

برای حفظ سلامتی باید چه کاری انجام دهیم؟

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 شب هنگام زود بخوابیم.

ورزش، تغذیه و خواب را، مانند سه دوست خوب همیشه باید در کنار خود داشته باشیم. پیشوایان دینی به ورزش کردن سفارش زیاد کردند. ورزش های رایج آن زمان عبارت بودند از سوارکاری، شنا، تیراندازی و کشتی بی توجهی به ورزش، تغذیه و خواب مناسب باعث می شود بدن ما ضعیف و ناتوان شده و توان مقاومت در برابر بیماری های مختلف را از دست بدهد.

توصیه پیشوایان دینی درباره حفظ سلامتی

- ★ امام حسین(ع) می فرمایند: «در تمام عمر برای تندرستی و سلامت بدنتان تلاش کنید».
- ★ امام سجاد(ع) می فرمایند: «خدایا به من سلامتی و توانایی جسمی بده».
- ★ امام علی(ع) در دعای کمیل می فرمایند: «قو علی خدمتک جوارحی: خدایا به اعضای بدنم برای خدمت در راه خودت توانایی بده».
- ★ رسول اکرم می فرمایند: «دو نعمت است که ارزش آن ها نزد مردم ناشناخته است: سلامتی و امنیت».

دلیل توجه کردن دین اسلام و پیشوایان دینی به سلامت و تندرستی

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 مان بیشتر باشد، نشاط بیشتری خواهیم داشت و علاقه و انگیزه ی ما برای انجام دادن کارهای مختلف بیشتر می شود.

دانش آموز خوبم!

به چه ورزش هایی علاقه دارید؟

.....

.....

.....

شما چه ورزش هایی انجام می دهید؟

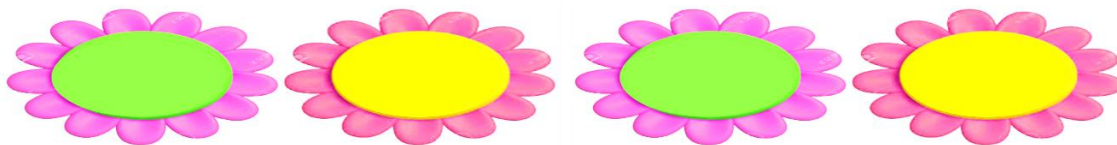
.....

.....

.....



چهار کلمه را انتخاب کنید که به حفظ سلامتی و تندرستی مربوط باشد سپس آن ها را در دوجمله بکار ببرید.







سه بیت شعر درمورد سلامتی، از شاعران کشورمان بنویس.

پرسش های درس

- ۱- دین اسلام به چه ورزش هایی سفارش کرده است ؟
 - ۲- برای حفظ سلامتی خود چه کارهایی را باید انجام دهیم؟
 - ۳- بی توجهی به حفظ سلامتی ما را به چه مشکلاتی دچار خواهد کرد؟
 - ۴- در دین ما چه چیز هایی نکوهش شده است ؟
 - ۵- حضرت محمد (ص) در مورد توانمندی مؤمنان چه فرموده اند ؟
 - ۶- چگونه می توانیم شکرانه ی سلامتی را به جا آوریم ؟
 - ۷- حضرت علی (ع) برای سلامتی خود از خداوند چه می خواست ؟
 - ۸- ورزش کردن به جز حفظ سلامتی و تندرستی چه فایده هایی برای ما دارد؟
 - ۹- پیامبر (ص) فرموده اند:
- « دو نعمت است که ارزش آن ها در نزد مردم ناشناخته است : و »

