

درس ۱۱ هدیه های آسمانی

خانم آئینه و خانم قوامی نژاد



هدیه هشتم دبستان

علوی

درس یازدهم





راه تندرستی

چوپان، دست و پای گوسفندی را که فرار کرده بود، گرفت و بر دوش خود انداخت و به سمت گله حرکت کرد. در راه مردی را دید که از صحرا می گذشت. او چهره‌ی مهربانی داشت. چوپان نزدیک تر رفت. او را شناخت؛ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) بود. گوسفند را به آرامی از دوش خود پایین آورد و به پیامبر گفت: «دیدم که چه آسانی این گوسفند را گرفتم و آوردم. زور من بسیار است و تاکنون کسی نتوانسته است در کشتی پشت مرا بر خاک زند. آیا حاضری با من کشتی بگیری؟ اگر پشت مرا بر زمین بزنی، این گوسفند را به شما هدیه می‌کنم.»

پیامبر با لبخندی قبول کرد. هنوز چند دقیقه‌ای از شروع کشتی نگذشته بود که چوپان خود را نقش بر زمین دید. باورش نمی‌شد. از پیامبر خواست که یک بار دیگر با او کشتی بگیرد. مطمئن بود که این بار حتماً پیامبر را شکست می‌دهد؛ اما این بار زودتر از قبل پشتش به خاک رسید. گیج و مبهوت مانده بود. به قول خود عمل کرد و گوسفند را به پیامبر هدیه داد. پیامبر از او تشکر کرد و گوسفند را به او بازگرداند.



پیشوایان دین ما به سلامت و تندرستی خود توجه می‌کردند و به دیگران سفارش می‌کردند که تیراندازی، شنا، اسب‌سواری و حتی کشتی را که از ورزش‌های رایج آن زمان بود، یاد بگیرند. آنان گاهی در مسابقات اسب‌سواری و تیراندازی شرکت می‌کردند و به برندگان این مسابقات جایزه می‌دادند.

برایم بگو

شما برای حفظ سلامت خود چه کارهایی انجام می‌دهید؟

- نرمش و ورزش می‌کنم
- غذاهای سالم می‌خورم و از خوردن غذاهای فست فودی اجتناب می‌کنم
- نظافت را رعایت می‌کنم
- به موقع می‌خوابم



برای حفظ سلامت باید در کنار ورزش، به تغذیه و خواب مناسب خود هم توجه کنیم؛ یعنی صبحانه، ناهار و شام را کامل و به‌موقع بخوریم و شب هنگام نیز به‌موقع بخوابیم تا صبح را با نشاط



و شادابی شروع کنیم. بی توجهی به هر یک از این کارها باعث می شود بدن ما ضعیف و ناتوان شود و توان مقاومت در برابر بیماری های مختلف را از دست بدهد. در دین ما، ضعف و ناتوانی و سستی و تنبلی، نکوهش شده و به مسلمانان توصیه شده است تا بر توانمندی خود بیفزایند.
امام حسین (علیه السلام) می فرمایند:

«در تمام عمر برای تندرستی و سلامت بدنتان تلاش کنید.»

پیشوایان دینی ما نیز همواره برای سلامت و توانمندی خود دعا می کردند.
امام سجّاد (علیه السلام) در یکی از دعا های خود می فرماید:

«خدایا! به من سلامت و توانایی جسمی بده.»



راستی چرا دین اسلام به سلامت و تندرستی ارزش داده است و پیشوایان دینی در این باره به ما سفارش کرده‌اند؟

چرا پیشوایان عزیز ما در کنار دعا برای تقویت ایمان و اخلاق، برای سلامت و تندرستی نیز دعا کرده‌اند؟

بدون شک کسی که بیمار و ناتوان می‌شود، مجبور است بخشی از کارها و فعالیت‌های درسی و اجتماعی خود را رها کند تا بهبودی پیدا کند. اگر بیماری‌اش طولانی شود، بخشی از نظم و برنامه‌ریزی او به هم می‌خورد.

انسان بیمار و ناتوان نمی‌تواند در جهاد با دشمنان خدا یا کارهای خیری که به توانمندی نیاز دارد، شرکت کند. از سوی دیگر ما می‌دانیم که هر اندازه سلامت و تندرستی‌مان بیشتر باشد، نشاط بیشتری خواهیم داشت و علاقه و انگیزه‌ی ما برای انجام دادن کارهای مختلف بیشتر می‌شود؛ بنابراین دین اسلام همیشه ما را به حفظ سلامت و تندرستی تشویق می‌کند.

شکرانه‌ی سلامتی

بدن، نعمتی است که خداوند به ما داده و حفظ سلامت آن، وظیفه‌ی ماست؛ زیرا هرکس از نعمتی برخوردار است، در برابر آن نعمت وظایفی هم دارد. فکر می‌کنید چگونه می‌توانیم این وظیفه‌ی خود را به درستی انجام دهیم و شکرانه‌ی سلامتی را به جا آوریم؟



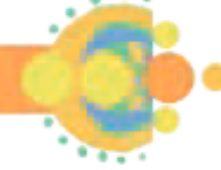


با توجه به این بیت شعر از سعدی، برای پاسخ گویی به پرسش بالا با دوستانتان گفت و گو کنید.

شکرانہی بازوی توانا
بگرفتن دست ناتوان است

ما با دستگیری از افراد ناتوان و کمک به نیازمندان و افرادی که از نعمت بدن سالم برخوردار نیستند، می‌توانیم از خداوند به خاطر نعمت سلامتی که به ما داده است تشکر و سپاسگزاری کنیم.





برای شکرانه‌ی سلامتی چه راه‌های دیگری می‌شناسید؟

- ۱- وقتی دوست شما بیمار می‌شود،.....
- ۲- هنگام غذا خوردن،.....
- ۳-.....
- ۴-.....

1. وقتی دوست شما بیمار می‌شود، به عیادت او می‌روم و از او مراقبت می‌کنم.
2. هنگام غذا خوردن، شکر خدا را به خاطر این نعمت به جا می‌آورم.
3. وقتی مادرم در حال نظافت منزل است به او کمک می‌کنم.
4. وقتی سالمندی قصد عبور از خیابان دارد دست او را می‌گیرم و با احتیاط از خیابان عبور می‌کنیم.





پاسخ این سؤال‌ها را بنویسید؛ سپس حرف اول پاسخ‌ها را در کنار هم قرار دهید و با کلمه‌ای که به دست می‌آورید، 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 (علیه السلام) که برادرانش به او حسادت کردند.



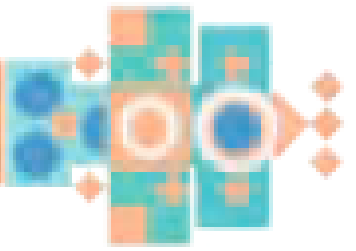
1. یکی از واجبات نماز که بعد از رکوع می آید. **سجده**
2. نام گلی که یادآور شهیدان است. **لاله**
3. قبل از نماز گفته می شود و اعلام کننده ی وقت نماز است. **اذان**
4. نام کسی که همه ی مسلمانان منتظر آمدنش هستند. **مهدی**
5. این بیت را کامل می کند: شکرانه ی بازوی **توانا** بگرفتن دست ناتوان است.
6. یکی از فرزندان حضرت یعقوب (علیه السلام) که برادرانش به او حسادت کردند. **یوسف**

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله): «دو نعمت است که
ارزش آنها نزد مردم ناشناخته است: و امنیت».

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله):

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





به نظر شما ورزش کردن به جز حفظ سلامتی و تندرستی چه فایده‌هایی برای ما دارد؟

ورزش انرژی بخش است و موجب نشاط و شادابی انسان می‌شود و اعتماد به نفس ما را افزایش می‌دهد. همچنین باعث از بین رفتن فشارهای عصبی و استرس و اضطراب می‌شود.



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.



ورزش کردن و حرکت در تمامی اعضای بدن ما تاثیر مثبت دارد
ساینس هاب
SCI-HUB.IR

شنا یکی از ورزشهای مفید برای حفظ سلامتی انسان است

تغذیه‌ی سالم بدن انسان را در برابر بیماری‌ها بیمه می‌کند

انسانی که به حفظ سلامتی خود اهمیت بدهد همیشه با نشاط است





درباره‌ی پوریای ولی چه می‌دانید؟ مهم‌ترین اتفاق زندگی او چیست؟
چه ارتباطی میان این اتفاق و سخن زیر از حضرت علی (علیه السلام) وجود دارد؟

پوریای ولی پهلوانی جوانمرد و مردمدار بوده است و در ورزش‌های زورخانه‌ای و پهلوانی تجربه‌ی فراوانی داشته است. پوریای ولی با وجود قدرت بدنی و محبوبیت زیاد، در ساده‌زیستی، دستگیری از مستمندان و ستمدیدگان زیانزد است.

مهمترین اتفاق زندگی پوریای ولی شکست عمدی در مسابقه‌ی کشتی از یک جوان فقیر به خاطر شاد کردن دل مادر این جوان بود.



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

پوریای ولی از قدرت و نیرویی که خداوند به او داده بود در راه رضایت خداوند و کمک به بندگان خدا استفاده کرد همانگونه که در سخن امام علی به این کار سفارش شده است.

قَوِّ عَلٰی خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي

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

بخشی از دعای کمیل





میان محیط زیست و سلامتی ما چه ارتباطی هست؟

میان محیط زیست و سلامتی ما چه ارتباطی هست؟

سلامتی ما کاملاً وابسته به محیط زیست می باشد و اگر آسیبی به محیط زیست برسد و مثلاً هوا یا منابع آبی آلوده شوند در نتیجه ما نیز بیمار می شویم و سلامتی ما به خطر می افتد.



1- دین اسلام به چه ورزش هایی سفارش کرده است ؟

جواب: تیراندازی ، شنا، اسب سواری و کشتی

2- 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 بر خاستن

3- 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 .

4- در دین ما چه چیز هایی نکوهش شده است ؟

جواب: در دین ما، ضعف و ناتوانی و سستی و تنبلی نکوهش شده است



6- 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

7- 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.

8- 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...

9- 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

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

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



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

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

قوغلی خدمتک جوارحی خدایا!

به اعضای بدنم برای خدمت در راه خودت توانایی بده.

بخشی از دعای کمیل

12- میان محیط زیست و سلامتی ما چه ارتباطی هست؟

جواب: هر چه محیط زیست ما سالم تر باشد ، بدن ما نیز سالم تر است و کمتر دچار بیماری می شود

