

أَتَعَلَّمُ مِنْ هَذَا الدَّرْسِ أَنْ

- ✦ أَوْضَحَ أَنَّ الطَّعَامَ مُهِمٌّ لِاسْتِمْرَارِ الْحَيَاةِ.
- ✦ أُبَيَّنَ كَيْفِيَّةَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ.
- ✦ أَلْتَزِمَ آدَابَ الطَّعَامِ فِي الْإِسْلَامِ.



آدَابُ الطَّعَامِ



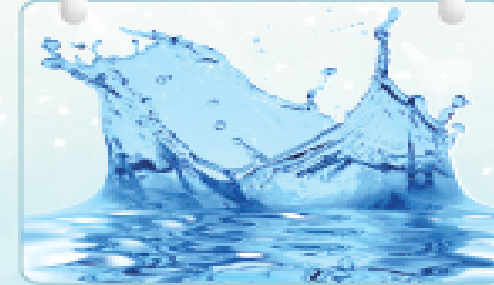
أَلَا حِظُّ، وَأُجِيبُ:

مِنْ الْأَشْيَاءِ الَّتِي نَحْتَاجُهَا لِلْعَيْشِ

الهَوَاءُ



الماءُ



◀ ما فائدةُ الطَّعامِ لِلإِنْسَانِ؟

◀ ماذا يَجِبُ عَلَى المُسْلِمِ أَنْ يَفْعَلَ قَبْلَ تَنَاوُلِ الطَّعامِ؟

أَسْتَخْدِمُ مَهَارَاتِي؛ لِأَتَعَلَّمَ

أَقْرَأُ، وَأُجِيبُ:

اجْتَمَعَتْ أُسْرَةُ رَاشِدٍ وَنُورَةَ لِتَنَاوُلِ الطَّعَامِ، قَالَ:  بِاسْمِ اللَّهِ. وَرَدَّدَتْ:  بِاسْمِ اللَّهِ.

وَلَكِنْ  كَانَ جَائِعًا، فَبَدَأَ بِالطَّعَامِ بِنَهْمٍ وَمَلَأَ يَدَيْهِ وَفَمَهُ بِالطَّعَامِ، فَذَكَرَتْهُ أُخْتُهُ

: يَا رَاشِدُ، لَقَدْ بَدَأْتَ بِـ  دُونَ أَنْ تُسَمِّيَ اللَّهَ تَعَالَى، لِذَلِكَ قُلْ: (بِاسْمِ اللَّهِ أَوَّلَهُ

وَأَخِرَهُ)، ثُمَّ عَاتَبَهُ  وَقَالَ لَهُ: لَيْسَ مِنْ آدَابِ الطَّعَامِ مَا تَفْعَلُهُ يَا  !! فَقَدْ عَلَّمَنَا

رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ آدَابًا لـ .

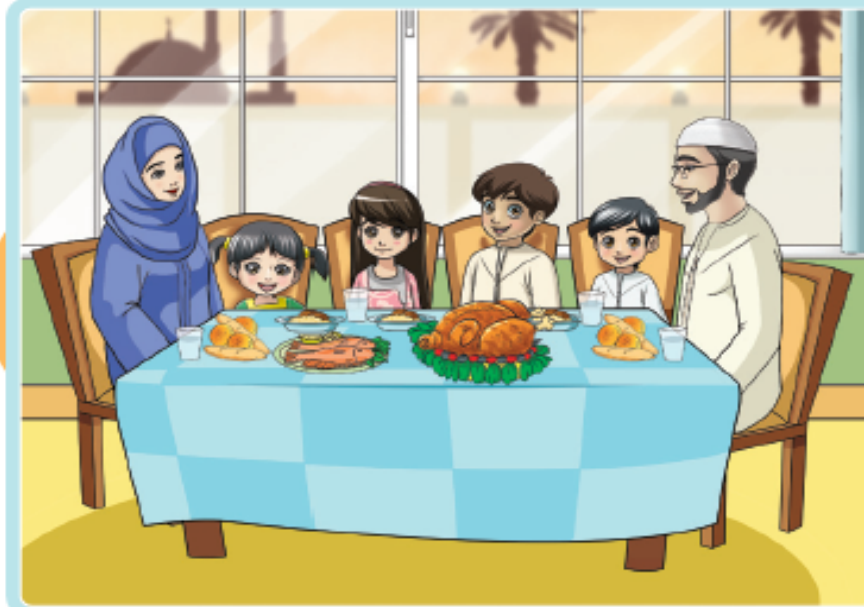
أَنَا آسِفٌ يَا أَبِي، عَلَّمَنِي آدَابَ الطَّعَامِ.



حَسَنًا يَا بُنَيَّ، إِلَيْكَ بَعْضُ الْآدَابِ:



مِنَ الْأَدَبِ أَنْ نَجْلِسَ بِاعْتِدَالٍ
وَتَوَاضِعٍ عَلَى الْمَائِدَةِ؛ فَرَسُولُنَا الْكَرِيمُ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا أَكَلَ مُتَّكِئًا قَطُّ،
وَنَهَى عَنْ أَنْ يَأْكُلَ الرَّجُلُ مُنْبَطِحًا.

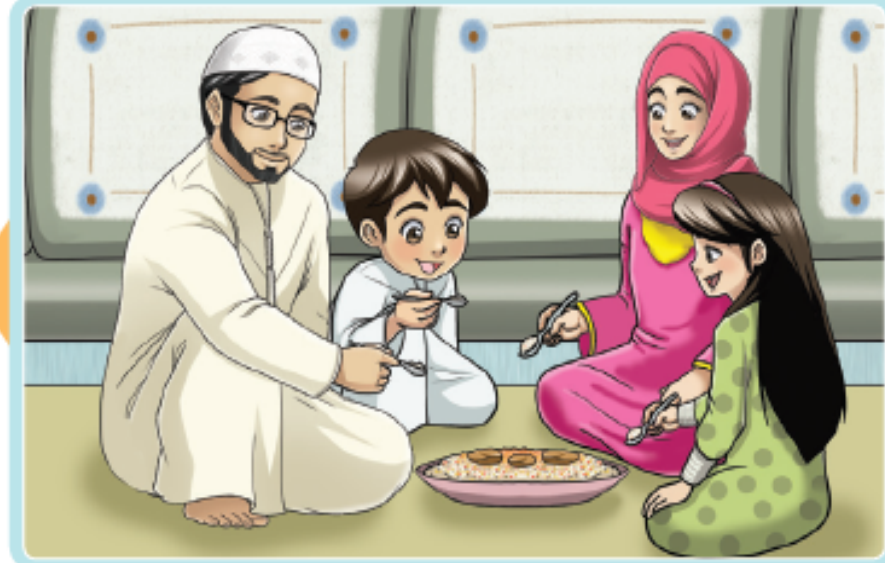




بِسْمِ اللَّهِ

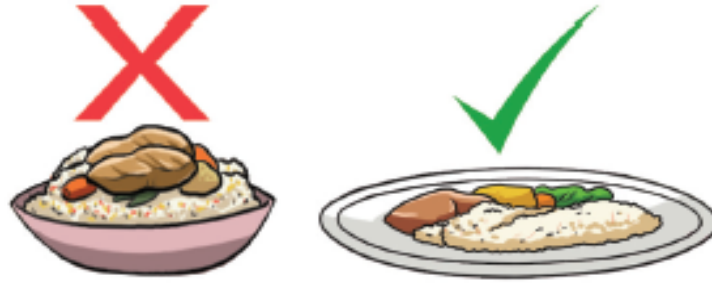


نَقُولُ: بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، ثُمَّ
نَأْكُلُ وَنَشْرَبُ بِالْيَمَنِ.



وَإِذَا تَنَاوَلْنَا الطَّعَامَ مِنْ صَحْنٍ وَاحِدٍ
نَأْكُلُ مِنْ أَمَامِنَا، وَلَا نَمُدُّ أَيْدِينَا لِنَأْكُلَ
مِنْ أَمَامِ الْآخَرِينَ، وَلَا نَبْدَأُ إِلَّا بَعْدَ أَنْ
يَبْدَأَ جَمِيعٌ مَنْ يَجْلِسُ إِلَى الطَّعَامِ.

وَلَا نَأْكُلُ مِنَ الطَّعَامِ إِلَّا قَدَرًا حَاجَتِنَا؛
فَكَثَرَتْهُ تُسَبِّبُ الْأَمْرَاضَ.



وَإِذَا انْتَهَيْنَا مِنَ الطَّعَامِ نَقُولُ: الْحَمْدُ لِلَّهِ، فَاللَّهُ يُحِبُّ إِذَا أَكَلَ الْعَبْدُ أَوْ شَرِبَ
أَنْ يَحْمَدَهُ عَلَى رِزْقِهِ.

شُكْرًا يَا أَبِي، وَسَأُحَاوِلُ مِنَ الْيَوْمِ أَنْ أَلْتَزِمَ بِهَا.



- ◀ ما الآدابُ الَّتِي لَمْ يَلْتَزِمَ بِهَا رَاشِدٌ عِنْدَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ؟
- ◀ ما آدابُ الطَّعَامِ؟



◀ نُبَيِّنُ آدَبَ الْمُسْلِمِ فِي الْمَوَاقِفِ الْآتِيَةِ:

الحَالَةُ	الْأَدَبُ
أَرَادَ أَنْ يَبْدَأَ بِتَنَاوُلِ طَعَامِهِ.	يَقُولُ: بِسْمِ
انْتَهَتْ مِنْ وَجْبَةِ الْغَدَاءِ.	تَقُولُ: الْحَمْدُ
أَكَلَ كُلَّ الطَّعَامِ، وَطَلَبَ الْمَزِيدَ.	لا لِلَّهِ
اجْتَمَعَ مَعَ زَمَلَائِهِ عَلَى طَبَقِ الطَّعَامِ.	لا تَأْكُلُ مِنْ أَمَامِ الْآخَرِينَ.
تَنَاوَلَ طَعَامَهُ فِي الْمَدْرَسَةِ.	أَلْقَى أَغْلِفَةَ الطَّعَامِ فِي الْقِمَامِ
قَدَّمَتْ لَهَا صَدِيقَتُهَا تَمْرًا.	تَقُولُ لَهَا: شُكْرًا

جَلَسَتِ الْجَدَّةُ كَالْعَادَةِ مَعَ حَفِيدَيْهَا رَاشِدٍ وَنُورَةَ، وَقَدَّمَتْ لَهُمَا الطَّعَامَ، وَذَكَرَتْهُمْ بِبَعْضِ الْآدَابِ.

يَا أَبْنَائِي، ضَعُوا الطَّعَامَ الَّذِي تُحِبُّونَ تَنَاوُلَهُ فِي الطَّبَقِ، وَلَا تُسْرِفُوا،
وَاحْمَدُوا اللَّهَ بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ؛ فَإِنَّا فِي نِعْمَةٍ كَبِيرَةٍ.



ثُمَّ أَكَلُوا بِاعْتِدَالٍ، وَلَمْ يُكْثِرُوا مِنَ الطَّعَامِ، وَحَمَدُوا اللَّهَ تَعَالَى عَلَى مَا رَزَقَهُمْ.

الْحَمْدُ لِلَّهِ، لَقَدْ تَرَكْتُ بَعْضًا مِنْ هَذَا الطَّعَامِ لِجَارَتِي، مَا رَأَيْكَ يَا رَاشِدُ
أَنْ تَأْخُذَهُ إِلَيْهَا؟



(الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِينَ)، إِنَّ شَاءَ اللَّهُ يَا جَدَّتِي.



(اللَّهُمَّ أَطْعِمْ مَنْ أَطْعَمَنِي وَاسْقِ مَنْ سَقَانِي)، وَأَنَا سَأَذْهَبُ مَعَكَ يَا رَاشِدُ.



◀ ما الآدابُ الَّتِي ذُكِرَتْ فِي الْحِوَارِ؟

◀ مَا رَأْيُكَ فِي تَصَرُّفِ مَنْ يَضَعُ طَعَامًا

أَكْثَرَ مِنْ حَاجَتِهِ فِي الصَّحْنِ؟

نَنْقُذُ، وَنَقْتَرِحُ:



أَخَذَ الْآبُ أُسْرَتَهُ لِتَنَاوُلِ طَعَامِ الْغَدَاءِ خَارِجَ الْمَنْزِلِ،
وَبَيْنَمَا كَانُوا يَتَنَاوَلُونَ الطَّعَامَ أَخَذَ أَحَدُ الْأَبْنَاءِ يَضْحَكُ
بِصَوْتٍ عَالٍ، وَخَرَجَ الطَّعَامُ مِنْ فَمِهِ، وَانْتَشَرَ عَلَى الْأَرْضِ
وَعَلَى أُخْتِهِ، فَصَرَخَتْ أُخْتُهُ عَلَيْهِ بِصَوْتٍ مُرْتَفِعٍ،
وَخَرَجَتْ مِنَ الْمَكَانِ، وَاصْطَدَمَتْ بِطَاوِلَةٍ أُخْرَى.

◀ ما رأيك في تصرف الولد وأخته؟

◀ ماذا تتوقع أن يحدث بعد اصطدام البنت بالطاولة الأخرى؟

◀ اقترح بعض الآداب التي ينبغي مراعاتها عند تناول الطعام

خارج المنزل؟

عدم النظر إلى الآخرين وهم يتناولون -1

التصرف بأدب مع الآخرين في أثناء التعامل -2

عدم ازعاج الآخرين بالصراخ ، والصوت المرتفع -3

Conserving Bounties

والضحك،

نَبَحْتُ، وَنَتَحَدَّثُ:

◀ نَجْمَعُ مَعْلُومَاتٍ عَنْ مَشْرُوعِ (حِفْظِ النُّعْمَةِ)، وَمُبَادَرَةِ (عَدَمِ الإسْرَافِ فِي ضِيَاةِ الْأَعْرَاسِ)،

ثُمَّ نَتَحَدَّثُ عَنْ جُهودِ دَوْلَتِنَا الْحَبِيبَةِ فِي الْحِفَاظِ عَلَى نِعْمَةِ الطَّعَامِ.

أَتَحَيَّلْ، وَأَجِيبْ:

- تَحَيَّلْ أَنْتَ طَبَاخٌ مَاهِرٌ وَمَسْؤُولٌ تَغْذِيَّةً، وَلَكَ صَدِيقٌ جَائِعٌ، يُرِيدُ مِنْكَ أَنْ تُسَاعِدَهُ فِي اخْتِيَارِ طَعَامٍ صِحِّيٍّ.
- صَبِّحْ عَلَامَةً (😊) أَسْفَلَ الصُّورَةِ الْمُعْبَّرَةِ عَنِ اخْتِيَارِكَ، مُسْتَعِينًا بِمُكَوِّنَاتِ الْغِذَاءِ الصَّحِّيِّ؟



- كَمْ نَوْعًا اخْتَرْتَ مِنَ الْأَطْعِمَةِ؟
- مَا فَائِدَةُ اخْتِيَارِ الطَّعَامِ الصَّحِّيِّ؟
- ادْكُرْ بَعْضَ الْأَطْعِمَةِ الصَّحِيَّةِ الَّتِي تَأْكُلُهَا خَارِجَ الْمَنْزِلِ.

أَفْرَأُ، وَأَسْتَنْجِحُ:

◀ آدابًا أُخْرَى لِلطَّعَامِ.

الآداب	يَغْلَمُنِي رَسُولِي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
لا أتنفس في الإناء	عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا- أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «نَهَى أَنْ يَتَنَفَّسَ فِي الْإِنَاءِ أَوْ يَنْفُخَ فِيهِ» (رواهُ التِّرْمِذِيُّ)
ولا انفخ فيه الأكل كما يلينا	قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الْبَرَكَهُ تَنْزِلُ وَسَطَ الطَّعَامِ، فَكُلُوا مِنْ حَافَتَيْهِ وَلَا تَأْكُلُوا مِنْ وَسْطِهِ» (رواهُ التِّرْمِذِيُّ)
لا أغيب الطعام	«مَا عَابَ النَّبِيُّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- طَعَامًا قَطُّ، إِنْ اشْتَهَاهُ أَكَلَهُ وَإِنْ كَرِهَهُ تَرَكَهُ» (رواهُ الْبُخَارِيُّ)



أَنَا أَقْتَدِي بِالنَّبِيِّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَأَتَزِمُ
بِآدَابِ الطَّعَامِ.

أَنْظِمْ مَفَاهِيمِي:



آدَابُ الطَّعَامِ

الأكل باليد
اليمني

التَّسْمِيَةُ قَبْلَ الْبَدْءِ بِتَنَاوُلِ
الطَّعَامِ.

حَمْدُ اللَّهِ تَعَالَى بَعْدَ
تَنَاوُلِ الطَّعَامِ.

الأكل مما
يلينا





﴿يَتَأَيَّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا
لِلَّهِ إِن كُنْتُمْ إِتْيَاهُ تَعْبُدُونَ﴾ [سورة البقرة]



أَضَعُ بِضَمَّتِي:



أَتَعَاوَنُ مَعَ مَشْرُوعِ
حِفْظِ النِّعْمَةِ فِي
الهِلالِ الْأَحْمَرِ.

أُحِبُّ وَطَنِي

أَلْتَزِمُ آدَابَ الطَّعَامِ
مُقْتَدِيًا بِالرَّسُولِ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.



سُلُوكِي مَسْئُولِيَّتِي

أَجِيبْ بِفُرْدِي:

النَّشَاطُ الْأَوَّلُ:

أَكْمِلْ:

- 1 قَبْلَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ أَقُولُ: **بسم**
- 2 لَا يَتَكَلَّمُ الْإِنْسَانُ وَالطَّعَامُ فِي **حمد الله**
- 3 يَا كُلُّ الْمُسْلِمِ بِيَدِهِ **اليمنه**
- 4 إِذَا أَكَلْتُ طَعَامًا عِنْدَ أَحَدٍ أَدْعُو لَهُ بِهَذَا الدُّعَاءِ: «اللَّهُمَّ **اطع** **اسـ** **ق** **م** **من سقاني**».

أَضَعُ عَلاَمَةً (✓) أَمَامَ السُّلُوكِ الصَّحِيحِ، وَعَلاَمَةً (X) أَمَامَ السُّلُوكِ غَيْرِ الصَّحِيحِ:

يَتَنَاوَلُ الطَّعَامَ وَهُوَ يَرْكُضُ مَعَ زُمَلَائِهِ.

(●)

تَغْسِلُ يَدَيْهَا قَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ.

(✓)

تَمْلَأُ فَمَهَا، وَيَدَيْهَا الْإِثْنَتَيْنِ بِالطَّعَامِ الْكَثِيرِ، وَتَطْلُبُ الْمَزِيدَ.

(●)

يَشْرَبُ الْمَاءَ عَلَى ثَلَاثِ مَرَّاتٍ.

(✓)

تَأْكُلُ مِنْ صَحْنِ أَخِيهَا.

(●)

النشاط الثالث:

أضع دائرة حول الصورة التي تدل على الطعام الصحي:



آدابُ الطَّعامِ

أُثْرِي خَبْرَاتِي:

◀ أَبْحَثُ عَنْ اسْمِ الْغُلَامِ الَّذِي قَالَ لَهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (يَا غُلَامُ، سَمِّ اللَّهَ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ).

◀ أَصَمُّ لَوْحَةٍ جَمِيلَةٍ عَنْ الْإِلْتِزَامِ بِآدَابِ الطَّعَامِ، سِوَاهُ فِي الْبَيْتِ أَوْ فِي الْمَطَاعِمِ.

1 أَلَوْنُ الْمُرَبَّعِ الْمُعَبَّرِ عَنِ التِّزَامِي السُّلُوكِ الْمُحَدَّد:

م	السُّلُوكُ	دَائِمًا	أَحْيَانًا	أَبَدًا
1	أُحَافِظُ عَلَى نِعْمَةِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ.	☐	☐	☐
2	أَتَزِمُ بِآدَابِ الطَّعَامِ فِي الْإِسْلَامِ.	☐	☐	☐

2 أَلَوْنُ الْمُرَبَّعِ الْمُعَبَّرِ عَنِ إِتْقَانِي التَّعَلُّمِ:

م	التَّعَلُّمُ	مُمْتَازٌ	جَيِّدٌ	مَقْبُولٌ
1	أَوْضَحُ أَنَّ الطَّعَامَ مُهِمٌّ لِاسْتِمْرَارِ الْحَيَاةِ.	☐	☐	☐
2	أَذْكُرُ كَيْفِيَّةَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ.	☐	☐	☐
3	أَتَزِمُ بِآدَابِ الطَّعَامِ فِي الْإِسْلَامِ.	☐	☐	☐

نباتات ذكرت في القرآن الكريم

تحتوي على الفيتامينات والحديد ومضادات الأكسدة والألياف

تعد من أهم الأغذية التي يجب علينا تناولها يوميًا، وتتميز الفواكه بتعدد أسنانها، ويحتويها وتكونها الجميل الجذاب، ويحتويها اللذيذ، إنها تقوم بدور مهم في وقاية الجسم من الأمراض، وتمده بالطاقة والشاط.



﴿وَعِنَّا وَقُضِيَ﴾ (عَبَسَ: 28)

﴿وَهَرَىٰ إِلَيْكَ يَجْمَعُ الْخُلُوعُ تَنْوُطُ﴾
﴿عَلَيْكَ رُطْبًا جَيِّدًا﴾ (مَرْيَمَ: 25)

﴿وَمَلَأَ شُجُورًا﴾ (الرَّافِعَةُ: 29)



﴿فِيهَا لَكُمْ مَنَاقِبٌ وَمِنْهَا﴾ (الرُّسُلُ: 68)



﴿وَالْبُسْتَانِ عَلَيْهِ شَجَرَةٌ مِنْ يَقْطِينٍ﴾ (الصَّافَّاتُ: 146)



﴿وَالزَّيْتُونِ وَالْأَنْثُونِ﴾ (الزُّنْدُ: 1)

لِتَمْلَأَ السَّلَّةَ بِالقَوَائِدِ الَّتِي
نُجِّبُهَا، وَنَشْكُرُ اللَّهَ تَعَالَى
عَلَى مُخْتَلِفِ الثَّمَارِ.

