



درس ۱۱ « راه تندرستی »

۱- دین اسلام به چه ورزش هایی سفارش کرده است؟ **جواب:** تیراندازی، شنا، اسب سواری و کشتی

۲- برای حفظ سلامتی خود چه کارهایی را باید انجام دهیم؟ **جواب:** درست غذا خوردن، ورزش کردن، رعایت بهداشت، به موقع خوابیدن، و صبح زود از خواب برخاستن

۲- بی توجهی به حفظ سلامتی ما را به چه مشکلاتی دچار خواهد کرد؟ **جواب:** بدن ما ضعیف و ناتوان شده و توان مقاومت در برابر بیماری های مختلف را از دست می دهد.

۳- در دین ما چه چیز هایی نکوهش شده است؟ **جواب:** در دین ما، ضعف و ناتوانی و سستی و تنبلی نکوهش شده است.

۴- حضرت محمد (ص) در مورد توانمندی مؤمنان چه فرموده اند؟ **جواب:** مؤمن قوی و نیرومند، بهتر از مؤمن ضعیف و ناتوان است.

۵- چگونه می توانیم شکرانه ی سلامتی را به جا آوریم؟ **جواب:** یکی از راه های شکرانه سلامتی این است که به افراد ضعیف و ناتوان جامعه کمک کنیم

۶- حضرت علی (ع) برای سلامتی خود از خداوند چه می خواست؟ **جواب :** قو علی خدمتک جوارحی: خدایا! به اعضای بدنم، برای خدمت در راه خودت توانایی بده.

۷- ورزش کردن به جز حفظ سلامتی و تندرستی چه فایده هایی برای ما دارد؟ **جواب :** روحیه ی شاداب و سرزندگی ، گذراندن اوقات فراغت خوب و سالم و...

۸- پیامبر (ص) فرموده اند :

« دو نعمت است که ارزش آن ها در نزد مردم ناشناخته است. آن ها را نام ببرید . **جواب :** سلامتی و امنیت »

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

پهلوان ، صوفی و شاعر ایرانی است که در ورزش های زورخانه ای پیشینه ی زیادی داشته است



۱۰- چه ارتباطی میان این اتفاق و سخن زیر از حضرت علی (علیه السلام) وجود دارد؟

هر چه انسان سالم تر و تواناتر باشد بهتر و بیشتر می تواند به نزدیکانش خدمت کند



۱۱- میان محیط زیست و سلامتی ما چه ارتباطی هست؟ **هر چه محیط زیست ما سالم تر باشد ، بدن ما نیز سالم تر است**

و کمتر دچار بیماری می شود

