

به نام خداوند مهربان

درسنامه درس یازدهم راه تندرستی



اهداف درس

۱. آشنایی برتا تاکید اسلام بر تربیت بدنی و تفریحات سالم
۲. آشنایی با سیره نبوی در تربیت بدنی و الگوگیری از ایشان
۳. معرفی عوامل و فواید حفظ سلامت و تندرستی
۳. تلاش برای الگوگیری از پیشوایان دینی در جهت حفظ سلامت و تندرستی

بچه ها ی پرتلاش من برایم بفرمایید که :

۱. شما برای حفظ سلامت خود چه کارهایی انجام می دهید؟
۲. شما به خاطر سلامتی و توانایی که دارید خدا را چگونه شکر می کن

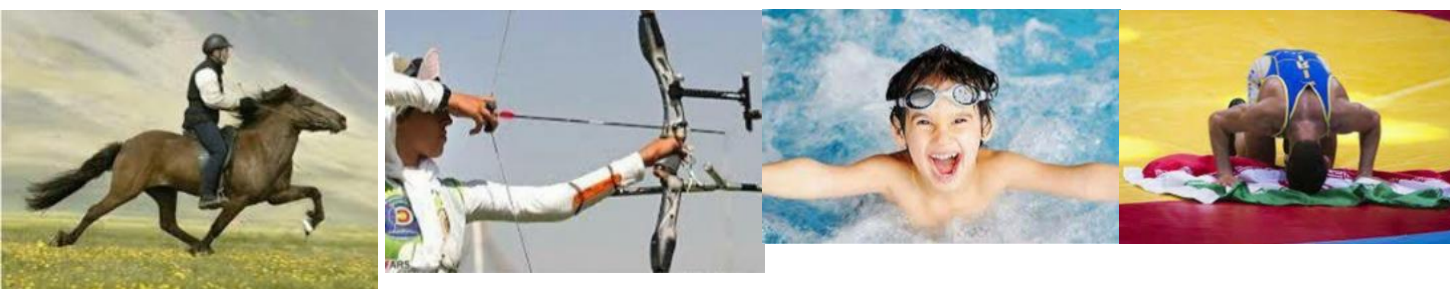
بچه ها ی قشنگم به مثلث تندرستی دقت کنید



برای حفظ سلامتی باید در کنار ورزش، تغذیه و خواب مناسب هم داشته باشیم. یعنی صبحانه ناهار و شام را به موقع و کامل بخوریم و هنگام شب زود بخوابیم.

سفارش پیشوایان دین ما به ورزش

پیشوایان دینی ما به ورزش کردن سفارش زیاد کردند ورزش های رایج آن زمان عبارت بودند از سوارکاری، تیراندازی، شنا و کشتی



بی توجهی به مثلث سلامتی یعنی ورزش تغذیه خواب کافی باعث میشود بدن ما ضعیف و ناتوان شده و توان مقاومت در برابر بیماری های مختلف را از دست بدهد.

در دین اسلام ضعف و ناتوانی و سستی و تنبلی نکوهش شده و به مسلمانان توصیه شده است تا بر توانمندی خود بیافزایند.

سخنان و توصیه پیشوایان دینی درباره حفظ سلامتی

امام حسین علیه السلام می فرمایند: در تمام عمر برای تندرستی و سلامت بدن تان تلاش کنید.

امام سجاد علیه السلام می فرمایند: خدایا به من سلامت و توانایی جسمی بده

حضرت علی علیه السلام در دعای کمیل می فرمایند:

قو علی خدمتک جوارحی

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

رسول اکرم (ص) درباره حفظ سلامتی می فرماید:

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

بچه های پرتلاش من

چرا دین اسلام و پیشوایان عزیز ما در کنار دعا برای تقویت ایمان و

اخلاق برای سلامتی و تندرستی نیز سفارش کرده اند؟

چون بچه ها کسی که بیمار و ناتوان می شود نمی تواند در جهاد با دشمنان خدا یا کارهای خیری که به توانمندی نیاز دارند شرکت کند

از سوی دیگر ما می دانیم که هر اندازه سلامت و تندرستی ما بیشتر باشد نشاط بیشتری خواهیم داشت و علاقه و انگیزه ما برای انجام دادن کارهای مختلف بیشتر می شود بنابراین دین اسلام ما را به سلامت و تندرستی تشویق می کند.

شکرانه ی سلامتی



بچه های گلم هر کسی که از نعمتی برخوردار است در برابر آن نعمت وظایفی هم دارد

عزیزای دلم بدن، نعمتی است که خداوند به ما داده و حفظ سلامت آن، وظیفه ی ماست.

گفت و گو کنید

بچه های اهل گفتگو من با توجه به این بیت شعر از سعدی، چگونه می توانیم شکرانه ی سلامتی خود را به جا می آورید؟

شکرانه ی بازوی توانا بگرفتن دست ناتوان است

آفرین   برای شکر گزاری از سلامتی بدن خودمان باید به افراد ضعیف و ناتوان کمک کنیم

بررسی کنید

برای شکرانه ی سلامتی چه راه های دیگری می شناسید؟

- ۱- وقتی دوست شما بیمار می شود،
- ۲- هنگام غذا خوردن،
- ۳-
- ۴-

۱. وقتی دوستی بیمار می شود به عیادتش برویم البته بچه ها چون الان که کرونا هست با تلفن از حالشان خبر می گیریم

۲. هنگام غذا خوردن، با نام خدا غذا خوردن را شروع و با شکرگزاری از خداوند مهربان غذا را تمام می کنیم و در غذا خوردن اسراف نمی کنیم

۳. هنگام وقوع سیل و زلزله به مردم آسیب دیده کمک می کنیم

۴. در حال حاضر با رعایت اصول بهداشتی از زیاد شدن ویروس کرونا جلوگیری می کنیم.

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.
- ۲- نام گلی که یادآور شهیدان است.
- ۳- قبل از نماز گفته می‌شود و اعلام‌کننده‌ی وقت نماز است.
- ۴- نام کسی که همه‌ی مسلمانان منتظر آمدنش هستند.
- ۵- این بیت را کامل می‌کند:
شکرانه‌ی بازوی بگرفتن دست ناتوان است
- ۶- یکی از فرزندان حضرت یعقوب (علیه‌السلام) که برادرانش به او حسادت کردند.

رسول اکرم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ):
«دو نعمت است که ارزش آنها نزد مردم ناشناخته است:
..... و امنیت».

بچه های پرتلاشم

می دانم که شما اول خودتان روی سوالات کامل کنید فکر می کنید بعد جواب من را می خوانید

۱. سجده ۲. گل لاله ۳. اذان ۴. مهدی ۵. توانا ۶. یوسف

رسول اکرم (ص): دو نعمت است که ارزش آنها نزد مردم ناشناخته است: سلامتی و امنیت

خوب بچه های مسوولیت پذیرم

می دانم که با تلاش و دقت این درس رو یاد می گیرید و نکاتش را در زندگی خودتان به کار می گیرید تا همیشه تندرست و شاداب باشید تا به هدف های خود برسید

تکلیف برای بچه های مسوولیت پذیرم

۱. به نظر شما ورزش کردن به جز سلامتی و تندرستی چه فایده ای برای ما دارد؟

۲. چهار کلمه از درس انتخاب کنید که به حفظ و تندرستی مربوط باشد؛ سپس چهار جمله ی جدید درباره ی سلامتی و تندرستی بنویسید و در آنها از این کلمات استفاده کنید

۳. چه ارتباطی بین تصویر زیر و سخن حضرت علی (ع) وجود دارد؟

قو علی خدمتک جوارحی

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



۴. بین محیط زیست و سلامتی ما چه ارتباطی هست؟

♡ عزیزای دلم آرزوی قلبی من سلامتی و یادگیری شما هست ♡

بسم رب الشهداء والصدیقین
اداره کل آموزش و پرورش استان البرز
معاونت آموزش ابتدایی
درسنامه کتاب هدیه های آسمان
ششم دبستان
آموزگار سارا شمسی پور
سال تحصیلی: ۱۴۰۰-۱۳۹۹