فراغت در لغت

فراغت در لغت به معنی آسودگی و آسایش است و معمولاً در مقابل اشتغالات و درگیری‌های روزمره که نوعاً موجب خستگی می‌شود به کار می‌رود.

در تعریف دیگری آمده است که:

فراغ در لغت به معنی آسودگی و آسایش، آسوده شدن از کار و آزد بودن از کار روزانه معنی می‌شود.

در فرهنگ معین در مقابله‌ی کلمه‌ی فراغت این معانی آمده است: فراغ: ۱- پرداختن از فراغ ۲- آسایش، استراحت، آسودگی، آرامش ۳- بی‌اعتنایی و ارستگی ۴- فرصت و مجال.

## نظریات

## نظریات رایزمن

رایزمن نیز همانند وبلن گذشته گرا بود و بر عصر طلایی گذشته تأسف می‌خورد. وبلن فراغت را در رابطه با طبقات و کار تعریف کرده بود. وی کسی بود که روی کاهش ارزش کار تکیه می‌کرد و این چیزی بود که بعد از او دنبال شد. رایزمن تصور می‌کرد که در تمدن فراغت تازه، نظام طبقاتی از بین خواهد رفت و این تزی بود که "شلسکی" "دومادزیه" در اروپا تعقیب کردند. معهذاً خود رایزمن چند سال بعد در این مورد تجدید نظر کرد. وی در صنعتی شدن جامعه نوی تباهی انسان‌ها را می‌دید و تنها از این منجلاب را فراغت می‌دانست. او مسائل فراغت را بر مبنای رابطه فرد و اجتماع بررسی کرد. به نظر او فراغت در جامعه معاصر مصرفی در ایجاد سلطه جامعه بر فرد یعنی مفهوم دگر راهبر که مشخصه نسان زمان ماست نقش تعیین کننده دارد.

رایزمن مرحله رشد تاریخی انسان را به سه گروه تقسیم کرد:

- دوران اول: دورانی است که در خلال آن سنت‌های حاکم بر رفتار و روابط انسانی به حساب می‌آیند. او این دوران را موجد پیدایی انسانی می‌داند که در اصطلاح خود، آن را "انسان سنت راهبر می‌خواند. در این دوران سنت‌ها به عنوان شیوه‌هایی آزموده و تقدس یافته، موجبات ایجاد تسلسل بین نسل‌های تاریخی را فراهم می‌سازد.

دوران دوم: ا زدیدگاه رایزمن دورانی است که در آن با کاهش اهمیت سنتها در هستی اجتماعی مواجه می‌شویم. این کاهش موجب می‌شود که همگنی در رفتار و عمل انسانی کاهش یابد، چه همه از الگوهای یکسان در حیات اجتماعی تبعیت نمی‌کنند.

در این شرایط به زعم او تاریخ شاهد پیدایی و بعد تکثر انسان‌هایی خاص است که وی درون راهبر می‌خواند و دورانی است مساعد برای تبلور فردگرایی.

دوران سوم را رایزمن دوران پیدایی انسان "دگر راهبر" می‌داند که دوران ظهور وسایل ارتباط جمعی است و پدیده‌هایی چون هدایت از راه دور، بتواره پرستی، شی‌سروری و همراه با آنان از خود بیگانگی. در این دوران عده‌ای با استفاده از قدرت جادویی این ابزار موفق می‌شوند توده‌ها را تحت تأثیر قرار دهند، از تنوع حیات انسانی بکاهند و الگوهای خاص فکری و مصرفی پدید آورند. رایزمن، دوران سوم را دورانی می‌داند که در جریان آن، انبوه‌های تنها در دورن شهرهای بزرگ پدید می‌آیند. او را در اثرش انبوه تنها انسان‌هایی را مجسم می‌کند که در دریایی از انسان‌ها غوطه می‌خورند اما علی‌رغم این همه تراکم، انسان تنها است هیچگاه در تاریخ چنین تنها نبوده است. به زعم رایزمن در این دوران دیگرانی چند (چون صاحبان وسایل ارتباط جمعی)، الگوهای حیات اجتماعی را می‌سازد.

رایزمن در مورد فراغت موجبات بحث و انتقاد جامعه شناسان را برانگیخت و حتی خودش هم از نظریه‌های خود انتقاد کرد ولی ده سال بعد در کتابش به نام "فراوانی برای چه" باز تزه‌های کتاب "توده تنها" را از سر گرفت. او گفت: جامعه امروز آمریکایی دیگر جامعه مصرفی نیست بلکه جامعه اسراف است و از این جهت فراغت نقش بسیار مهمی دارد. رایزمن در کتاب اول خود تفاوت طبقاتی را در مورد فراغت انکار می‌کرد و معتقد بود که این سلسله مراتب طبقاتی که در امر تولید وجود دارد در فراغ به

تدریج از بین خواهد رفت ولی در کتاب تازه‌اش "فراوانی برای چه" مفهوم طبقات را وارد کرد و نشان داد که موقعیت شغلی و اجتماعی تا چه در برخورد با فراغت موثر است. او فراغت را به عنوان ارزش تمدن، به عنوان وسیله رهایی شدن و شکوفایی شخصیت و خلاقیت در چارچوب جامعه‌ی تحت سلطه‌ی مصرف توده‌وار تلقی می‌کرد. در دهه ۱۹۶۰ تحقیقات متعددی در زمینه فراغت انتشار یافت که این حوزه را غنی‌تر ساخت ولی در عین حال انتقادی هم علیه خود مفهوم فراغت تلقی می‌شد. مارگریت مید در این دوره با انتشار "فراغت توده‌وار" تصویری تیره از معنی فراغت در جامعه آمریکایی بعد از جنگ دوم جهانی داد. او فراغت جدید را چیزی جز سعی در چاشنی زدن به زندگی نمی‌بیند. در این دوره "اریک فروم" هم از فراغت انتقاد کرد.

"رایت میلز" هم در فراغت نوعی از خود بیگانگی مشاهده می‌نمود. تنها "اندرسون" و "کاپلان" بودند که تا حدی نسبت به فراغت، نظری خوش‌بینانه داشتند. این دو نویسنده را با توجه به تزهایی که در مورد فراغت طرح کردند شاید بتوان ذهنی گرا معرفی کرد.

اندرسون فراغت را زمان فروخته نشده‌ای می‌داند که متعلق به فرد است زمانی که فرد به میل خود از آن استفاده می‌کند. او می‌گفت که کار در جامعه غربی کمتر نیازهای انسان را پاسخ می‌دهد و بیشتر تابع منافع شغلی است. اندرسون در فراغت نوعی فعالیت خودانگیخته و آزادی‌گزینشی مشاهده می‌کند.

ماکس پلان در کتاب "فراغت در آمریکا" در مفهوم فراغت برحسب زمینه‌های ذهن گرانده‌ی خود تجدید نظر می‌کند و در فراغت ابعاد متعددی می‌بیند. برای او فراغت "آنتی‌تز" کار است، خاطره‌ای است دلپذیری، نوعی رهایی از وظایف اجتماعی است، نوعی ادراک روانی آزادی است، نوعی فعالیت فرهنگی است و بالاخره سرشتی از نوعی بازی دارد. کاپلان فراغت را از جهت محتوای آن یعنی فعالیت‌های آن تحلیل نکرده بلکه از نظر رابطه‌ای که انسان با این فعالیت‌ها برقرار می‌کند مطالعه کرده است. این تحلیل به طور کلی فراغت را از مفهوم فعالیت مجزا کرد و جهت تازه‌ای به جامعه‌شناسی فراغت داد که بیش از پیش بر ارضای ذهنی توجه پیدا کرد. کاپلان فکر می‌کرد که فراغت باید از دو زاویه مورد بررسی قرار گیرد: فردی و اجتماعی یعنی یکی رضایت درونی و دیگری، ارزشی که جامعه بر آن قائل است.

#### نظریات فلوئید هاوس

فلوئید هاوس در کتاب "سلسله نظریه‌های اجتماعی" ریشه تفریح در زمان قدیم را مذهب بیان می‌کند و اضافه می‌کند که استیلا‌ی مسیحیت بر جهان، پرداختن به تفریح نوعی معصیت تلقی می‌شده است.

از طرفداران دیگر این نظریه می‌توان "دورکیم" و "جین هاریس" را نام برد. "ارنست گروسگ آلمانی" و "ژیلبرت موری" انگلیسی هم ارتباط بین مذهب و تفریح را مطرح ساخته‌اند. در مجموع این نظریه حاکی از این است که تفریح به صورت مختلف از مذهب سرچشمه گرفته و نوعی رفتار اجتماعی است که در ایجاد وحدت میان اعضای یک گروه یا قبیله نقش بزرگی را ایفا می‌کند.

دومین نظریه راجع به فراغت، فرضیه غریزی "بازی و تفریح" است. از طرفداران این نظریه می‌توان "جیمس بالدوین" و "ویلیام مک دوگال" و "کارل گروس" را نام برد. کارل گروس در کتاب "بازی و مرد" معتقد است که بازی انسان مانند بازی حیوانات از یک نیاز فطری سرچشمه می‌گیرد و وظیفه اصلی بازی در سنین کودکی آماده سازی طفل بزرگسالی است ولیام مک دوگال می‌گوید که میل به بازی تا حدودی از گزینه جنگجویی سرچشمه می‌گیرد و بالاخره گروس معتقد است که کشش انسان برای



بازی و تفریح بیشتر ناشی از طرز زندگی اوست که مبنای غریزی دارد. به نظر او ییکنواختی زندگی و نودن نشاط در دنیای کنونی باعث اختناق می‌شود که نتیجه آن ایجاد کشش و عشق به تفریح است.

سومین نظریه، فرضیه مبنی بر "استراحت و کسب لذت" است. "اسپنسر" در این خصوص، علت گرایش انسان به تفریح را رهاشدن نظریه، فرضیه مبنی بر "استراحت و کسب لذت" است. "اسپنسر" در این خصوص، علت گرایش انسان به تفریح را شدن وی از نیروهای اضافی می‌داند و "موریس لاروس" روانشناس آلمانی، عامل تفریح را نیاز بشر به استراحت و جبران خستگی بیان می‌کند. "توماس" میل رهایی از یکنواختی و به دست آوردن تجربیات را عامل پیدایش تفریح و بازی می‌شمارد. "پاتریک" روانشناس آمریکایی، پیدایش تفریح و فراغت را رهایی انسان از فعالیت مداوم و تلاش خسته‌کننده‌ی که نتیجه آن خستگی جسمی و روحی شدید افراد جامعه است می‌داند. "گیمیل یانگ" در کتاب جامعه‌شناسی خود، خاطر نشان می‌سازد که این سرگرمی‌ها به اعضای جامعه اجازه می‌دهد تا برای مدت زمانی از قیودات و تعهدات اجتماعی خود رها شوند. "سامتر" و "کلر" نیز بازی را ناشی از طلب لذت و خوشنودی افراد می‌دانند.

پیروان فروید نیز تا حدودی این نظریه را قبول کرده و می‌گویند که در تفریحات و سرگرمی‌ها، عامل "وانمود کردن" نقش بزرگی ایفا می‌کند و بالاخره طرفداران "آلفرد آدلر" نیز بازی را وسیله‌ای جهت جبران نواقص جسمی و روحی تلقی می‌کنند. افرادی مثل "روس" در مورد پیدایش تفریح و بازی نظر بینابین دارند یعنی ضمن قبول نظریه مربوط به غریزی بودن تفریح، فرضیه استراحت و رهایی از مسئولیت‌ها و کسب لذت را نیز قبول دارند (ولو این که کشش انسان به استراحت خود می‌تواند درونی و غیرارادی باشد) به طوری که در کتاب خود به نام "آداب و رسوم" هدف جنبشها و مراسم اقوام بدوی را در جهت رهایی یافتن از سنن و رسوم متداول و رسیدن به استراحت می‌داند.

#### چهارچوب تئوریک؛ تئوری‌های رفتار

۱- برخی از صاحب نظران به خصوص روانشناسان سعی دارند به کمک تئوری‌های مختلف رفتار انسان را تبیین کنند. مکتب رفتارگرایی بررسی رفتار را موضوع علم روانشناسی قرار داد.

واستن بنیانگذار این مکتب معتقد بود با ایجاد شرایط خاص می‌توان رفتار معین را در افراد پیش‌بینی کرد. براساس همین اصل معتقد بود که محیط عامل و موثر در رفتار افراد است. به نظر او از راه تربیت و ایجاد عادت می‌توان تمام خصوصیات را در افراد به وجود آورد. (شریعتمداری، علی، روانشناسی تربیتی)

یکی از نظریه‌پردازان مکتب رفتار به نام لوین (Lawin) با طرح تئوری میدان قصد بستن رفتار انسان را دارد. او واژه فیلد را از فیزیک برگزیده است و همانند آن رفتار انسانی را تابع عوامل مختلف و به هم پیوسته دانسته است و به آن نام نیروهای پهنه یا نیروهای میدان داده است. او این عوامل را به دو گروه تقسیم می‌کند: ۱- خصوصیات شخصی ۲- خصوصیات محیطی.

بدین ترتیب رفتار هر فرد تابع خصوصیات شخصی او و خصوصیات محیطی است یعنی رفتار هر فرد تابع شرایط زمانی محدود و مکانی خاصی است که در آن می‌زید (رفیع پورفرامرزی، جامعه روستایی و نیازهای آن ۱۳۶۴) بااستناد به این نظریه فرضیه زیر مطرح میشود: (۱) بین رشته‌ی تحصیلی با نوع فعالیت‌های فوق برنامه رابطه‌ی معناداری وجود دارد.

(۲) دانشجویان مجردبیشتر از دانشجویان متأهل به فعالیت‌های فوق برنامه می‌پردازد.

### تئوری انگیزه

این نظریه راجح هومنز مطرح میکند: اگر در گذشته وجود یک انگیزه‌ی خاص با یک مجموعه از انگیزه‌ها فرصتی بوده است که در آن عمل شخص به پاداش منجر شود، هر قدر وضعیت جدید شبیه گذشته باشد احتمال این که فرد به انجام آن عمل یا اعمال شبیه به آن دست بزند بیشتر است. قضیه‌ی دوم حاکی اینست که ظهور دوباره‌ی موقعیتی که منجر به عمل موفقیت‌آمیز شده، احتمال حاکی اینست که ظهور دوباره‌ی موقعیتی که منجر به عمل موفقیت‌آمیز شده، احتمال تکرار آن عمل را فراهم می‌سازد. مثلاً اگر ماهیگیری در تاریکی موفق به گرفتن ماهی شود، در محل‌های تاریک ماهی می‌گیرد. (رفیع‌پور، فرامرز جامعه روستایی).

با استناد به مبحث انگیز در بحث انجام یک فعالیت فرضیه‌ی زیر استنباط می‌شود: بین انگیزه‌ی شرکت در فعالیت‌های فوق برنامه با نوع فعالیت‌ها رابطه‌ی معنادار وجود دارد.

### تئوری طبقات

گرازی‌ها هم به نوبه‌ی خود کوشش کرد مفهوم بسیار خوشبینانه فراغت را در هم شکند. گرازی‌ها فراغت را در طبقات اشرافی جستجو می‌کند و نشان می‌دهد که تفریح و سرگرمی‌های گوناگونی ویژه‌ی طبقه مرفه و اشراف بوده و طبقه پایین و زحمتکش برای تأمین حداقل معیشت خود چاره‌ای جز کار و تلاش شبانه‌روزی نداشتند.

بنابراین نظریه فرضیه‌ی زیر استنباط می‌شود: بین پایگاه اجتماعی و نوعی فعالیت‌های فوق برنامه رابطه‌ی معنادار و مستقیم وجود دارد.

### تئوری مربوط به رابطه‌ی فراغت و بازی

نظریه اسپنسر مبنی بر استراحت و کسب لذت می‌باشد. او در این خصوص علت گرایش انسان را به تفریح و رها شدن از نیروهای اضافی می‌داند.

مورتین لاروس روانشناس آلمانی، عامل تضرع را نیاز بشر به استراحت و جبران خستگی بیان می‌کند. توماس میل رهایی از یکنواختی و بدست آوردن تجربیات را عامل پیدایش تفریح و فراغت را رهایی انسان از فعالیت مداوم و تلاش خسته کننده که نتیجه‌ی آن خستگی جسمی و روحی شدید افراد جامعه است می‌داند یانگ (جامعه‌شناس) خاطر نشان می‌سازد که استفاده از سرگرمی‌ها به اعضای جامعه اجازه می‌دهد تا برای مدت زمانی از قیودات و تعهدات اجتماعی خود رها می‌شوند.

### نقش فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه در فرآیند یادگیری

در زندگی انسان لحظه‌ها و اوقاتی وجود دارد که از اهمیت و حساسیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. این اوقات می‌تواند فرصتی برای رشد شخصیت فرد باشد یا به عکس موجب بروز اختلالات رفتاری و انحرافات اخلاقی اجتماعی شود.

منظور از فعالیت‌های فوق برنامه فرصت‌هایی است که انسان مسئولیت‌پذیر هیچگونه مسئولیت و سر و کار موظفی را به عهده ندارد و همه چیز در اختیار او می‌باشد تا با میل و رغبت خودش به برنامه خاصی بپردازد.

یکی از مهمترین مسائل جوامع امروز بشری در سراسر دنیا مسئله استفاده صحیح‌تر و مؤثرتر از فرصت‌های آزادی است که افراد در اختیار دارند و این اوقات برای مؤمنان لحظه‌های نیایش با معبود و برای عالمیان ساعات تفکر و برای هنرمندان زمان

ساختن و ابداع و برای نوجوانان ساعات خلاقیت می‌باشد و بسیاری از مردم حتی صاحب‌نظران به این نتیجه رسیده‌اند که باید مدارس و مؤسسه‌های آموزشی مسئولیت‌های بیشتر و روشن‌تری در این باره بر عهده بگیرند تا بهره‌برداری بهینه از اوقات فراغت در برنامه‌های دانش‌آموزان طراحی و گنجانده شود.

مسئله تنوع نیز امری مهم است و زندگی بدون تنوع خسته‌کننده می‌باشد. پس تنوع در گذران اوقات فراغت باعث ایجاد تنوع در زندگی می‌گردد؛ و تنوع مانع پدیدآیی افسردگی است. پس با راهنمایی فرزندان به انجام فعالیت‌های متنوع زمینه علاقه‌مندی آنان را به زندگانی فراهم آوریم.

#### تعریف فعالیت‌های فوق‌برنامه

فعالیت‌های جذاب و شادی هستند که فرصت برای تعامل اجتماعی در یک فضای آرام و راحت فراهم می‌آورند. این فعالیت‌ها نگرش دانش‌آموزان را نسبت به مدرسه بهبود می‌بخشند.

فعالیت فوق‌برنامه: به مجموعه فعالیت‌هایی که خارج از چارچوب رسمی آموزش کلاس انجام می‌شود، فوق‌برنامه اطلاق می‌شود. فعالیت‌های فوق‌برنامه؛ به مجموعه فعالیت‌هایی گفته می‌شود که شخص پس از ارزیابی از تعهدات و تکالیف- شغلی- خانوادگی- و اجتماعی و با میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و غرضش استراحت و تفریح- توسعه دانش و یا به کمال رساندن شخصیت خویش یا به ظهور رساندن استعدادها و خلاقیت‌ها و یا بالاخره مشارکت آزادانه در اجتماع است. به مجموعه فعالیت‌هایی است: که شخص پس از فراغت انسان را از کارهای روزمره و قالب‌های زائیده خودکاری و یا تخصصی شدن امور روزانه می‌رهاند. استعدادهای بدنی و ذهنی فرد و نظایر آن را پرورش می‌دهد- که در شکل‌گیری شخصیت وی بی‌تردید مؤثر خواهد بود. هدف اساسی فعالیت فوق‌برنامه این نیست که تنها از سختی آموزش بکاهند و فرصتی برای استراحت دانش‌آموزان فراهم آورند بلکه اهمیت و ارزش این فعالیت‌ها در توسعه تجربیات تربیتی دانش‌آموزان است. به هر حال فعالیت‌های فوق‌برنامه جزئی از برنامه منظم مدرسه است و باید آن را بخشی از فرایند مدرسه تلقی کرد. فعالیت‌های فوق‌برنامه برای غنی کردن تجربیات تربیتی دانش‌آموزان وارد فعالیت مدارس شد و اهمیت روزافزونی یافت. انعطاف و گشودگی این برنامه فضای بازی را برای خلق موقعیت‌های متنوع تربیتی فراهم ساخت. در کشور ما این فعالیت سابقه طولانی دارد و پیوسته سعی شده است از نظر کلی و کیفی اصلاح و بهبود یابد.

هدف اساسی فعالیت‌های فوق‌برنامه این نیست که تنها از صعوبت و سختی آموزش بکاهند و فرصتی برای استراحت و تجدید قوی ذهنی فراهم سازند بلکه اهمیت و ارزش این فعالیت در توسعه تجربیات تربیتی دانش‌آموزان است. فعالیت فوق‌برنامه دارای چنان خصوصیتی است که به صورت گسترده مورد توجه دانش‌آموزان، معلمان، مدیران و تصمیم‌گیرندگان قرار گرفته است.

#### ویژگی فعالیت‌های فوق‌برنامه

- ۱- انعطاف‌پذیری از نظر زمانی- مکانی- محتوا و روش
- ۲- همسویی با نیازها و علایق دانش‌آموزان
- ۳- استفاده از شیوه آموزش غیر مستقیم
- ۴- فراهم کردن تجربیات مستقیم
- ۵- بهره‌گیری از روش‌های فعال یادگیری

۶- تأکید بر رشد در جنبه‌های گوناگون شخصیت (اجتماعی- عاطفی- بدنی- شناختی) وجود چنین ویژگی‌هایی به لحاظ نظری اعتبار خاصی به فعالیت‌ها بخشیده است و شواهد حاکی است که این جایگاه ارزشمندی در نظام جهانی به دست آورده است. با این مقدمات می‌توان سنجید که مطالعه در این خصوص اهمیت زیادی دارد تا فوق‌برنامه و روال این گونه فعالیت‌ها اصلاح و بهبود یابد.

مفهوم فعالیت فوق‌برنامه

۱- فعالیت خارج از مدرسه

۲- فعالیت خارج از کلاس

۳- فعالیت‌های فراتر از کلاس

۴- فعالیت‌های زندگی مدرسه

۵- فعالیت‌های کمک برنامه

۶- آموزش محیط زیست

۷- آموزش گذران اوقات فراغت

۸- آموزش در فضای باز

#### ارزشمندی فعالیت‌های فوق‌برنامه

ارزش هر چیزی به میزان تأثیر آن در زندگی یا جامعه بستگی دارد. در مورد فعالیت‌های فوق به این ارزش‌ها می‌توان دست یافت.

۱- رشد و تکامل و شخصیت مطلوب

۲- تفریح سالم و سازنده

۳- رعایت تفاوت‌های فردی در رغبت‌ها

۴- تسهیل رشد و تکامل اجتماعی

۵- تکمیل و پرمايه ساختن برنامه تحصیلی

۶- اجتماع دانش‌آموز

۷- برقراری روابط سودبخش میان معلم و محصل

۸- تأمین هدف‌های تربیت جدید

راهنمایی و فعالیت‌های فوق‌برنامه

آموزش و پرورش جدید راهنمایی را در موارد و جنبه‌های زندگی دانش‌آموزان ضروری می‌داند و حتی تربیت را با راهنمایی مترادف تلقی می‌کند. فعالیت‌های فوق‌برنامه می‌تواند در این جهت پردازش باشد. زیرا در این گونه فعالیت‌ها به سهولت می‌توان نیازها و رغبت‌های همه دانش‌آموزان را دریافت و از این شناخت در راهنمایی صحیح و مطلوب ایشان استفاده کرد.

آینده‌نگری و فعالیت‌های فوق‌برنامه

الف- شناخت واقعیت اموری که شخص با آنها سروکار دارد و خودداری از گول زدن خویش.

ب- توانایی مواجه شدن با دنیا همراه با اعتماد به نفس و امید در بهتر ساختن هر چیزی که اتفاق می‌افتد. موفقیت در این امر هنگامی است که شخص به فرد یا گروه خاصی از مردم وابستگی پیدا نکند و بتواند شخصاً با اوضاع پیش آمده مواجه شود.

ج- هرگز چنین تصور نکنیم که تنها ما مشکل و مسئله داریم و اشخاص دیگر هیچگونه مسئله‌ای ندارند در صورتی که هزاران نفر نیز از این مسائل را داشته‌اند و موفق شده‌اند که آنها را حل کنند.

د- بدن سالم نشان دادن عاطفی سازنده را آسان‌تر می‌نماید. بنابراین استراحت و ورزش و بازی و خوراک خوب از جمله عوامل بسیار مؤثر در تأمین بهداشت روانی به شمار می‌روند و فعالیت‌های سالم فعالیت‌هایی هستند که شخص می‌تواند بدون تردید و تعارض آنها را انجام دهد.

چگونگی مؤثر ساختن فعالیت‌های فوق‌برنامه در مدارس

فعالیت‌های فوق‌برنامه ارزش‌های تربیتی مهمی دارند؛ اما این ارزش‌ها خود به خود تنها با شرکت دانش‌آموزان در آنها حل نمی‌شوند بلکه احتیاج به این که:

- ۱- معلمان و مسئولان اجرایی فعالیت‌های فوق‌برنامه فکر و طرح روشنی درباره آنها داشته باشند.
- ۲- فعالیت فوق‌برنامه در ارتباط با نظام آموزش و پرورش به صورت یک کل منظور شوند و هرگز آنها را مجزا از نظام تلقی نکنند.
- ۳- در برنامه‌ریزی فعالیت‌های تربیتی فوق‌برنامه همه اصول یادگیری و آموزش را در نظر بگیرند.
- ۴- معلم به این نکته توجه نماید که در این گونه فعالیت‌ها نیز باید به تدریج نقش خود را از آموزش و مدیریت اوضاع یادگیری تبدیل کند و راهنمای عمومی دانش‌آموزان گردد.
- ۵- بیش از انتخاب نوع فعالیت فوق‌برنامه باید هدف را تعیین کنند. این اهداف باید حتماً رفتاری باشند نه کلی.
- ۶- هر مدرسه باید فعالیت فوق‌برنامه را همانند فعالیت‌های رسمی مدرسه به صورت جدی ارزشیابی کند و پیوسته وضع و موقعیت خود را بسنجد.
- ۷- معلم باید رفتاری که می‌خواهد به کمک فعالیت‌های تربیتی فوق‌برنامه تغییر یابد دقیقاً تعریف نماید.
- ۸- فعالیت‌های فوق‌برنامه باید مداوم باشند و ذوقی نه سلیقه‌ای.
- ۹- فعالیت فوق‌برنامه هر چند ممکن است هر کدام هدف خاصی را دنبال کند باید در ارتباط با یکدیگر سیستمی را تشکیل بدهند که پاسخگوی نیازهای فرد و جامعه باشد.

نیازهایی که از طریق گذران فعالیت‌های فوق‌برنامه تأمین می‌شوند؛

- ۱- نیاز به استراحت و رفع خستگی: انسان‌ها همه نیاز به استراحت و رفع خستگی دارند. در انجام کارها و نبود زمان کافی برای فراغت و استراحت موجب نزول کیفیت کار و نیز پرخاشگری فرد فعال می‌گردد. ولی باید به کودکان و نوجوانان آموخت که زمان استراحت زمان بطلالت نیست بلکه زمانی است که فرد به تمدد اعصاب می‌پردازد که حاصل آن افزایش بازده است.
- ۲- نیاز به تفریح: پس از انجام کار در طی ایام خاص آدمی نیاز دارد تا اوقاتی را صرف تفریح کند. نقل می‌کنند که حضرت علی (ع) در روزهای جمعه به بیرون از شهر مدینه و به قصد تفریح می‌رفتند. حتی سفرهای کوتاه به بیرون از شهر توصیه شده است. به هر حال باید ترتیبی اتخاذ نمود که در ایام سال کودکان و نوجوانان از تفریحات سالم برخوردار بشوند. باید دانست که تفریحات موجب انبساط خاطر و سلامت روانی می‌گردد.

۳- سرگرمی و ایجاد تنوع: نیازهای دیگری که در برنامه‌های مکمل رفع می‌شود نیاز کودکان و نوجوانان به سرگرمی و تنوع داشتن است. بخشی از درگیری‌هایی که درون منزل میان کودکان رخ می‌دهد به این دلیل است که آنها بیکارند و وسیله‌ای برای سرگرمی ندارند. لذا وقتی دارای سرگرمی خاصی باشند فرصت کمتری برای ایجاد مزاحمت و درگیری با یکدیگر دارند.

۴- شکوفایی استعدادها: شخصی: هر یک از فرزندان ما دارای استعدادهایی هستند. در تعریف استعداد گفته‌اند که آن توانایی بالقوه‌ای است که اگر در محیط مساعدی قرار بگیرد به شکوفایی می‌انجامد. یکی از زمینه‌هایی که موجبات رشد استعدادها را فراهم می‌آورد پرداختن به فعالیت‌هایی است که فرزند در اوقات فراغت انجام می‌دهد از جمله راه‌هایی که می‌توان از طریق آنها مبادرت به شناخت استعدادها، کودکان و نوجوانان نمود. پس ما باید امکانات لازم را برای رشد و بالندگی استعدادهایشان فراهم کنیم.

۵- نیاز به رشد فرهنگی: امروز توجه به فرهنگ و تغییرات اجتماعی امری حائز اهمیت است. با توجه به توسعه و پیشرفت فناوری اطلاعات می‌توان در جهت تأمین چنین نیازی اقدامات مؤثری به عمل آورد.

۶- شکوفایی فردی و اجتماعی: گذران فعالیت‌های فوق‌برنامه باید به نحوی باشد که زمینه‌های لازم برای شکوفایی فردی و اجتماعی را فراهم نماید. زیرا شکوفایی استعدادها هم از وظایف تعلیم و تربیت است و یکی از عواملی که به خودشکوفایی فرد کمک می‌کند. به تعبیر آلن بیرو، گذران اوقات فراغت است. چون در آن فعالیت آزاد و اختیاری است و فرد به دلخواه خود به فعالیتی می‌پردازد که استعداد انجام آن را دارد و به آن فعالیت علاقه‌مند نیز می‌شود. هرگاه آدمی به فعالیتی بپردازد که هم استعداد آن را دارد و هم به آن علاقه‌مند است قطعاً به شکوفایی در بند فردی می‌رسد؛ و اگر فرد در کنار جمعی به فعالیت بپردازد از طریق فراگیری مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های زندگی به رشد و بالندگی بیشتری دست می‌یابد.

### محاسن فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی در یادگیری

- ۱- احساس نشاط که حاصل افزایش ترشح کاتکولامین در بدن است.
- ۲- حفظ سلامت جسمانی و تأمین رشد جسمانی مناسب به صورت مطلوب
- ۳- صرف انرژی فراوان در دوران کودکی و نوجوانی در جهت مطلوب و سازنده
- ۴- دفع مواد زائد بدن به همراه تعرق ناشی از فعالیت‌های بدنی
- ۵- احساس اقتدار و قدرتمندی و کسب قوت جسمانی
- ۶- کسب آمادگی برای انجام فعالیت‌های دیگر به دلیل نداشتن خمودگی و برخوردار بودن از شادی و نشاط
- ۷- هدایت تمایلات پرخاشگرانه در مسیرهای قابل قبول برای اجتماع
- ۸- همراه با فراگیری ورزشی با توجه به سوابق فرهنگی و اعتقادی که در کشور ما حاکم بوده است. نوجوانان درس جوانمردی و فداکاری را نیز فرا می‌گیرند که معرفی الگوهای ورزش در این زمینه مطلوب خواهد بود. کسانی مانند پوریای ولی و رحوم «تختی».
- ۹- سرگرم کردن کودکان و نوجوانان و مانع شدن از این که آنها به کژروی‌های اجتماعی روی آورند.

### پیشنهادات کاربردی

- ۱- تلاش شود ورزشی که انتخاب می‌شود متناسب با روحیات کودکان و نوجوانان باشد تا وی را دچار استرس و فشار روانی نکند.

- ۲- به کودکان و نوجوانان توصیه می‌شود به میزان مطلوب و متعادل به فعالیت بپردازند، زیرا زیاده‌روی در ورزش موجب خستگی و عصبانیت آنان می‌شود.
  - ۳- ورزش‌هایی انتخاب شود که انجام آنها موجب ایجاد عوارض و ضایعات جسمانی شدید و جبران‌ناپذیر نگردد.
  - ۴- فضای ورزشی و نحوه برخورد مربی برای دانش‌آموز اضطراب‌زا نباشد.
  - ۵- تسلط و مدیریت باشگاه و فضای ورزشی به گونه‌ای باشد که نوجوانان نیز برای یکدیگر مشکلات جدی فراهم نیاورند.
  - ۶- نظافت و بهداشت فردی و گروهی در فضای ورزشی باید رعایت شود.
  - ۷- حتی‌الامکان پس از اتمام ورزش به شست‌وشوی بدن و انجام استحمام توجه شود تا مواد زائد که از بدن دفع شده است برطرف شود تا پوست از کارآیی بهتری برخوردار شود.
  - ۸- با توجه به گرمای شدید در تابستان بهتر است که ورزش در فضاهای سرپوشیده انجام شود. در صورت عدم دسترسی به چنین فضایی این فعالیت‌های ورزشی در اوقاتی انجام شود که هوا هنوز گرم نشده است.
- اکثر نویسندگان و صاحب‌نظران، ورزش و بازی را یکی از عوامل اصلی و مؤثر در یادگیری و روند رشد کودکان، نوجوانان و جوانان می‌دانند.

#### نقش فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه در تعمیق یادگیری

در قرن حاضر برای مواجهه‌ی مؤثر با چالش‌ها و بحران‌های موجود میان پدیده‌ی جهانی شدن و بومی ماندن، بحران جمعیت، دگرگونی‌های فناوری و شرایط حرفه‌ای؛ بستری مناسب تر، کارسازتر و موجه تر از نظام تعلیم و تربیت شناسایی نشده است. نظام تعلیم و تربیت باید از طریق تدارک زمینه‌های تربیت کامل و آموزش چگونگی رویارویی و نحوه‌ی سازگاری با مسائل، شایستگی‌های لازم برای تأمین سعادت و نیک بختی را در کودکان و نوجوانان ایجاد کند

تغییر نگرش نسبت به انسان، مدرسه و تحولات سریع علم و فناوری سبب شده است به انسان‌های متفکری نیاز داشته باشیم که بتوانند خود را با تغییرات غیرقابل پیش‌بینی آینده سازگار کنند. لذا وظایف مدارس در بسیاری از کشورهای جهان تغییر کرده است. نقش کلی و غالب مدارس در تعلیم و تربیت دانش‌آموزان، آموزش عمومی در دوره‌های مختلف تحصیلی است. این آموزش بدان علت که مهارت خاصی را در دانش‌آموزان به وجود نمی‌آورد، آموزش عمومی نامیده شده است.

امروزه مدارس موظف به آماده کردن دانش‌آموزان برای کسب تجربه‌ها، استفاده از فرصت‌ها و پذیرش مسئولیت‌ها در زندگی بزرگسالی اند. در این مسیر، در سال ۱۹۹۰، کنفرانس بین‌المللی «آموزش برای همه» با اهداف تعمیم آموزش ابتدایی، کاهش نرخ بی‌سوادی و ارتقای آموزش مداوم، در تایلند برگزار گردید. در این کنفرانس ۱۵۵ کشور، از جمله ایران متعهد گردیدند که در جهت تحقق اهداف کنفرانس تا پایان سال ۲۰۰۰ میلادی تلاش‌های گسترده‌ای به عمل آورند. یکی از اهداف اصلی این کنفرانس، آموزش در زمینه‌ی بهبود کیفیت آموزش و بهداشت روان دانش‌آموزان (مهارت‌های زندگی) است.

#### بحث و نتیجه‌گیری

فرآیند یاددهی و یادگیری، فرآیند دو جانبه‌ای است که در آن یاددهی با ابتکار و خلاقیت معلم و یادگیری بر اساس مفاهیم و اهداف درس است به نحوی که هر دو طرف فرآیند، معلم و متعلم در این فعالیت مشارکت داشته باشند.

به فعالیت هایی که بر اساس نوآوری و ابتکار معلمین در کنار تدریس و بر اساس آموزش مفاهیم و اهداف درس به کار گرفته شوند و در داخل یا خارج کلاس انجام شود، فعالیت مکمل گفته می شود.

فعالیت های فوق برنامه مجموعه فعالیت های سازمان یافته و پیش بینی شده ای است که به منظور تثبیت، تعمیق، آشنایی و کارکرد عملی در طول سال تحصیلی برای دانش آموزان در نظر گرفته می شود تا به رشد و تعالی، شکوفایی استعدادها و مشارکت در برنامه های عملی کمک کند. این برنامه ها در توسعه ی تجربیات تربیتی دانش آموزان نقش مهمی دارد (فراگیری مهارت های زندگی و حل مسئله)، در عرض برنامه ی درسی قرار گرفته است، نیازهای فردی دانش آموزان و ویژگی های محلی و منطقه ای را مورد توجه قرار می دهد و بالاخره موجب غنای برنامه ی درسی می شود. فعالیت های فوق برنامه را می توان کلیه اعمالی دانست که در برنامه درسی روزانه برای آن ساعات به خصوص پیش بینی نشده و هدف آن شناسایی و پرورش استعدادهای نهفته دانش آموزان است. چنانچه این فعالیت ها با توجه به شرایط خاص منطقه ای یا اقلیمی باشد و یا در راستای آموزش استعدادهای خاص فراگیران باشد، فعالیت فوق برنامه گفته می شود. همزمان با آغاز سال تحصیلی معلم با توجه به اهداف آموزشی، یکسری فعالیت را برای یکسال تحصیلی تنظیم می نمایند که این مقاله در نظر دارد تا با نشان دادن گام های برنامه ریزی هر معلم متناسب با استعداد، توانایی، وقت و هزینه خود مبادرت به تدوین و اجرای آن نماید. این را باید بخاطر سپرد که معلم نمی تواند محتوای کتاب را آموزش دهد بدون پذیرش فراگیران و نمی توان دانش، مهارت و حتی نگرشی را یاد داد بدون مشارکت فراگیران!! برای رسیدن به سطح یادگیری می توان از چهار کلمه برای مشخص کردن یک فرایند یادگیری استفاده کرد: انجام دادن؛ بررسی کردن؛ یادگرفتن؛ و به کار بردن. در این فرایند، فعالیت در حین یادگیری (انجام دادن)، نیاز به تفکر و ارزیابی (بررسی کردن)، استخراج معنا از این مرور (یاد گرفتن) و استفاده ی برنامه ریزی شده از یادگیری در عملیات آینده (به کار بردن) مورد توجه قرار می گیرد. در مرحله ی به کار بردن، از دانش آموزان خواسته می شود که یادگیری خودشان را برای تنظیم اهداف و طراحی برخی فعالیت ها به موقعیت هایی که می شناسند انتقال دهند. این فعالیت ها می توانند به کلاس یا خارج از کلاس مرتبط شوند.

#### فهرست منابع؛

۱. فرهنگ عمید، عمیدحسین، چاپخانه سپهر، تهران ۱۳۷۴.
۲. تورکیلدسن، جرج، اوقات فراغت، ترجمه ی عباس اردکانیان، انتشارات نوربخش ۱۳۸۲.
۳. دو مازیه، ژوزف، ۲۰ زمان فراغت از دیدگاه تاریخی و جامعه شناسی ترجم م آدینه، مجله فرهنگ و زندگی، شماره ۱۲، ۱۳۵۲.
۴. نظری، فریدون و همکاران؛ ضرورت کلاسهای فوق برنامه و اثرگذاری آن بر یادگیری؛ انتشارات کدیور؛ ۱۴۰۱ چاپ اول.
۵. رفیع پور، فرامرز کدوکاوها و پنداشته ها، شرکت سهامی، انتشار، چاپ پانزدهم، (۱۳۶۴).



# Investigating the role of extracurricular classes in students' learning

Farzaneh Cheraghzadeh, Nastaran Ahmadi

---

## Abstract

Extracurricular activities and classes have a more positive effect than classroom activities on the growth and progress of students. The design of out-of-class activities is not with the teacher, but it can be influential as a main and central factor in the design of such activities. Extracurricular classes have a positive and good effect on the learning of students and learners, and they contribute a lot to the flourishing of students' talents, their growth and education, and their participation in programs and practical skills. Extracurricular activities are carried out in a free and more comfortable educational environment, and students have more opportunities for social interaction. Also, these activities make students have a better view and attitude towards school. The use of a private tutor in extracurricular and supplementary activities has a great impact on the learning process, growth and progress of students. Leisure time is a part of people's daily life hours that they spend regardless of work and job commitments. It also refers to the times when people do not have necessary work to do, and usually they tend to do fun and uplifting activities in order to have fun and relieve fatigue. In the present research, leisure time is discussed in the scope of young people. because nearly 2 million of the country's future youth are students; And these students will work as managers, doctors, teachers, etc. in the not so distant future. So, it is natural that the way this group spends their free time becomes more sensitive and important than other members of the society. In general, it can be said that at the same time that work and free time are undeniable in terms of relieving fatigue and having fun, taking care of its other function, which also promotes academic progress, is of particular importance. Of course, it should be kept in mind that this is the expected function of leisure time, and it is possible that spending leisure time is in such a way that it goes against such an expectation.

**Key word;** extracurricular classes; learning; students.

---