

مفاهيم تعتبر الهوايات الشخصية ملائماً آمناً 13/02/2016 الهوايات الشخصية أهميتها وأنواعها محمد سعد حويل الدوسري
صحة ووقت الأفراد داخل المجتمعات الحديثة، فهي تمكن من تلبية حاجات ورغبات النفس البشرية، والتخلص من ضغوط الحياة العملية، وإبراز اكتشاف مواهب وقدرات الأفراد. وتبين أهميتها أكثر بالنسبة للأطفال بالنظر إلى تأثيرها الإيجابي على تحصيلهم الدراسي وسلوكهم داخل المدرسة والبيت أيضاً. ف التربية الطفل على ممارسة هواية أو تحببها له تدخل ضمن العوامل الأساسية والحاصلة في تكوين شخصيته المستقبلية.

1- ماذا نقصد بالهوايات الشخصية؟ **تعريف ويكيبيديا:** الهواية نشاط منتظم أو اهتمام يمارس في الغالب خلال أوقات الفراغ بقصد المتعة أو الراحة. وهي تشمل هوايات الجمع والفنون، حيث تؤدي إلى اكتساب مهارات و معرفة كبيرة و لا يقصد بها تحقيق الأجر وإنما المتعة. **تعريف آخر:** الهواية هي ممارسة فعل معين تحبه النفس مع الحرص على إتقانه والتفنن فيه، و تمارس الهواية برغبة عفوية ذاتية، وقد تكون إما عادة فطرية أو مكتسبة.

2- دور الهوايات الشخصية وأنواعها : تبرز أهمية الهوايات الشخصية في عدة نقاط منها : قضاء وقت الفراغ بشكل يعود على الفرد بالفائدة. التقليل من التوتر الناتج عن ظروف الحياة القاسية. إنشاء علاقات اجتماعية وصداقات جديدة. و يمكن تلخيص أنواع الهوايات الشخصية فيما يلي: أدبية : القراءة - الكتابة - التدوين الإلكتروني - التأليف - الشعر . ثقافية : تعلم اللغات - تعلم عزف الآلات الموسيقية . فنية : الرسم - النحت - التصوير . بدنية : المشي - الجري - السباحة - ركوب الدرجات. حركية : تربية الحيوانات الأليفة - الزراعة البسيطة (حدائق المنزل) . ذهنية : الشطرنج - ألعاب الورق - سودوكو . سياحية : السفر- الرحلات البرية و البحرية - زيارة الأماكن الأثرية والتاريخية . تقنية : تصميم موقع إلكتروني - التصميم الجرافيكى - إصلاح الهواتف.

3- أهمية ممارسة الهوايات الشخصية للهوايات الشخصية فائدة كبيرة، أ- بالنسبة لصغار السن: تفريغ الطاقة بشكل جيد. ب- بالنسبة لكبار السن: التشجيع على وضع أهداف مستقبلية. 4- كيف نتعلم وننمو الهوايات الشخصية؟ يمكن للفرد أن يمارس هواية وينميها عن طريق التعرف على الرغبات والميولات . الالتحاق بمراكز للاستفادة من دورات تعلم أنشطة جديدة. التخطيط لممارسة هوايات وخبرات متنوعة. المشاركة في أنشطة اجتماعية و جموعية. تحديد وقت محدد لممارسة الهوايات الشخصية. محاولة التجديد و التنويع في أنواع الهوايات الشخصية. مشاركة الآخرين في ممارسة الهوايات.

5- معوقات ممارسة الهوايات الشخصية هذا الجدول يصنف بعضًا من العوامل التي تعيق ممارسة الهوايات