

سرپرست های محترم پردیس ها و مراکز آموزش عالی سراسر کشور

سلام علیکم

احتراما، به آگاهی می رساند هفته تربیت بدنی همه ساله از بیست و ششم مهر لغایت دوم آبان ماه به منظور آشنایی جامعه با اهمیت و اثرات کاربردی تربیت بدنی و ورزش در زندگی آحاد جامعه برگزار می شود. ورزش همگانی علاوه بر تامین سلامت جسمانی و روانی موجب حفظ آمادگی جسمانی دانشجویان، اساتید و کارکنان دانشگاه فرهنگیان می شود. مطالعات نشان می دهد که موارد افسردگی، اضطراب و در اثر فعالیت ورزشی بهبود یافته و ورزش به عنوان یک عامل حمایتی در درمان بیماری روانی پذیرفته شده است. ورزش و فعالیت جسمانی به همراه رژیم غذایی مناسب و انجام مراقبت های دوره ای در پیشگیری از بیماری ها برای رسیدن به بالاترین سطح سلامتی و بازدهی اقتصادی و اجتماعی نقش دارند. بنابراین ورزش های سبک مانند پیاده روی باعث مصرف انرژی ذخیره شده، کنترل وزن و کاهش چربی در بدن می شود و این امر تقویت کارکردهای سیستم ایمنی بدن را در پیشگیری از سرطان به دنبال خواهد داشت ..

لذا شایسته است، سرپرستان محترم پردیس ها و مراکز آموزش عالی نسبت به اجرای هر چه بهتر هفته تربیت بدنی بر اساس پیشنهادات ذیل اقدام مقتضی را معمول و گزارشی از اقدامات انجام شده بصورت مصور جهت ارزشیابی به این اداره کل ارسال فرمایند .

۱. اجرای جشنواره پیاده روی دانشجویی
۲. اجرای جشنواره بازیهای بومی و محلی
۳. دعوت از هیئت ورزش های همگانی استان و آشنایی با رشته های جدید جهت تعامل بیشتر دانشگاه با فعالیت های ورزشی
۴. برگزاری نمایشگاه کتاب ورزشی جهت آشنایی با حیطه های مختلف تربیت بدنی
۵. تجلیل از ورزشکاران نخبه دانشجویی
۶. تدارک برگزاری مسابقات دانشجویی و کارکنان
۷. اجرای همایش یک روزه کوهپیمایی

ضمنا به پیوست آیات و احادیث مرتبط با تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی جهت بهره برداری ارسال می گردد.

محمد مراد شیخی
سرپرست معاونت دانشجویی

پیامبر صلی الله علیه وآله :

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ

مؤمن نیرومند نزد خداوند بهتر و محبوب تر است از مؤمن ضعیف

صحیح مسلم، ج ۸، ص ۵۶.

تیراندازی

پیامبر صلی الله علیه وآله :

عَلِّمُوا بَنِيكُمْ الرَّمْيَ فَإِنَّهُ نِكَايَةُ الْعَدُوِّ

تیراندازی را به پسرانتان بیاموزید، که موجب شکست دشمن است

کنز العمال، ح ۴۵۳۴۱.

پیامبر صلی الله علیه وآله :

عَلَيْكُمْ بِالرَّمْيِ فَإِنَّهُ مِنْ خَيْرِ لَهْوِكُمْ

به تیراندازی روی آورید، که یکی از بهترین سرگرمی های شما است

میزان الحکمه، ح ۷۴۶۵.

وسائل الشیعه :

أَنَّ [الْإِمَامَ الصَّادِقَ عَلَيْهِ السَّلَامُ] كَانَ يَحْضُرُ الرَّمْيَ وَالرَّهَانَ

امام صادق علیه السلام در تیراندازی و مسابقه اسب دوانی حضور می یافت

وسائل الشیعه، ج ۱۹، ص ۲۵۲.

کشتی

امام صادق علیه السلام :

دَخَلَ النَّبِيُّ ذَاتَ لَيْلَةٍ بَيْتَ فَاطِمَةَ وَمَعَهُ الْحَسَنُ وَالْحُسَيْنُ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ فَقَالَ لَهُمَا النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ : قُومَا فَاصْطَرِعَا ، فَقَامَا لِيَصْطَرِعَا ..

پیامبر شبی به خانه فاطمه رفت و حسن و حسین با او بودند. پیامبر به آن دو فرمود : "برخیزید و کشتی بگیرید". آن دو بزرگوار

برخاستند و کشتی گرفتند

بحار الأنوار، ج ۱۰۳، ص ۱۸۹.

اسب سواری

قرآن کریم:

وَالْخَيْلَ وَالْبِغَالَ وَالْحَمِيرَ لِتَرْكَبُوهَا

و اسبان و استران و خران را [آفرید] تا بر آنها سوار شوید

نحل ، آیه ۸.

پیامبر صلی الله علیه وآله :

كُلُّ لَهْوِ الْمُؤْمِنِ بَاطِلٌ إِلَّا فِي ثَلَاثٍ : فِي تَأْدِيَةِ الْفَرَسِ ...

همه سرگرمی های مؤمن جز در سه چیز باطل است : یکی آموزش دادن اسب ...

وسائل الشیعه ، ج ۱۵ ، ص ۱۴۰ .

پیامبر صلی الله علیه وآله :

أَحَبُّ إِلَهُهُ إِلَى اللَّهِ إِجْرَاءُ الْخَيْلِ وَالرَّمْيُ

بهترین سرگرمی در نزد خدا ، اسب دوانی و تیراندازی است

کنز العمال ، ح ۱۰۸۱۲ .

امام باقر علیه السلام :

إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ سَابِقَ بَيْنِ الْخَيْلِ وَأَعْطَى السَّوَابِقَ مِنْ عِنْدِهِ

رسول خدا مسابقه اسب دوانی ترتیب داد و جوایز را از مال خویش پرداخت

وسائل الشیعه ، ج ۱۹ ، ص ۲۲۵ .

شنا

پیامبر صلی الله علیه وآله :

عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السَّبَاحَةَ وَالرَّمَايَةَ

به فرزندانان شنا کردن و تیراندازی بیاموزید

الکافی ، ج ۶ ، ص ۷ .

پیامبر صلی الله علیه وآله :

خَيْرُ لَهْوِ الْمُؤْمِنِ السَّبَاحَةُ

بهترین سرگرمی مؤمن شنا است

کنز العمال ، ح ۴۰۶۱۱ .

پیامبر صلی الله علیه وآله :

حَقُّ الْوَلَدِ عَلَى الْوَالِدِ ... أَنْ يُعَلِّمَهُ السَّبَاحَةَ

حقّ فرزند بر پدرش این است که ... به او شنا کردن بیاموزد

میزان الحکمه ، ح ۲۴۳۴ .