

۱- گاهی مواقع که مروری بر کارهای روزانه یا هفتگی خود می‌کنیم، به این فکر فرو می‌رویم که چه کارهایی در طول روز یا هفته انجام نداده و چه کارهایی انجام داده‌ایم. به چه دلایلی نتوانسته‌ایم کارها را به اتمام برسانیم، چه باید کرد تا روزانه به همگی کارهایمان برسیم. زندگی انسان مدت زمانی است که در اختیار اوست که این زمان به لحظه‌ها، ثانیه‌ها و دقیق و ... تقسیم می‌شوند که در اصطلاح به آن وقت یا اوقات می‌گویند.

۲- نمودار زندگی روزانه به ما کمک می‌کند تا در یک شبانه‌روز چند ساعت را به چه کاری اختصاص بدهیم. برای تهیه نمودار زندگی روزانه، ابتدا یک دایره رسم می‌کنیم و آن را به ۲۴ قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم.

هر قسمت نشانه‌ی یک ساعت است. سپس فعالیت‌های یک شبانه‌روز خود را در نظر گرفته و در داخل نمودار یادداشت می‌کنیم. از فواید این نمودار این است که در پایان با بررسی آن می‌توانیم بفهمیم که از برنامه‌ریزی روزانه‌ی خود راضی هستیم یا خیر و یا کدام بخش‌های آن باید تغییر کند؟

۳- در یک برنامه‌ی متعادل هرکاری به موقع خود انجام می‌شود ولی در برنامه‌ی نامتعادل به بعضی از بخش‌های زندگی کم‌تر یا بیش‌تر از حد لازم توجه می‌شود.

۴- در یک برنامه‌ی متعادل نکات زیر باید مورد توجه قرار گیرد:

الف) بخشی از برنامه‌ی زندگی روزانه را به نماز، دعا و خواندن قرآن اختصاص دهیم، زیرا یاد خدا آرامش ایجاد کرده و ما را از بدی‌ها دور نگه می‌دارد.

ب) بخشی از برنامه‌ی زندگی روزانه را به استراحت و خواب اختصاص دهیم، زیرا کم‌خوابی روی سلامت جسم و روان تأثیر گذاشته و موجب خستگی ما و بداخلاقی و کندی یادگیری می‌شود.

ج) بخشی از برنامه را به ساعات مطالعه و کار اختصاص دهیم.

د) بخشی از برنامه را به تفریح و سرگرمی بپردازیم، زیرا موجب انرژی و نشاط می‌شود.

ه) در برنامه‌ی روزانه باید از هدر دادن وقت بپرهیزیم، زیرا به انجام کارها در زمان معین لطمه وارد می‌کند.

و) به اوقاتی که فرد از انجام کار یا تحصیل و ... فارغ و آسوده است، اوقات فراغت می‌گویند.

ز) در اوقات فراغت فرصت می‌کنیم تا به فعالیت‌های دلخواه و مورد علاقه‌ی خودمان بپردازیم.

ح) زمان مناسب اوقات فراغت روزهای تعطیل و تعطیلات تابستانی است.

ط) برای انجام اوقات فراغت باید برنامه‌ریزی مناسب داشته باشیم تا بهترین استفاده را از آن ببریم.

۵- اوقات فراغت را می‌توان به صورت‌های زیر گذراند:

الف) اخلاق و معنویات: شرکت در مجالس مذهبی، قرآن و امور خیریه

ب) مشارکت‌های اجتماعی: بازدید اقوام و دوستان، شرکت در انجمن‌ها، بسیج، سازمان جوانان هلال احمر و ...

ج) هنر و سرگرمی: انجام فعالیت‌های هنری، طراحی، خطاطی، نقاشی و ...

د) سیر و سفر: زیارت، مکان مقدّس، طبیعت، شهر و روستا و ...

ه) مطالعه و مهارت‌آموزی: مطالعه‌ی کتب و مجلّات و یادگیری مهارت‌هایی چون خیاطی، رایانه و ...

و) بازی و ورزش: انجام بازی‌های فکری، رایانه‌ای، فردی و گروهی

۶- اوقات فراغت را می‌توان به صورت فردی و گروهی گذراند.

۷- برای پر کردن اوقات فراغت، علاوه بر علاقه‌مندی‌های خودمان باید شرایط، امکانات و هزینه‌ها را نیز در نظر گرفت.

۸- در گذشته بیشتر بازی‌ها به صورت گروهی انجام می‌گرفت و اغلب آن‌ها جنبه‌ی حرکتی و قدرتی داشت. امروزه بازی‌های رایانه‌ای تحرک را کم کرده و ما را از گروه جدا ساخته و چه بسا موجب آموزش‌های غلط می‌شود.

۹- اوقات فراغت را می‌توان در مکان‌های عمومی گذراند. مانند: کتاب‌خانه، سالن تئاتر و سینما، بوستان‌ها، فرهنگسراها و ...

۱۰- باید در مکان‌های عمومی برای گذراندن اوقات فراغت، مقررات مخصوص محل را رعایت کنیم.

۱۱- برخی از مؤسّسات در زمینه‌ی اوقات فراغت بچه‌ها فعالیت می‌کنند. مانند: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، سازمان دانش‌آموزی، سازمان تربیت بدنی و ...

