

## تربیت بدنی و اوقات فراغت

یکی از مهمترین نعمتها، نعمت تندرستی و سلامت است که می تواند در

موفقیت انسان عاملی مهم باشد. یک جامعه، یک خانواده، تنها زمانی قادر خواهد

بود که راه ترقی و تکامل را طی کند که متشکل از افرادی سالم، با ارزش و

پاک باشد. با توجه به این مهم تربیت بدنی و ورزش به عنوان بخشی از نیاز

ساختاری انسان بایستی مورد توجه همه افراد جامعه اعم از زن و مرد،

کوچک و بزرگ باشد. تربیت بدنی یک پدیده انسانی و یک ابزار موثر برای

پرورش جسم و روح و ارتقا» فرهنگ و تربیت اخلاق است و می تواند زمینه

ساز هویت ملی باشد.

نقش ورزش در پیشگیری از نارسائیهای بدن، ورزش درمانی و برنامه ریزی

و گسترش تربیت بدنی در سطوح مختلف زندگی عموم مردم باید مورد توجه

قرار گیرد. نکته مهم این است که همه افراد جامعه از کودکان و بزرگسالان

باید یاد بگیرند که تندرستی پدیده ای است که عوامل مختلفی در حفظ و بقا» و

یا از بین بردن آن دخالت دارند و تربیت بدنی عامل بسیار مهم و ارزنده است

که می تواند به عنوان یک وسیله آموزش علمی 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 و اجتماعی و معنوی است. ورزش و هدف تربیتی آن یادگیری مهارت های رفتاری را باعث می شود و با چنین تعبیری ورزش به عنوان یک وسیله کمک کننده عملی، پیوسته با تربیت همراه است. نقش مربی ورزش است که می تواند تصمیم بگیرد که اولویت را به ورزش دهد و یا به تربیت. یعنی کدامیک اصل است و کدام یک فرع. در یک تحلیل کلی باید گفت تربیت و ورزش در یک فرهنگ یا جامعه نمی تواند اجزای جدانشدنی از یکدیگر بوده باشند، چرا که به نظر می رسد هر دو ارزش های والا و گاه متفاوت از یکدیگر را دارا باشند. تربیت بدنی دانشی است که به رشد و تکامل و بکار گیری توانائیهای بالقوه حرکتی و پاسخهای مربوط به آن و نیز تغییر و اصلاح رفتار فرد به نتیجه این پاسخها ست، توجه دارد. بین ورزش و تربیت بدنی شاخه ای از تربیت موجود است از این رو باید پیوسته با اهداف درونی تعلیم و تربیت همساز و هماهنگ باشد. آینده کودکان و جوانان، زنان و مردان جامعه ما در گرو آموزش و پرورش افراد است. توسعه جوامع شهری و روی آوردن مردم از روستاها به شهرها به طور اتوماتیک باعث روگرداندن از زندگی طبیعی و روی آوردن به زندگی مکانیکی است، افزایش وسایل پیشرفته و مدرن با تمام مزایا و تسهیلاتش

اثرات منفی زیادی روی بدن انسان نهاده و او را دچار فقر حرکتی نموده است. خوشبختانه اینک در کشور ما به ورزش بیش از پیش توجه می شود، ورزش که روزی تنها وسیله قهرمان پروری برای عرضه اندام در عرصه های مسابقات جهانی بود، به وسیله ای برای پرورش و نگه داری قوای جسمانی و روانی تبدیل شده است، از این رو طبعاً تعداد کسانی که به ورزش روی می آورند بسیار بیشتر شده است.

شکی نیست که یکی از اقدامات اساسی که باید انجام گیرد، فراهم آوردن مطالب خواندنی و آموزشی است تا مردم علاقمند دریابند که ورزش به چه کار می آید و چه فوایدی را برایشان در بردارد. فعالیتهای بدنی و ورزشی در شرایط کنونی در جوامع مختلف دنیا به صورت ضرورتی انکار ناپذیر پذیرفته شده است، با توجه به پیشرفت تکنولوژی و ایجاد عوامل گوناگون رفاهی و در نتیجه کمی تحرک و جنب و جوش نیاز به تخصیص ساعاتی از اوقات زندگی به حرکات بدنی کاملاً محسوس و الزامی است.

محدودیت شرایط مکانی و تراکم بیش از حد جمعیت و عدم تناسب فضاهای حرکتی با رشد جمعیت از عوامل محدودکننده فعالیت های بدنی می باشد، از سوی دیگر بروز مسائل جدید در روند زندگی و اختصاص زمان قابل توجهی

از ساعات روزانه برای رفع این مسائل مجال پرداخت به امر ورزش را کاهش می دهد. در خصوص ورزش خانواده باید برنامه های متنوعی با توجه به ناهماهنگی طبقات اجتماعی از نظر وقت، طرز برداشت، میزان سود، موفقیت شغلی، وضع اقتصادی و نوع تربیت و نظایر آن در نظر گرفته شود. چرا که این اقشار دارای نگرشهای متفاوت هستند و نمی توان الگوی یکسانی برای همه در نظر گرفت، تهیه بولتن و نشریات برای تفهیم، تبیین برنامه های ورزشی، نحوه انجام حرکات، تبلیغ از طریق رسانه های گروهی به عنوان یک عامل تربیتی و بهداشتی، شناساندن ورزش های گوناگون به خانواده ها، ایجاد امکانات در پارک ها، محله ها، اماکن عمومی ورزشی به منظور توزیع عادلانه امکانات ورزشی مابین افراد جامعه امری ضروری است و مهم تر از همه فرهنگ ورزش باید در خانواده ها رسوخ پیدا کند.

یکی از بزرگترین و با اهمیت ترین بخش ها توجه به فعالیت های ورزشی که در برنامه های سازندگی هر جامعه باید مورد توجه قرار گیرد، دوران کودکی تا سنین جوانی است که مقاطع قبل و بعد از دبستان، راهنمایی، دبیرستان و بلاخره دانشگاه را شامل می شود. پی ریزی و اساس فعالیت های ورزشی برای سنین بزرگسالی و شکوفائی تن و جان در همین سالها شکل می گیرد.

عدم توجه به سازندگی جسم و روان افراد در این مرحله است که به عدم شکوفایی اقتصادی و اجتماعی جوامع منجر می گردد، زیرا پایه های رشد مناسب برای افراد جامعه در همین سنین پی ریزی و پایه گذاری می شود.

اوقات فراغت

معنای لغوی فراغت: LEISURE

به معنای رهایی موقت از کار و اشتغال رسمی زندگی و انجام فعالیتهایی که مورد نظر و به دلخواه فرد باشند و کارکردهای اصلی را رفع و خستگی، سرگرمی، تفریح، رشد و شکوفایی شخصیت انسان برشمرده اند. (زیور ورزش شماره ۲۸ خرداد ۸۳)

زمانی را شامل می شود که فرد در آن مسئولیت خاصی از نظر اجتماعی و امرار معاش و مسائل خانوادگی را بردوش ندارد. با توجه به این که افراد امروزه با فقر حرکتی ناشی از تکنیک و تمدن عصر حاضر مواجهه هستند و این نه تنها سبب ضعف های عضلانی و ارگانی شده، بلکه باعث نارسائی و اشکالات خاص روانی نیز می گردد، خالی بودن اوقات فراغت و یا عدم امکان دسترسی به امکانات و برنامه های سالم سبب گرایش های غیر اصولی و غیر

اخلاقی در افراد گردد.

فراغت یک پدیده ذهنی و روانی است، حالتی برای روح است که الزاماً به وقت

اضافی ارتباط ندارد. (پاپیر ۱۹۶۵ -)

فراغت سه کار عمده دارد: آرمیدن از خستگی، رشد آزاد به منظور جبران

محدودیت های بدنی و ذهنی زندگی مدرن و تفریح که از ملال زندگی بکاهد.

(مک دانالد ۱۹۶۰-)

فراغت شامل فعالیت هایی جدا از اجبارهای شغلی، خانوادگی و اجتماعی است

که در آن فرد فقط به میل خود عمل می کند. (دوسازیه ۱۹۶۷-)

(نتیجه: فراغت کار یا بیکاری نیست، بلکه یک تجربه باارزش زندگی است.

فراغت جدی ترین مشغله انسان است. (ارسطو) دکتر واعظ موسوی ۱۳۸۳-)

ازفعالیت های اوقات فراغت می توان موارد زیر را نام برد.

-بازی کردن و مسابقه دادن-راه پیمایی و دویدن-خواندن و نوشتن-

استراحت کردن-نواختن موسیقی-نقاشی کردن-پرداختن به فعالیتهایی که

مورد علاقه می باشد (کارهای دستی، خیاطی، کارهای هنری و...) -حرکات

موزون-دیدو بازدید-تماشاگردن و گوش کردن-رفتن به تئاتر و سینما-

شرکت در کلوپ های ورزشی -کوهپیمایی و...

برداشت ما از فراغت نباید آن باشد که همه فعالیت‌های اوقات فراغت حتما باید با فعالیت بدنی همراه باشد.

هیچ چیز نمی‌تواند جای تفریح سالم را بگیرد. فعالیت‌های تفریحی به افراد فرصت می‌دهد تا انرژی و احساسات خود را تخلیه کنند. گذراندن اوقات فراغت در کنار افراد خانواده، صمیمیت و یگانگی را بیشتر می‌کند و روابط فرزندان و والدین را تحکیم می‌بخشد. تفریح سالم و تعامل اجتماعی احساس غربت، دلتنگی، ترس، انزوا را کاهش می‌دهد و به ایجاد یگانگی ملت‌ها کمک می‌کند.

(برنامه ریزی اوقات فراغت نمی‌تواند چیزی مستقل و بی‌ارتباط با سایر اوقات باشد، بلکه باید دقیقا وصل به برنامه کلان زندگی، مفید، راه‌گشا و زمینه‌ساز باشد. در غیر این صورت خواه ناخواه بخش‌هایی از عمر پر ارزش انسان در وادی پوچی و بی‌ثمری از بین می‌رود و صرف کارهای بیهوده می‌گردد.)

دکتر فریدون تندنویس

بهترین سرگرمی مومن شنا کردن است. (رسول اکرم ص)  
پس برای یک مسلمان شنا بهترین تفریحی است که در اوقات فراغت می‌تواند به آن پردازد.

یکی از روش هایی که می تواند اوقات فراغت افراد جامعه را زیر پوشش قرار دهد و بسیاری از ضعف ها و کمبودهای جسمانی و روانی را رفع و درمان کند، ورزش و تفریحات سالم می باشد. تربیت بدنی و ورزش گذشته از جبران ضعف ها و حفظ تندرستی افراد، آنان را برای زندگی، تلاش و اهداف مشترک آماده می سازد. استفاده از بازی در اوقات فراغت فرصتی برای پیشرفت فرد فراهم می نماید. دانشمندان و متفکران امروزی اعلام کرده اند که تفریح و چگونگی گذراندن اوقات فراغت وسیله موثری برای پرورش قوای فکری، جسمی، اخلاقی، رشد شخصیت و بروز خلاقه افراد و عامل مهمی برای جلوگیری از رفتارهای ناپسند اجتماعی به حساب می آید. بنابراین در راستای برنامه ریزی صحیح و خوب از این اوقات را باید پایه و اساس و قدمی موثر برای داشتن یک اجتماع سالم، پاک و تندرست دانست.

البته سازمان دهی و برنامه ریزی های کلی برای پر کردن اوقات فراغت به عهده سازمانها و ارگانها یی مانند وزارت کشور، بهزیستی، تربیت بدنی، فرهنگ و هنر و آموزش و پرورش است، ولی این مهم به عهده وزارت آموزش و پرورش هر کشور است، که با بکار گیری و کاربرد آن برای تک تک افراد شناخته شده باشد، در واقع باید تفکر و درک استفاده صحیح از اوقات



فراغت در سالهای تحصیلی آموزش داده شود و به عنوان یک بخش با ارزش در تعلیم افراد در مد نظر مسئولان آموزش و پرورش کشور باشد، تا در سالم سازی فرد در جامعه موثر واقع شود. به آنان تفهیم شود که اوقات فراغت صرفاً تفریح و سرگرمی محض نیست، بلکه ساعات فوق نیاز به برنامه ریزی صحیح دارد، تا رشد و تعالی انسان را دربرگیرد. با برنامه ریزی دقیق و ایجاد امکانات و حداقل شهریه برای غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان گامهای اساسی برداشته شود.

برنامه های صدا و سیما در ساعات اوقات فراغت باید از تنوع و گستردگی لازم برخوردار باشد. یک جوان باید اوقات بیکاری خود را مقداری در میادین ورزشی و مسابقات بگذراند و مقداری نیز در مطالعه و تحقیق بگذراند.

بلاخره برای کاهش بیماریها و قراردادن پیشگیری به جای درمان و از بین بردن اعتیادات مضرو ریشه کن کردن مصرف مصرف مواد مخدر و پر کردن اوقات فراغت و بیکاری مردم با برنامه های سازنده و مفید، راهی جز برنامه ریزی دقیق در امر ورزش و بازی نیست. دردمندان جامعه ما خوب می دانند که در فصل تابستان که فصل تعطیلی مدارس کشور است، برای کودکان و

نوجوانان، مشکلات بزرگی وجود دارد و نبودن برنامه صحیح برای پرکردن اوقات فراغت خالی این فصل، موجب ضررهای اخلاقی و جسمی و اقتصادی و سیاسی خواهد شد.

اوقات فراغت بدین لحاظ خوب است که انسان می تواند مقداری به خود بپردازد و به اصطلاح درونگرایی کند و چه بسا به استعدادهای درونی خود پی ببرد.

بنابراین، نه تنها باید به فکر تعطیلات تابستان بود، بلکه باید به فکر مقطع قبل از دبستان، کودکی هم بود و نیز باید به فکر تعطیلات خانواده ها و اوقات فراغت و بیکاری میانسالان و پیران هم بود.

در یک جامعه ایده ال، همچنانکه نباید فقر اقتصادی مطرح باشد، باید فقر تفریحات سالم نیز مطرح گردد.

توجه به اینکه نوجوانان بیش از سایر اقشار جامعه تاثیر پذیر تر هستند، بوسیله ورزش می توان بهترین مسایل اخلاقی را درحین انجام فعالیتهای ورزشی به آنها آموخت و آنها را از انجام کارهای خلاف شئون اجتماعی بر حذر نمود.

مشکلات موجود

عدم توجه کافی و برنامه ریزی صحیح از سوی والدین

بالا بودن هزینه ها و مشکل اقتصادی خانواده ها

عدم استفاده از فضاهای موجود در مدارس در ساعت غیر آموزشی

کمبود امکانات و عدم در دسترس بودن برای همه

نبود اعتبارات کافی

عدم هماهنگی تمامی ارگانهای دولتی و خصوصی کشور برای برنامه

ریزی هماهنگ

راه حل ها

افزایش اعتبارات به بخش فعالیتهای فوق برنامه

ارائه برنامه های مناسب جهت غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان

- تغییر نگرش خانواده هادر توجه به اوقات فراغت فرزندانشان

- جلب مشارکت تمامی نهادها و سازمانها و اقشار جامعه جهت ایجادهماهنگی

در تصمیم گیریهاو اجرای برنامه های اوقات فراغت دانش آموزان

در پایان باید مجددا متذکر شد که مسئولان آموزش و پرورش کشور می

توانند با برنامه ریزی های دقیق ورزشی و تربیت بدنی به منظور بهره گیری

و حسن استفاده از این اوقات دارای چه میزان از اهمیت و اعتبار می باشد، محتوی و تناسب مواد این برنامه ها با سطح نیازها، علائق، استعداد و توانائی های جسمی و روانی افراد باید تنظیم شود. در این زمینه علاوه بر فعالیت ها و پرورش زمینه های موجود پرورش بازی ها و سرگرمی های موجود منطقه می تواند از برنامه های مطلوب برای برنامه ریزی اوقات فراغت باشد.

#### تابستان طولانی، فصل بطلت نیست

تعطیلی طولانی فصل تابستان مدارس، به همان اندازه که برای بسیاری از دانش آموزان خوشحال کننده است، برای اکثریت قریب به اتفاق خانواده های آنها مشکلات و دغدغه های آزار دهنده ای به همراه دارد. در فصل تابستان بار دیگر به این واقعیت می رسیم که میلیون ها جوان و نوجوان پس از تعطیلی مدارس بیشتر بابتکلیف و سرگردان می مانند و جز معدودی از آنان، بقیه ناگزیرند روزهای گرم را بدون هدف و برنامه و به دور از هر گونه کار و تلاش، با بیهودگی بگذرانند. چگونه سپری شدن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان در فصل

تابستان از اهمیت ویژه ای برخوردار است و غالب خانواده ها در این فصل با مشکلی به نام چگونه پر کردن اوقات فراغت فرزندان دانش آموز خود مواجه اند و این پرسش اضطراب آمیز را دارند که چگونه با برنامه ریزی مناسب فرزندان نوجوان و جوان خود را سرگرم کنند تا اوقات فراغت آنان به سردرگمی و بطالت نگذرد؟ نوجوان و جوان به دلیل نیروی عظیمی که درون خود دارند، نیازمند جنب و جوش، پویایی، تنوع خواهی، گردش و سرگرمی هستند و این نیاز باید به هر نحو مطلوب برآورده شود. اوقات فراغت در بهترین حالت فرصتی به نوجوانان و جوانان می دهد تا در جهت رشد روحی و جسمی خود حرکت کنند.

جامعه شناسان و روانشناسان بر این باورند که غنی سازی اوقات فراغت نوجوانان و جوانان یک ضرورت مبرم است و عامل مهمی برای جلوگیری از انحراف های اجتماعی است. اوقات فراغت دانش آموزان از جمله موضوعاتی است که اگر به درستی برای آن برنامه و طرحی داشته باشیم. می توانیم گامی اساسی در جهت رشد، خلاقیت و شکوفایی این قشر پرشور برداریم زیرا بعد از گذران ۹

ماه تحصیل، ضرورت دارد تا اوقات فراغت دانش آموزان با برنامه های متنوع و مناسب و ورزشی پرشماره شود.

در غیر این صورت هر چه به اصطلاح آموزش و پرورش در سال تحصیلی رشته، طی این سه ماه تعطیلات تابستان به راحتی پنبه می شود!! از سوی دیگر برای کشوری که جوان ترین جامعه را دارد، اهمیت غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان کمتر از پرداخت به درس و مشق آنان نیست. زیرا نوجوانان و جوانانی که در

معرض تهاجم فرهنگی قرار دارند، قطعاً دچار بیهودگی و سرگردانی شده و چه بسا به راههایی کشانده خواهند شد که برازنده جامعه اسلامی نیست. پرسش مهمی که در این زمینه مطرح می شود، این است: آیا برای گذراندن اوقات فراغت بیش ازسی میلیون نوجوان و جوان در کشور برنامه ای از پیش تعیین شده تهیه

شده است؟! با رجوع به واقعیات، متأسفانه به وضوح در می یابیم که نه تنها در این زمینه هیچ برنامه یکپارچه، همه جانبه و منسجمی در بین وزارتخانه ها، سازمانها و نهادهایی که بیشتر با نوجوانان و جوانان سروکار دارند، مشاهده نمی شود بلکه هر سال این داستان

تکراری رادر پایان تعطیلات دانش آموزان می شنویم که فی المثل از سال آینده چنین و چنان خواهد شد و برنامه هایی ترتیب خواهد یافت... اما هر سال دریغ از پارسال!

میزان اوقات فراغت برای جوانان زیر ۲۰ سال در روز هشت ساعت است که برای جوانان ۲۰ سال به بالا این زمان به شش ساعت تقلیل می یابد، اما در فصل تابستان میزان اوقات فراغت آنان به دوبرابر افزایش می یابد. همچنین دانشجویان در روز حدود ۴ تا ۶ ساعت اوقات

فراغت دارند که این میزان در تابستان به بیش از هشت تا ۱۰ ساعت می رسد. محاسبات نشان می دهد که اوقات فراغت جوانان در سال مساوی با ساعات کار شش میلیارد کارگر است! و این خود نشان می دهد که میزان زیادی از نیروی بالقوه کشور ما به علت عدم برنامه ریزی برای جوانان به هدر می رود. برخی از اندیشمندان جهانی در باره اوقات فراغت تا آن جایی که رفته اند که تمدن بشر رانتيجه <کاشت، داشت و برداشت اوقات فراغت> می دانند و اعتقاد دارند که از هر بعدی از ابعاد گوناگون انسانی به آن بنگریم آثار و فواید سرشار را عاید بشر می کند.

از بعد اقتصادی موجب افزایش کار و تولید و از بعد اجتماعی باعث جلوگیری از انحرافات اجتماعی می شود و از بعد سیاسی پیش گیری از بحرانها و آشوب های سیاسی را نتیجه می دهد و از دیدگاه روانشناسی سلامت و بهداشت روان و گسترش خلاقیت را تضمین می کند. با این نگاه اوقات فراغت حساس ترین بخش زندگی روزانه و نهایتاً مجموعه زندگی را تشکیل می دهد و اهمیت جایگاه و پایگاه و نقش سرنوشت ساز آن برای قشر جوان و به ویژه دانش آموزان و دانشجویان اظهر من الشمس است. از جمله با اهمیت ترین و بزرگترین اقدامات ملی در سطح فرهنگ عمومی، برنامه ریزی اصولی و همه جانبه برای پر کردن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان است. اهمیت موضوع طلب می کند که تمامی دستگاهها و نهادهای ذیربط در یک اقدام هماهنگ و مشترک میزان بهره وری و استفاده بهینه از این ایام را افزایش دهند و تنها اراده و عزم ملی می تواند این گامها را استوار سازد و به نتیجه مطلوب برساند. نبود برنامه ریزی برای پر کردن اوقات فراغت چند میلیون نوجوان و جوان با استعداد و پرتحرک کشورمان سبب خواهد شد تا میلیاردها ساعت



از وقت مفید آنان به هدر رود و شاید هم در این مدت بسیاری از آنها از ارزش ها و اصالت های خویش دور بیفتند و تحت تاثیر تهاجمات موزیانه فرهنگی دشمنان اسلام و ایران قرار گیرند. یک بررسی و نظرسنجی علمی از سوی کارشناسان تربیتی در باره برنامه های اوقات فراغت نوجوانان و جوانان حاکی از آن است که فعالیت های ورزشی بیشترین علاقه را در میان نوجوانان و جوانان داراست و بیش از ۹۰ درصد از جوانان علاقه مندی خود را به ورزش اعلام کرده اند.

از دیدگاه تفکر اسلامی، انسان وقتی جسم سالم و قوی نداشته باشد، روح سالم هم نخواهد داشت. لذا برای داشتن یک جامعه سالم باید کودکان، نوجوانان و جوانان را با ورزش و پرورش جسم عادت داد تا اداره و نیروی خلاقیت آنان بارور شود. امکان پرداختن به ورزش از جمله فعالیت هایی است که می توان ضمن برنامه ریزی های دقیق با صرف هزینه هایی نه چندان سنگین، درکنار برنامه های اجتماعی و فرهنگی متناسب برای نوجوانان و جوانان دانش آموز فراهم کرد. باید اذعان کرد که متاسفانه در

کشور ما امکانات موجود ورزش به هیچ وجه جوابگوی نیازها و علایق خیل عظیم جوانان و نوجوانان نیست.

از سوی دیگر، با توجه به رشد سریع جمعیت جوان و نوجوان کشور و کمبود فضاهای آموزشی و تفریحی میلیون ها جوان و نوجوان تابستان را به بطالت ملال انگیز می گذرانند. نبود و کمبود فضا، مربی، وسایل و لوازم ورزشی از مهمترین معضلات در جهت پرکردن اوقات فراغت نوجوان و جوان است. مسئولان می توانند با برنامه ریزی

اصولی و صرف هزینه بیشتر، کیفیت اوقات فراغت جوانان را بهبود بخشند و به پرورش نسلی سالم و بانشاط کمک کنند. برای تحقق این امر همه باید دست به دست یکدیگر بدهیم و اگر به تندرستی، سلامتی و نشاط آینده سازان کشور علاقه و اعتقاد داریم، بایستی با همیاری و مشارکت جدی آنان را یاری کنیم. اوقات فراغت نوجوانان و

جوانان موضوعی نیست که منحصر به یک شخص و یا یک نهاد بتواند برای آن برنامه ریزی کند، بلکه تمامی نهادها، سازمانها، ارگانها، خود مردم و از همه مهمتر اولیای نوجوانان و جوانان باید به این امر توجه کنند و هر کس به فراخور امکان در این جهت

گام بردارد. برای پر کردن اوقات فراغت جوانان همه باید دست به دست یکدیگر بدهیم، وزارتخانه های آموزش و پرورش، فرهنگ و آموزش عالی، ارشاد اسلامی، کار، سازمان تربیت بدنی، تبلیغات اسلامی، صداوسیما، نیروهای مسلح، شهرداریها، مساجد و مراکز دینی و مذهبی جوانان، بسیج و کانونهای پرورش فکری کودکان نوجوانان و... باید تدابیری بیندیشند و از دادن طرح های مجزا و ناقص خودداری کنند و برای این کار در قالب <ستادی واحد> عمل کنند.

کمبود امکانات برای دانش آموزان در فصل تابستان یک مساله حساس و پر اهمیت ملی است و باید با بسیج امکانات ملی نیز حل شود. در این جا از تمامی نیکوکاران ثروتمند تقاضا می شود که عنایتی هم به وضع نوجوانان و جوانان کشورمان داشته باشند و با کمکهای خود آنها را از امکانات ورزشی برخوردار سازند.