

درس ۱۱: راه تندرستی

۱. پیشوایان دین ما را به چه ورزش هایی سفارش می کردند؟ تیراندازی، شنا، اسب سواری و حتی

کشتی



برایم بگو

۱. شما برای حفظ سلامت خود چه کارهایی انجام می دهید؟ ورزش، تغذیه و خواب مناسب
۲. بی توجهی به سلامتی خود باعث چه چیزی می شود؟ باعث می شود بدن ما ضعیف و ناتوان شود و توان مقاومت در برابر بیماری های مختلف را از دست بدهد.
۳. در دین اسلام چه چیزی نکوهش و به چه چیزی سفارش شده است؟ ضعف و ناتوانی و سستی و تنبلی، نکوهش شده و به مسلمانان توصیه شده است تا بر توانمندی خود بیفزایند.
۴. امام حسین(ع) در مورد سلامتی چه فرمودند؟ در تمام عمر برای تندرستی و سلامت بدنتان تلاش کنید.

۵. پیشوایان دینی ما برای چه چیزی دعا می کردند؟ برای سلامت و توانمندی خود
۶. امام سجاد(ع) درباره سلامتی چه دعایی فرمودند؟ خدایا! به من سلامت و توانایی جسمی بده.
۷. چرا دین اسلام به سلامت و تندرستی ارزش داده است و پیشوایان دینی در این باره به ما سفارش کرده اند؟ زیرا عقل سالم در بدن سالم است.
۸. چرا پیشوایان عزیز ما در کنار دعا برای تقویت ایمان و اخلاق، برای سلامت و تندرستی نیز دعا کرده اند؟ زیرا ایمان و اخلاق و سلامتی در کنار هم باعث سعادت‌مندی انسان ها می شود.
۹. اگر بیماری انسان طولانی شود چه چیزی به هم می خورد؟ بخشی از نظم و برنامه ریزی
۱۰. دلایل توجه دین اسلام و پیشوایان دینی به سلامت و تندرستی چیست؟ انسان بیمار و ناتوان نمی تواند در جهاد با دشمنان خدا یا کارهای خیری که به توانمندی نیاز دارد، شرکت کند. از سوی دیگر ما می دانیم که هر اندازه سلامت و تندرستی مان بیشتر باشد، نشاط بیشتری خواهیم داشت و علاقه و انگیزه ی ما برای انجام دادن کارهای مختلف بیشتر می شود.
۱۱. دین اسلام ما را به چه چیزی تشویق می کند؟ حفظ سلامت و تندرستی
۱۲. وظیفه ما در برابر نعمت سلامتی چیست؟ قدر این نعمت را بدانیم و به انجام کارهای نیک پردازیم.

گفت‌وگو کنید



این شعر از کیست؟ درباره چیست؟

بگرفتن دست ناتوان است

شکرانه ی بازوی توانا

از سعدی - درباره کمک به اعضای ضعیف و ناتوان جامعه

بررسی کنید

برای شکرانه‌ی سلامتی چه راه‌های دیگری می‌شناسید؟

- ۱- وقتی دوست شما بیمار می‌شود، به عیادت او برویم.
- ۲- هنگام غذا خوردن، آداب غذا خوردن را رعایت کنیم.
- ۳- به افراد نیازمند کمک کنیم.
- ۴- از خداوند به خاطر نعمت‌های فراوانش سپاسگزاری کنیم.

کامل کنید

پاسخ این سؤال‌ها را بنویسید؛ سپس حرف اول پاسخ‌ها را در کنار هم قرار دهید و با کلمه‌ای که به دست می‌آورد، حدیث را کامل کنید.

- ۱- یکی از واجبات نماز که بعد از رکوع می‌آید... **سجده**
- ۲- نام گلی که یادآور شهیدان است... **لاله**
- ۳- قبل از نماز گفته می‌شود و اعلام‌کننده‌ی وقت نماز است... **اذان**
- ۴- نام کسی که همه‌ی مسلمانان منتظر آمدنش هستند... **امام مهدی (عج)**
- ۵- این بیت را کامل می‌کند:
شکرانه‌ی بازوی... **توانا** ... بگرفتن دست ناتوان است
- ۶- یکی از فرزندان حضرت یعقوب (علیه‌السلام) که برادرانش به او حسادت کردند... **یوسف**

رسول اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله):

«دو نعمت است که ارزش آنها نزد مردم ناشناخته است:
..... **سلامتی** و امنیت».

ایستگاه فکر

به نظر شما ورزش کردن به جز حفظ سلامتی و تندرستی چه فایده‌هایی برای ما دارد؟ یادگیری بهتر درس‌ها - فعال تر شدن ذهن - شادابی بیشتر بدن

بگرد و پیدا کن

چهار کلمه از درس را انتخاب کنید که به حفظ سلامتی و تندرستی مربوط باشد؛ سپس چهار جمله‌ی جدید درباره‌ی سلامتی و تندرستی بنویسید و در آنها از این کلمات استفاده کنید.



انسان باید برای شادابی و سلامتی ورزش کند.

تغذیه خوب یکی از راه‌های حفظ سلامتی است.

خواب مناسب و کافی بر سلامت ذهن و جسم بسیار موثر است.

صحت و سلامتی از هر نعمت دیگری بهتر و ارزشمندتر است.

پوریای ولی در میان ورزشکاران نمونه ای از یک انسان با اخلاق و جوانمرد و خدانشناس بود و در کشتی و ورزش های زورخانه ای زبانزد مردم بود. مهمترین حادثه ای که در زندگی وی اتفاق افتاد این بود که در مسابقه ای با یک جوان فقیر برای شاد کردن دل مادر جوان، به عمد مسابقه را واگذار کرد.

تدبّر کنیم



درباره ی پوریای ولی چه می دانید؟ مهم ترین اتفاق زندگی او چیست؟

چه ارتباطی میان این اتفاق و سخن زیر از حضرت علی (علیه السلام) وجود دارد؟ پوریای ولی نیز طبق سخن امام علی (ع) از توانایی های جسمی خود در راه خدا و خدمت به دیگران

استفاده کرد.

قَوِّ عَلٰی خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي

خدایا! به اعضای بدنم برای خدمت در راه خودت توانایی بده.

بخشی از دعای کمیل

تحقیق کنید

میان محیط زیست و سلامتی ما چه ارتباطی هست؟
هر چقدر محیط زیست سالم و تمیزی داشته باشیم به همان میزان از بدنی سالم و شاداب نیز برخوردار خواهیم بود.

