



دست و پای گوسفندی را که فرار کرده بود، گرفت و با یک حرکت بر دوش خود انداخت. به سمت کله حرکت کرد. مردی را دید که از صحرا می‌گذشت. مرد چهره‌ی مهربانی داشت. چوپان نزدیک‌تر رفت. او را شناخت؛ پیامبر خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله) بود. گوسفند را به آرامی از دوش خود پایین آورد و به پیامبر گفت: «دیدی به 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 دینی ما چه ورزش هایی را بیشتر سفارش می کردند؟  
تیراندازی ، شنا ، اسب سواری و کشتی

برای حفظ سلامتی خود باید چه کارهایی را انجام دهیم؟

ورزش ، تغذیه ، خواب مناسب

پیشوایان دین ما به سلامت و تندرستی خود توجه می کردند و به دیگران سفارش می کردند که تیراندازی، شنا، اسب سواری و حتی کشتی را که از ورزش های رایج آن زمان بود، یاد بگیرند. آنان گاهی در مسابقات اسب سواری و تیراندازی شرکت می کردند و به برندگان این مسابقات جایزه می دادند.

چرا باید به هنگام شب زود بخوابیم؟ زیرا صبح را با نشاط و شادابی شروع کنیم.

تغذیه ی مناسب یعنی چه؟ یعنی صبحانه ، ناهار و شام را کامل و به موقع بخوریم.

بی توجهی به ورزش ، تغذیه و خواب مناسب چه نتایجی به دنبال دارد؟ باعث می شود بدن ما ضعیف و ناتوان شده و توان مقاومت در برابر بیماری های مختلف را از دست بدهد.

برایم بگو

شما برای حفظ سلامت خود چه کارهایی انجام می دهید؟

ورزش ، تغذیه ی مناسب ، خواب کافی ، تفریحات سالم

برای حفظ سلامت باید در کنار ورزش، به تغذیه و خواب مناسب خود هم توجه کنیم؛ یعنی صبحانه، ناهار و شام را کامل و به موقع بخوریم و شب هنگام نیز به موقع 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 دین اسلام چه چیزی نکوهش شده و چه چیزی توصیه شده است؟ در دین ما ضعف و ناتوانی و سستی و تنبلی نکوهش شده و به مسلمانان توصیه شده است تا بر توانمندی خود بیفزایند.

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

امام حسین درباره ی تندرستی چه فرموده اند؟ 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 دعاهای خود می فرماید:

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

دعایی از امام سجّاد درباره ی تندرستی بنویسید.  
خدایا! به من سلامت و توانایی جسمی بده.

چرا دین اسلام همیشه ما را به حفظ سلامت و تندرستی تشویق می‌کند؟

چون هر اندازه سلامت و تندرستی مان بیشتر باشد نشاط بیشتری خواهیم داشت و علاقه و انگیزه‌ی ما برای انجام دادن کارهای مختلف بیشتر می‌شود.

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 تندرستی مان 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

تندرستی و سلامتی، یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌های خداوند است. 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؟

### گفت‌وگو کنید



با توجه به این بیت شعر از سعدی، برای پاسخ‌گویی به پرسش بالا با دوستانتان گفت‌وگو کنید.

بگرفتن دست ناتوان است

شکرانه‌ی بازوی توانا

یک فرد نیرومند باید به شکرانه‌ی قدرت و توانایی که دارد دستگیر و یاریگر مظلومان و ناتوان باشد و از قدرت خود برای خدمت به این افراد استفاده کند نه برای زورگویی.

## بررسی کنید

برای شکرانه‌ی سلامتی چه راه‌های دیگری می‌شناسید؟

- ۱- وقتی دوست شما بیمار می‌شود، به عیادت او برویم و برای سلامتی او دعا کنیم.
- ۲- هنگام غذا خوردن، خدا را شکر کنیم و به فکر گرسنگان باشیم.
- ۳- توجه به ناتوانان و ضعیفان.
- ۴- الگوگیری از سیره‌ی پیامبر.

## کامل کنید

پاسخ این سؤال‌ها را بنویسید؛ سپس حرف اوّل 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. .... **مهدی** .....
- ۵- این بیت را کامل می‌کند:

شکرانه‌ی بازوی **توانا** ..... بگرفت 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».

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

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.



اسلام اهمیت زیادی برای ورزش قائل است.

یک تغذیه ی خوب باید مجموعه ای از موارد مورد نیاز بدن را تأمین کند.

دانش آموزان به دلیل سرگرم شدن با تلویزیون ، رایانه و ... تندرستی خود را تهدید می کنند.

اگر از نعمت توانایی و قدرت برخورداریم وظیفه داریم به ضعیفان کمک کنیم.

پوریای ولی پهلوانی جوانمرد و مردم دار بود و در ورزش های زورخانه ای و پهلوانی تجربه ی فراوانی داشته است. پوریای ولی با وجود قدرت بدنی و محبوبیت زیاد در ساده زیستی ، دستگیری از مستمندان و ستم دیدگان زبانزد است. مهم ترین اتفاق زندگی پوریای ولی شکست عمدی در مسابقه ی کشتی از یک جوان فقیر به خاطر شاد کردن دل مادر این جوان بود.

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 از قدرت و توانایی خود برای رضای خدا استفاده کرد و از شهرت خود چشم پوشید.

قَوِّ عَلَيَّ 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؟