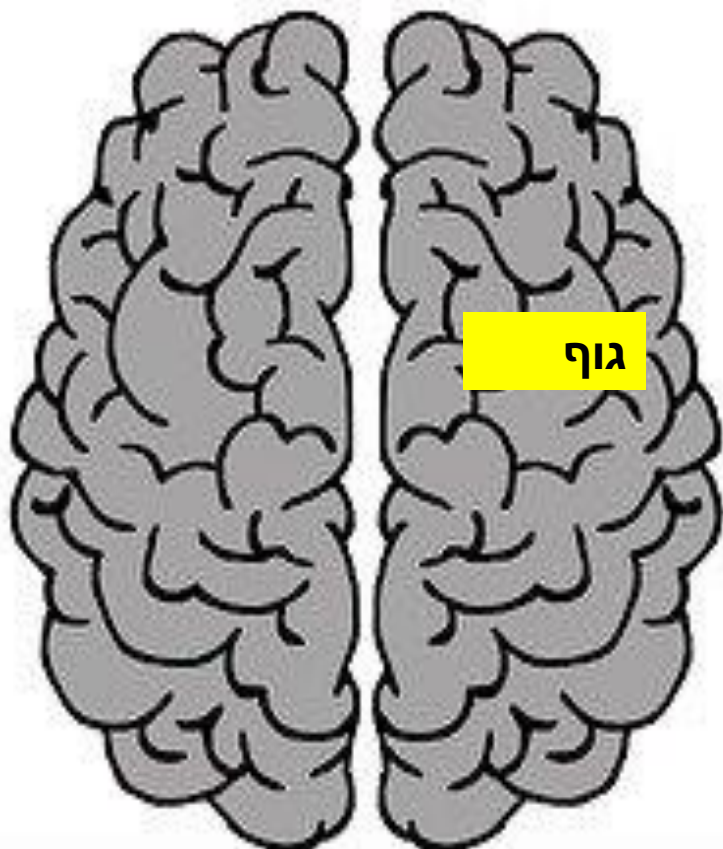


תולדות החינוך הגופני באסלאם ובנצרות

עורכת: מיכל אור



אורח חיים מושלם כולל איזון בין הנפש והרוח לבין הגוף

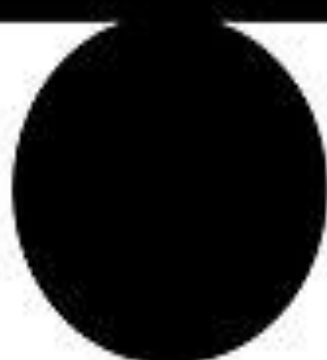


גוף

כפי שהמוסלמי חייב
בפולחן דתי להזנת
הרוח,
כך הוא מצווה לשמור
על בריאותו הגופנית



רוח





הורים
שימו לב:

בעורקיו של גוף חסון זורם דם
בריא מלא כוח וחיוניות
גוף חולני לא עומד בעבודה קשה

שימחו את לבבכם שעות על שעות משום שהלב העצוב יכול להתעוור

האסלאם עודד
נופש ובידור
כדי לגרום
לשמחת חיים

קליעה למטרה בחיצים !
היא הטובה בשעשועים . מי שמזניח את הקליעה משול
לאדם שסירב לקבל
את חסד האל



הנביא מוחמד ביקש מאללה
שהקולע המצטיין יהיה : סעד
אבן אבו וקאס

גם האמאם אלשאפעי התמיד כל כך
הרבה בקליעה עד שכמעט חלה
בשפעת.

גם נשים יכלו
לקלוע



מירוצים
הנביא מוחמד התחרה עם אשתו
עאאישה כדי לשמח אותה כי היא
השמינה



**היאבקות.
הסיפור של רוכאנה שהיה אלוף.
הנביא ניצח אותו 3 פעמים
בהיאבקות ולכן הוא התאסלאם**



סיוף
עודד את אזרחי אתיופיה
לעסוק בסיוף אפילו
עאאשה ראתה משחק



מירוץ סוסים

משחק ידוע אצל ערביי הגאהלייה

המנצח נקרא תאר

ימי התחרות כונו בשמות הסוסים המנצחים

שבט עבס ושבט דוביאן הימרו על הסוסים

(דאחס ואלגברא) ופרצה ביניהם מלחמה

סוס פרד וחמור נבראו כדי לרכב עליהם



חמור



פרד



סוס

צורת התחרות:

קבוצות בנות 10 סוסים כל אחת

הזירה נקראת = אלחלבה

הזוכה נקרא אלסאבק

מקום שני נקרא: אלמוסלי

האחרון כונה אלפיסקל

המירוץ הגדול ביותר היה עם ארבעת אלפים

סוסים

היה נפוץ בתקופת אומאים ועבאסים

A photograph of a swimmer in a pool, captured mid-stroke with a large splash of water. The swimmer is wearing dark swim trunks. Lane lines with blue and white floats are visible in the background. The water is clear blue.

שחייה

**כל דבר שאין בו זכר אלוהים נחשב כשעשוע
מזוהם המשכיח את האלוהים מלבד: הליכה
בין 2 מטרות
חינוך לרכוב על סוסים
ליטוף בני משפחה
שחייה**



היו שוחים עם סיר
בשר על האש





הצייד :

מקור פרנסה

מקור תענוג וחוויה

משמש אימון ריצה לאנשי הצבא

מחנך לערכים של אבירות

מכשיר לקלוע בקשת וחיצים, חרבות ורמחים

מרגיל להתגבר על יצר הכעס

מווסת עיכול

מעניק שלוה



אסור לצוד בזמן העלייה למכה
ובזמן העומרה (ביקור קבר
הנביא)

משחק הפולו אלאכרה



הכדור פה
איפשהו

אללבכה ואלג'ריד – פרש רכוב על סוס ובידו חרב

אנחנו רומאים
אבל תדמיינו
אותנו ערבים





טובטאב (טניס)



משחקים אסורים באסלאם

משחקים בין בהמות



מלחמת שוורים



A photograph of a deer standing in a grassy field with fallen leaves. An arrow with a black and white patterned shaft and a yellow fletching is stuck through the deer's head, passing between its eyes. The deer is looking towards the camera with a calm expression.

קליעת חיצים בחיה

**משחק אליים
נחשב כמי שהרג
נפש חיה
הוא יקולל**



החינוך הגופני
באסלאם

האסלאם מעודד את ההורים והמחנכים להעניק חנ"ג מכמה סיבות:

1. ילדים המתאמנים בהליכה , בתנועה והתעמלות, העצלות מתרחקת מהם.
2. כשהילד קם, קודם ינוח, יאכל וישחק הרבה ומגיל 6 יתחיל ללמוד בביה"ס.
3. חשוב ללמוד כל עוד השכל זריז ופיקח כשייחלש השכל, יש לפנות למשחק . שכל עכור אינו בשל לחשיבה צלולה.
4. יש לשחק משחקים יפים כדי לנוח מעול הלמידה . לא לשחק משחקים קשים ומעייפים.
5. התעמלות שומרת על בריאות הגוף
6. ילד זריז זיכרון צלול . ילד שקט יש לו בעיה פיזית או נפשית
7. אהבה למשחקים מראה על ערך אישי גבוה



לא!!!!

בובות מעץ



כדור



מסיכות



קל

משחק הרכבת
(באבור)



מחבואים



חישוקים

כיסא הסולטן

משחק
התעמלות

קפיצה
(אלדבאח-
אלדביח) חמור
חדש

העמידה הסינית

רכיבה על
מקלות מטאטא

ים מלוח

קלאס – קפיצה
על רגל אחת

יש להסביר כל
משחק ולתרגל
בכיתה!!

"אתה חייב
לגופך"

לא לאכול
בהגזמה

לשמור על
משקל נאות

לחזק את
השרירים

להישמר
ממחלות

בריאות הגוף באסלאם



לא לשכוח
לרחוץ רגלים, ידיים אוזניים פנים ושיער
לגרגר
לצחצח שיניים
לקצוץ ציפורניים
להוריד שיער מיותר

5 פעמים
ביום , לפני
כל תפילה





אסור
לשתות
דם



אסור לשתות יין



אסור לאכול נבלה חיה
שנפלה ומתה או מתה
מנגיחה



אסור לאכול
חזיר

התפילה היא מעין ספורט דתי אמצעי
ליציבות הגוף

חמש פעמים ביום
אני ככה



תנועה וספורט בהלכה האסלאמית והקשר לשבדיה

התפילה מתחילה בהרמת ידיים וסיבובי כתפיים למעלה --- תרגיל מומלץ
בשבדיה כי זה מרחיב את החזה

אחרי הרמת ידיים וקריאת הפאתיחה (בשם אללה הרחמן והרחום) מתכופף לפנים ומניח ידיים על
הברכיים ----- הגוף מפיק תועלת מעמידה זו לפי האסכולה השבדית

גוף מוטה לפנים הסגידה מועילה לכל מערכות הגוף: כפיפת
ברכיים – מונעת התכווצות שרירים. כפיפת גו והנחת המצח על
האדמה מועיל לקיבה ולמערכת העיכול, מהדקת את הרחם
למקום.

אדם רע הוא מי שגונב מתפילתו – שהתנועה לא שלמה כמו שצריך.

הספורט הטוב ביותר הוא זה שאינו מעייף ובאמצעותו כל הגוף עובד

זמני תפילה:
לפני זריחת
השמש
בצהריים
לפני שקיעה
אחרי שקיעה
לפני השינה

החינוך הגופני בנצרות





ישו , שהוא המשיח של הנוצרים
העריך את תענוגות הנפש
והבריאות. היה בריא בגופו
בשכלו וברוחו. הוא לא היה נזיר
מתבודד. חי חיי מותרות .
טען, שאי אפשר לחיות מתוך
בידות אבל כן חשוב להתבודד
לטובתינו כדי להתמודד עם
החיים.

אני איש כנסיה
מתנגד לחנ"ג

קלימנס מאלכסנדריה:
למה אתה מתנגד?
יש תועלת בריאותית
באימון ובמשחקי ספורט!





זה נראה לכם
מוסרי??? ככה
משחקים ברומא?!

זו עבודת אלילים!
מלווה בטקסים ועבודת
הקיסר . זה לא מתאים
לכנסייה

הגוף הוא כלי
לחטא! אנחנו
מאמינים שצריך
להתעלות נפשית
על הגוף

חינוך גופני - out
ריקוד דתי נוצרי - in

קלימנס מאלכסנדרייה תמך
בהחלת היאבקות,
משחקי כדור והליכה ואפילו
תרגולים נשיים.
הכנסייה התנגדה לזה.



**אמבטיה רומית אסורה!!
לא על רקע בריאות
וניקיון אלא בגלל שזה
גורר הידרדרות מוסרית**

**מתרחצים בעירום
בצוותא. מי
נכנס??**

נוצרי שיהיה נוכח בקרקס – יוחרם

**בשנת 394 הקיסר החרים
את המשחקים האולימפיים**

**בשנת 404 נערך
ברומא המשחק
האחרון בהיאבקות.**

**תחרויות המרכבה
והיאבקות חיות
המשיכו כרגיל !**



**הריקוד שהוא
הודיה לאל,
נמשך עד
שהופסק בלחץ
הכנסייה.**

**הידעתם: רקדו גם
בבית קברות כדי
לכבד את המתים**



**הגוף החזק והזריז מכיל בתוכו שכל אדיש !
כלומר יש לדכא את הגוף כדי לרומם את
הרוח.
הרוח פורחת רק בהשפלת הגוף**

**בנדיקט: העצלות היא
אויב הרוח: יש לעבוד
קשה פיזית או ללמוד
בספר דת כדי לא
להיות עצלנים**

אזהרה!!!!
איסורים אלה
מביאים
להתפשטות
מחלות קשות

נוצרים יקרים,
אסור להתנקות ולהתרחץ
אסור לעשות אמבטיות חמות
אסור לאכול בשפע . רק אוכל מינימלי
אסור לשחות
אסור לשחק עם הילדים הקטנים
שלכם,
הכנסייה