

الانشطة الترويحية

اعداد

م. م غفران ابراهيم نعمه



البرامج الترويحية هي أحد الركائز الأساسية لتطوير جانب مهم في حياة الأفراد سواء على الجانب الصحي أو النفسي أو العقلي وتشمل جميع الفئات العمرية ولكلا الجنسين، لذا فإن الكثير من الدول المقدمة يستخدم أفرادها البرامج الترويحية في أوقات الفراغ لتطوير شيء معين للابتعاد عن الملل والشعور بالنفور من خلال أوقات العمل الشاقة والتقليل من الضغوط النفسية، والتقليل من ضغوط الحياة والنشاط الترويحي هو عبارة عن برنامج حركي يطبق بحركات سلسلة ويطبقه الفرد في أي مكان الغرض منه تطوير اللياقة البدنية إذا يعمل النشاط الترويحي على تنمية قوة وتناسق ومرونة عضلات الجسم والتوافق العضلي والعصبية وتزداد الإرب قوة كل ذلك بفضل تنوع التمارين التي تؤدي على صورة أنشطة ترويحية.

اهداف الترويح

- 1. يهدف الترويح الى تكوين الشخصية المتزنة وتنميتها فقد اكد كثير من علماء الترويح ان الاشتراك في الفعاليات الترويحية يؤدي الى الشعور بالرضا والسعادة والنمو المتزن للفرد.
- 2. يهدف الترويح الى استثمار الوقت الحر مما يعود بالفائدة القصوى تنمية المواهب والمهارات وفهم الحياة .
- 3. يهدف الترويح الى الابداع وتجديد الطاقة الحيوية .
- 4. يهدف الترويح الى التحرر من الضغوط الاجتماعية والتوتر العصبي المصاحب للحياة الحديثة اذ يعتبر وسيلة من وسائل الاسترخاء.



● غرض حركي: حيث أن الدافع الحركي والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد ويزداد أهميته لدى الصغار والشباب، والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.

● غرض الاتصال بالآخرين: تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوق هي سمة يتميز بها كل البشر وأن القصص أو المناقشات الجماعية و المحادثات وقراءة الشعر والقصة بالآخرين وتبادل الأفكار والآراء.

● غرض تعليمي: عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد وعاده ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجهله فإذا اتبع هواه هواية جمع الطوابع البريد هواية جمع العملات المختلفة فإننا نجد ما هي الهوايات لتعلم الجديد.

● غرض ابتكاري فني: تتعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأول بتذوقه الفرد وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت والحركة.

● غرض اجتماعي: إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية فإن الإنسان بطبعه اجتماعي وهناك جزء ليس بالقليل في الترويح المنظم أو غير المنظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء.

المميزات الفسيولوجية للترويح:

- 1. يعمل النشاط الترويحي على تنمية قوة التناسق و مرونة عضلات الجسم والتوافق العضلي العصبي.
- 2. يعمل النشاط الترويحي على رفع مستوى الحيوية والجلد ومقاومة التعب .
- 3. يعمل النشاط الترويحي على التخلص من الضغط العصبي ويعمل على راحة الجسم .
- 4. يعتبر النشاط الترويحي من أفضل الوسائل للراحة والاسترخاء .
- 5. يعمل النشاط الترويحي على رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي.



وظيفة الترويح في المجتمع

- 1- تعريف الفرد بحاجته الى الفعاليات الترويحية :
- من المبادئ الاساسية للتربية بصورة عامة هو الاستثمار الجيد للوقت الحر ، فلقد اخذت المناهج الدراسية على عاتقها تزويد الطلبة بالمعلومات والمعارف والعادات والاتجاهات من خلال المواضيع جميعا للحصول على هذا المبدأ ، فنجد ان الاشخاص قد زودوا بالخبرات النظرية والعلمية التي يحتاجونها والذي يستطيع كل موضوع ان يقدم الخبرات لاستثمار الوقت الحر بصورة جيدة . ان علماء التربية قد ادركوا الحاجة الى تزويد الافراد بالمعلومات والعادات والمهارات التي يحتاجونها في مختلف جوانب وميادين الحياة ، ومن الطبيعي انه لا يمكن الاستفادة من جميع المواضيع في التربية الترويحية بصورة متساوية ولكن لكل فرد ما يحتاجه ويناسبه كالرياضة والموسيقى والرسم والخياطة وتعلم اللغات و الحزورات بهذه الطريقة يساعد الفرد على تطوير مهاراته واشباع حاجاته في قضاء الوقت الحر بصورة فعالة وجيدة .

2- توفير الامكانيات للترويج :

- ان من اسس نجاح البرنامج الترويحي هو تيسير الامكانيات المادية والمعنوية الملائمة وتطويرها لتناسب الفعاليات المتنوعة للبرنامج مثل ملاعب وقاعات ومنتزهات وغيرها.

● 3- تدريب الرواد لتنظيم الفعاليات الترويحية :

- ان مجال الترويج وفعالياته قد اصبح واسعا مما جعل التدريب الجيد في كل مهارة من المواضيع الصعبة ولكن من الضروري ان يتدرب الرواد على بعض المهارات بصورة جيدة كالألعاب الرياضية والمعسكرات ، التمثيل ، الرحلات ، تنظيم الحفلات فضلا عن تزويده بالثقافة العامة لتساعد الرائد على تفهم الجماعات التي يعمل معها كمعرفة دوافع السلوك الانساني وكيفية حل المشاكل واساليب العمل مع الجماعة .

شكرا لحسن اصغائكم

