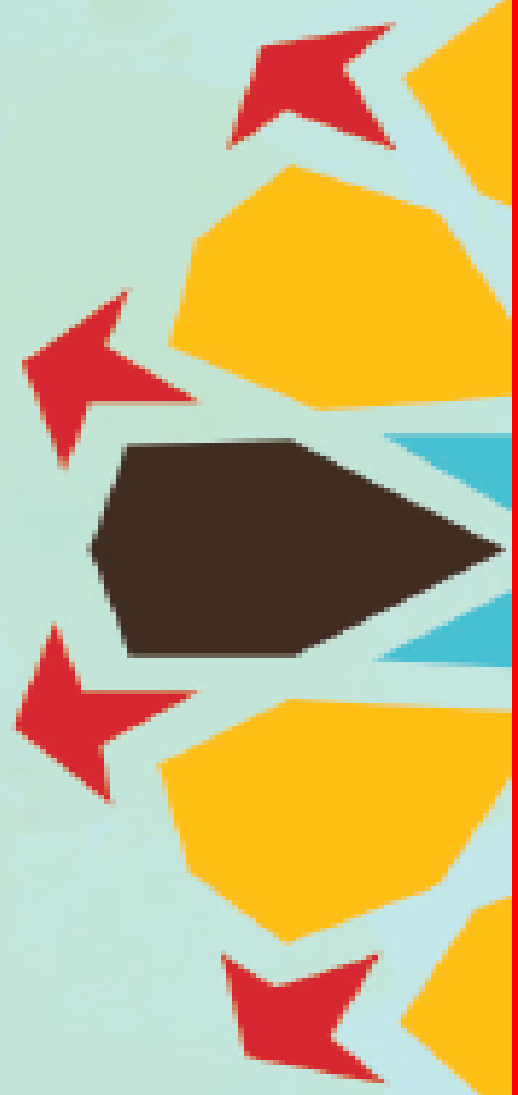


الدرس الخامس

صحتي مسؤوليتي



أَتَعْلَمُ مِنْ هَذَا الدَّرْسِ أَنَّ:

- أُثْبِتَ أَهْمِيَّةَ الصِّحَّةِ لِلإِنْسَانِ.
- أَشْرَحَ مَبَادِئَ الإِسْلَامِ فِي الْوَقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ.
- أَسْتَنْبَطَ دَوْرَ الطَّهَارَةِ فِي الْوَقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ.
- أُعَبَّرَ عَنْ أَهْمِيَّةِ الْإِعْتِدَالِ فِي الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ.
- أَوْضَحَ أَثَرَ الرِّيَاضَةِ فِي الْوَقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ.
- أُعَبَّرَ عَنْ تَقْدِيرِي لِجُهْدِ دَوْلَةِ الْإِمَارَاتِ الْعَرَبِيَّةِ الْمُتَّحِدَةِ فِي تَوْفِيرِ سُبُلِ الرِّعَايَةِ الصِّحِّيَّةِ لَنَا.

أَبَادِرُ لَا تَعْلَمَ



قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ
النَّاسِ: الصُّحَّةُ وَالْفَرَاغُ». (رواه البخاري)
وَقِيلَ مِنَ الْحِكَمِ: (الصُّحَّةُ تَاجٌ عَلَى رُؤُوسِ
الْأَصْحَاءِ لَا يَرَاهُ إِلَّا الْمَرْضَى).

آتأمل وأُبين:



العلاقة بين الحديث والحكمة.

كلاهما يبين قيمة الصحة وأنها نعمة

كيفية شكري لنعمة الصحة.

العناية بصحتي - استثمارها في نفع الآخرين

الطرق التي تمكّني من الحفاظ على صحتي.

**الاعتدال في الطعام والشراب -
ممارسة الرياضة.**

أهمية الصحة في الإسلام:

تُعَدُّ الصحةُ منْ أعظمِ نِعَمِ اللَّهِ تعالى على الإنسانِ، وَهِيَ منْ أسبابِ سعادتهِ في الدنيا، فَبِهَا يسعى الإنسانُ لطاعةِ رَبِّهِ، وَينفعُ نَفْسَهُ وَأَهْلَهُ، وَيخدمُ وَطَنَهُ، فَمَنْ نالها فَقَدْ أدركَ خيراً كثيراً؛ قَالَ ﷺ: «مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِناً فِي سِرِّهِ، مُعَافِىً فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا». (رواهُ الترمذِيُّ)

وَالْمَحَافَظَةُ على الصحةِ مقصدٌ عظيمٌ منْ مقاصدِ الشريعةِ الإسلاميةِ، وَوَصِيَّةٌ عظيمةٌ منْ وصايا رسولنا ﷺ، قَالَ ﷺ: «سَلُوا اللَّهَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ، فَإِنَّ أَحَدًا لَمْ يُعْطَ بَعْدَ الْيَقِينِ خَيْرًا مِنَ الْعَافِيَةِ». (رواهُ الترمذِيُّ)





أَتَفَكَّرُ وَأُسْتَنْتَجُ:

مَنْ الْحَدِيثِ الشَّرِيفِ التَّالِي مَا يَلِي:
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «إِنَّ أَوَّلَ مَا يُسْأَلُ عَنْهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ - يَعْنِي الْعَبْدَ - مِنَ النَّعِيمِ، أَنْ يُقَالَ لَهُ: أَلَمْ
نُصَحِّحْ لَكَ جِسْمَكَ، وَنُرَوِّكَ مِنَ الْمَاءِ الْبَارِدِ». (رواه الترمذي)
⊙ أَوَّلَ مَا يَحَاسِبُ عَلَيْهِ الْإِنْسَانُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ.

صحته الجسم

⊙ كَيْفِيَّةَ اسْتِثْمَارِ الْمُسْلِمِ لَصِحَّتِهِ فِي نَفْعِ كُلِّ مِمَّا يَأْتِي:

انجاز أعماله - عدم

الاحتياج للآخرين.

⊙ نفسه:

تقديم المساعدة لهم

⊙ أفراد أسرته وأقاربه:

وبرهم

الدفاع عنه والعمل

⊙ وطنه:

والإنتاج.

آثارُ حُسْنِ اسْتِثْمَارِ الْمُسْلِمِ لِصِحَّتِهِ فِي نَفْعِ الْآخَرِينَ.

يُحِبُّهُ النَّاسُ

يَرْضَى اللَّهُ عَنْهُ

يَنْتَشِرُ الْأَمْنُ

يَتَلَا حَمُ الْمَجْتَمَعِ

مظاهرُ عنايةِ الإسلامِ بالوقايةِ من الأمراضِ:

لَقَدْ اهتمَّ الإسلامُ بالصحةِ عنايةً كبيرةً، وأولَّاهَا رعايةً خاصَّةً، فَشرَعَ لنا القواعدَ الحكيمةَ التي تحافظُ على صحتنا وتَقِينَا من الأمراضِ، وَمِنْهَا:

❖ الحثُّ على النظافةِ والطهارةِ.

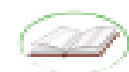
الطهارةُ كلمةٌ تدلُّ على النِّقاءِ، وَزوالِ الدَّنَسِ الحِسيِّ وَالْمَعْنَوِيِّ، ظاهراً وَباطِناً، وَقَدْ أَمَرَنَا الإسلامُ بِالعنايةِ بِجانبِي الطهارةِ على النحوِ التالي:

حُثْنَا عَلَى الطَّهَارَةِ الْحُسِيَّةِ لِجَسَدِ الْإِنْسَانِ وَبَيْتِهِ؛ فَالْمُسْلِمُ يَتَوَضَّأُ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسَ مَرَاتٍ، فَلَا تَصِحُّ صَلَاتُهُ بِغَيْرِ طَهَارَةٍ، قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: **« لَا تُقْبَلُ صَلَاةٌ بِغَيْرِ طُهُورٍ »** (رواهُ مسلمٌ)، وَيَلْبَسُ أَفْضَلَ مَا عِنْدَهُ مِنَ الثِّيَابِ وَأَطْهَرَهَا؛ تَحْقِيقًا لِقَوْلِهِ تَعَالَى: **﴿ يَبْنِيْءَ آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ ﴾** [الأعراف: 31] أَيَّ عِنْدَ كُلِّ صَلَاةٍ، وَيَعْتَنِي بِنِظَافَةِ مَسْجِدِهِ وَبَيْتِهِ، قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: **« طَهِّرُوا أَفْنِيَّتَكُمْ »**. (الطبراني)

وَحَثَّ ﷺ عَلَى نِظَافَةِ الْيَدَيْنِ وَغَسْلِهِمَا بَعْدَ الطَّعَامِ وَقَبْلَ النَّوْمِ، قَالَ ﷺ: **« مَنْ نَامَ وَفِي يَدِهِ غَمَرٌ وَلَمْ يَغْسِلْهُ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ »**. (رواهُ أَبُو دَاوُدَ).

وَالْغَمَرُ: هُوَ رَائِحَةُ اللَّحْمِ وَدُسُومَتُهُ. وَذَلِكَ لِدَفْعِ ضَرَرِ الْحَشَرَاتِ الْمُؤْذِيَةِ الَّتِي تَنْجَذِبُ لِرَائِحَةِ الطَّعَامِ فَتُؤْذِي الْإِنْسَانَ.

وَأَمَرَنَا ﷺ بِنِظَافَةِ الْفَمِ وَالْأَسْنَانِ، قَالَ ﷺ: **« السَّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ، مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ »**. (رواهُ الْبُخَارِيُّ) فَالسَّوَاكُ يُخَلِّصُ الْفَمَ مِنَ الْعَدِيدِ مِنَ الْجَرَائِمِ الَّتِي تَتَغَذَّى عَلَى بَقَايَا الطَّعَامِ الْمُتَرَسِّبِ بَيْنَ الْأَسْنَانِ، وَتَفَرِّزُ أَحْمَاضًا تُؤَثِّرُ عَلَى الْفَمِ وَرَائِحَتِهِ.



أَقْرَأْ وَأَسْتَنْبِطُ:



مَنْ الْحَدِيثِ الشَّرِيفِ التَّالِيِ الْعِلَاقَةُ بَيْنَ الطَّهَارَةِ وَالْإِيمَانِ.
❶ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ». (رواه مسلم)

الطهارة جزء من دين المسلم.

التصرفات التالية مبيِّنا السبب:

أفكّر وأنقذ



❶ يُهْمَلُ نِظَافَةُ شَعْرِهِ.

تصرف غير صحيح لأن الإسلام أمر بالنظافة.

❶ تَنْظَفُ بَيْتَهَا مِنَ الْأَوْسَاخِ، وَتَرْمِي بِهَا فِي الشَّارِعِ خَارِجَ سَلَةِ الْمَهْمَلَاتِ.

تصرف غير صحيح لأنه يضر بالبيئة وصحة

الإنسان

❶ يَخْرِصُ عَلَى رَمِي الْأَوْرَاقِ وَالْمَعْلَيَاتِ الَّتِي يُسَمِّيهَا الْأَمَاكِنِ الْمَخْصُصَةِ لَهَا فِي سَاحَةِ الْمَدْرَسَةِ.

تصرف صحيح لأنه يحافظ على نظافة المكان

أَتَعَاوَنُ وَأُسْتَخْلَصُ:



طُرُقُ الْوَقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ الَّتِي عَلَّمَنَا إِيَّاهَا الرَّسُولُ ﷺ مِنَ الْأَحَادِيثِ النَّبَوِيَّةِ الْتَّالِيَةِ:

الأحاديثُ النبويَّةُ

قَالَ ﷺ: «غَطُّوا الْإِنَاءَ، وَأَوْكُوا السَّقَاءَ، وَأَغْلِقُوا الْبَابَ». (رواهُ مسلمٌ)

عن ابن عباسٍ رضي الله عنهما أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ «نَهَى أَنْ يُتَنَفَّسَ فِي الْإِنَاءِ أَوْ يُنْفَخَ فِيهِ». (رواهُ الترمذِيُّ)

قَالَ ﷺ: «طُهِّرُوا إِنَاءَ أَحَدِكُمْ إِذَا وَلَعَ فِيهِ الْكَلْبُ أَنْ يَغْسِلَهُ سَبْعَ مَرَّاتٍ أَوْ لَاهُنَ بِالتُّرَابِ». (رواهُ مسلمٌ)

الطَّرُقُ الْوَقَائِيَّةُ مِنَ الْأَمْرَاضِ

تغطية الاناء
وغلاق الباب

عدم التنفس
او النفخ في
الإناء

تطهير الاناء
الذي ولغ فيه
الكلب

السببُ

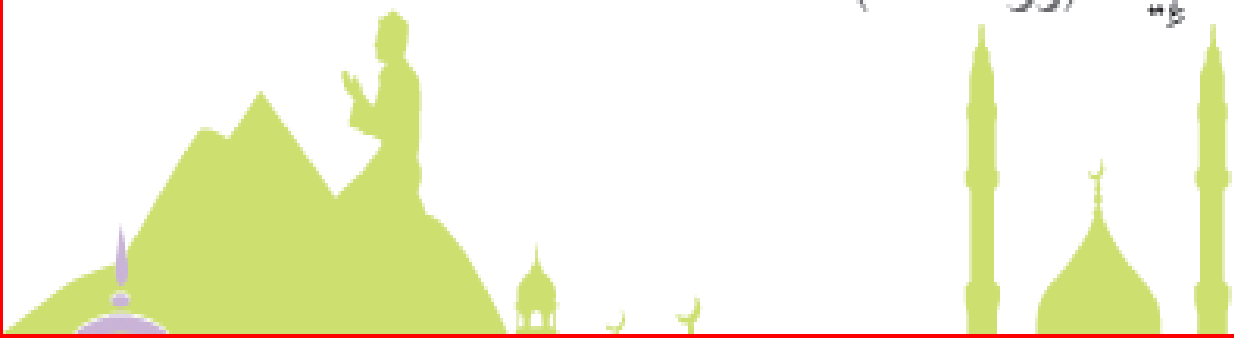
للحماية من
الجراثيم
و لمنع دخول

للملح من
لمنع الجراثيم
من الوصول
لجسم الانسان

لأن لعاب الكلب
يصيب الانسان
بالأمراض

2 **حَتَّ الْإِسْلَامُ عَلَى طَهَارَةِ الْقَلْبِ وَسَلَامَةِ الصَّدْرِ مِنْ أَدْرَانِ النَّفْسِ:** كَالشُّحِّ وَالْحَسَدِ وَالْكَرَاهِيَةِ
لِلْآخَرِينَ، وَكَانَ مِنْ دَعَاءِ النَّبِيِّ ﷺ: «اللَّهُمَّ نَقِّنِي مِنَ الْخَطَايَا كَمَا يُنْقَى الثَّوبُ الْأَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ،
اللَّهُمَّ اغْسِلْ خَطَايَايَ بِالْمَاءِ وَالتَّلَجِ وَالْبَرْدِ». (رواه البخاري)

وَهَذَا النَّقَاءُ طَرِيقٌ لِدُخُولِ الْجَنَّةِ، فَعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: كُنَّا جُلُوسًا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ: «يَطْلُعُ
عَلَيْكُمْ الْآنَ رَجُلٌ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ». فَطَلَعَ رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ... فَتَبِعَهُ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرٍو بْنُ الْعَاصِ، وَنَزَلَ عِنْدَهُ
يَتَحَسَّسُ أَمْرَهُ، فَلَمْ يَجِدْهُ كَثِيرَ صَلَاةٍ وَلَا صِيَامٍ، فَسَأَلَهُ فَقَالَ الرَّجُلُ: مَا هُوَ إِلَّا مَا رَأَيْتَ، غَيْرَ أَنِّي لَا أَجِدُ فِي نَفْسِي
لِأَحَدٍ مِنَ الْمُسْلِمِينَ غِشًّا، وَلَا أَحْسُدُ أَحَدًا عَلَى خَيْرٍ أَعْطَاهُ اللَّهُ إِيَّاهُ. (رواه أحمد)





الوسائل التي تحقق الوقاية من الأمراض النفسية من النصوص التالية:

الوسائل التي تقي من الأمراض النفسية.

النصوص

ذكر الله و قراءة القران

قال تعالى: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28].

الأمل وعدم اليأس والإيمان بالقدر

قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾﴾ [الحديد].

التسامح والعفو

قال تعالى: ﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾ [الأعراف: 199].

الصبر عند الشدائد وشكر الله

قال ﷺ: «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ». (رواه مسلم)



أحد الوسائل الحضارية للوقاية من الأمراض النفسية من المقولة التالية:

❁ قال مؤسس الاتحاد الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان -رحمه الله: (العلاج بالعمل هو أحدث الوسائل للقضاء على الأمراض النفسية، والتغلب على المشاكل التي تعترض إنسان هذا العصر).

**العمل النافع الذي ينفع صاحبه
والآخرين**

ب الدعوة إلى إعطاء النفس حَقَّها من الراحة والنوم:

حَرَّمَ الإسلامُ كُلَّ ما يَضُرُّ بالنفسِ، وَجَعَلَ لِلبدَنِ حَقًّا، فَلَا يُرْهَقُ بِعَمَلٍ أَوْ جَوْعٍ أَوْ طَوِيلِ سَهَرٍ، حَتَّى وَإِنْ كَانَ فِي عِبَادَةٍ، فَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ العاصِ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ لِي النَّبِيُّ ﷺ: «أَلَمْ أُخْبِرْ أَنَّكَ تَقُومُ اللَّيْلَ وَتَصُومُ النَّهَارَ؟» قُلْتُ: إِنِّي أَفَعَلُ ذَلِكَ. قَالَ: «فَإِنَّكَ إِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ هَجَمْتَ عَيْنُكَ وَنَفِهْتَ نَفْسُكَ، وَإِنَّ لِنَفْسِكَ حَقًّا، وَلَأَهْلِكَ حَقًّا، فَصُمْ وَأَفْطِرْ، وَقُمْ وَنَمْ». (رواه البخاري)

كما نهى عن إِنْهَاكِ النفسِ؛ فَعَنْ أَنَسٍ رضي الله عنه قَالَ: دَخَلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ الْمَسْجِدَ، وَحَبْلٌ مَمْدُودٌ بَيْنَ سَارِيَتَيْنِ، فَقَالَ: «مَا هَذَا؟». قَالُوا: لِزَيْنَبَ تُصَلِّي، فَإِذَا كَسِلَتْ أَوْ فَتَرَتْ أَمْسَكَتْ بِهِ، فَقَالَ: «حُلُوهُ، لِيُصَلَ أَحَدُكُمْ نَشَاطَهُ -أَي: مُدَّةَ نَشَاطِهِ وَقُوَّتِهِ- فَإِذَا كَسِلَ أَوْ فَتَرَ فَلْيَقْعُدْ» (رواه البخاري ومسلم).

أفكر وأناقش:

التصرفات الآتية مع التعليل:

❁ طالبٌ يسهرُ إلى وقتٍ متأخِرٍ مِنَ اللَّيْلِ لِلدِّرَاسَةِ لَيْلَةَ الامْتِحَانِ، وَلَا يَأْخُذُ كِفَايَتَهُ مِنَ النَّوْمِ.



تصرف غير صحيح لأن السهر مرهق للبدن ويفقد التركيز

ج الأمرُ بِالاعتدالِ في الطَّعامِ وَالشَّرابِ، وَعَدَمِ الإسرافِ فيهما.

أرشدنا الإسلامُ إلى الاعتدالِ في الطَّعامِ وَالشَّرابِ، قالَ تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعرافُ: 31].

وَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقِمِّنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَثُلُثٌ لِّطَعَامِهِ، وَثُلُثٌ لِّشَرَابِهِ، وَثُلُثٌ لِنَفْسِهِ» (رواهُ الترمذِيُّ).



أفكرُ وَأُحدِّدُ:



الغايةُ منْ تناولِ الطَّعامِ وَالشَّرابِ منَ الحديثِ الشريفِ السابقِ.

**تقوية الجسد وامداده بالطاقة التي يحتاجها
للعمل والحياة.**

أناقش وأتوقع



النتائج المترتبة على التصرفات التالية:

التصرفات

الإسراف في تناول الحلويات.

شرب العصائر الغازية بكثرة.

عدم شرب كمية كافية من الماء يوميًا.

الحرص على التوازن الغذائي في وجباته اليومية.

النتائج

تسوس الأسنان -

زيادة الوزن

هشاشة العظام -

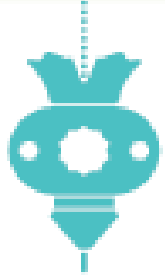
عسر الضم

الجفاف وعسر

الهضم

توفير الطاقة اللازمة

للجسم



❦ **حُرِّمَ كُلُّ مَا يَضُرُّ بِصِحَّةِ الْجِسْمِ مِنَ الْأَطْعَمَةِ وَالْأَشْرَبَةِ وَالسَّلَوَكِيَّاتِ:**

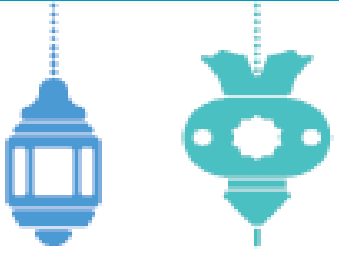
❶ أشار القرآن الكريم في غير موضع إلى اختيار الطَّيِّبِ مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، فَقَالَ عَزَّ وَجَلَّ: ﴿يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ﴾ [المائدة: 4]، وَحَرَّمَ عَلَيْنَا بَعْضَ الْأَطْعَمَةِ الْمُضِرَّةِ، وَالتِّي تَنْقُلُ الْعُدْوَى، وَتُشَكِّلُ خَطَوْرَةً عَلَى حَيَاةِ الْإِنْسَانِ، فَحَرَّمَ أَكْلَ لَحُومِ الْحَيَوَانَاتِ الْمَيِّتَةِ، وَالدَّمِ، وَلَحْمِ الْخَنَزِيرِ ، قَالَ تَعَالَى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أَلْمَيَّةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنَزِيرِ وَمَا أَهَلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَنْقِصُوا بِالْأَزْلَمِ ذَلِكُمْ فِسْقٌ ...﴾ [المائدة: 3].

❷ حَرَّمَ الْإِسْلَامُ الْخَمْرَ وَمَا يَنْدَرِجُ فِي حُكْمِهَا كَالْمَخْدِرَاتِ، قَالَ ﷺ: «كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ، وَكُلُّ خَمْرٍ حَرَامٌ». (رواه مسلم)، وَبِذَلِكَ حَمَى الْمُسْلِمِينَ مِنَ الْأَضْرَارِ الصَّحِيَّةِ الْخَطِيرَةِ لِلْخَمُورِ وَالْمَخْدِرَاتِ.



❸ إِنَّ مِنْ أَسْبَابِ الْحِفَاظِ عَلَى الصَّحَّةِ تَجَنُّبَ التَّدخينِ؛ فَقَدْ ثَبَتَ طَبِيبًا ضَرَرُهُ عَلَى الْمَدْخَنِ نَفْسِهِ وَعَلَى الْمَحِيطِينَ بِهِ - مِنْ خِلَالِ مَنْظَمَةِ الصَّحَّةِ الْعَالَمِيَّةِ وَغَيْرِهَا - وَلِذَا عَلَى الْإِنْسَانِ الْامْتِنَاعَ عَنْهُ حِفَاظًا عَلَى نِعْمَةِ الصَّحَّةِ وَالْمَالِ وَإِبْقَاءَ لِلنَّفْسِ. قَالَ ﷺ: «لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ». (رواه ابنُ ماجَّة)

أناقش وَأَصِفْ:



الأضرار الناتجة عن شرب الخمر وتعاطي المخدرات على الفرد في المجالات التالية:

تعاطي المخدرات

يدمر التفكير

التوتر وسوء

العلاقات

السرفه

والافلاس

عدم القدرة على

الانتاج

شرب الخمر

يفقده التركيز

ينفر منه

الإفلاس

قلة العمل

والانتاج

المجالات

تفكيره:

علاقاته الاجتماعية:

حاله الاقتصادية:

إنتاجيته:



الأضرار الصحية الناتجة عن التدخين على المدخن وَمَنْ يَحِيطُ بِهِ.

التدخين يميت القلب



الله الله تعالى :

وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ

إِلَى التَّهْلُكَةِ

(البقرة)

تضر بصحة الإنسان وتتلف الرئة
وتصلب الشرايين وضياع المال.

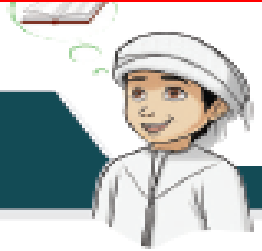


تؤدي من يحيط به ويصبح قدوة
سيئة.

الترغيب في ممارسة الرياضة.

حث الإسلام على ممارسة الرياضة؛ لما لها من فوائد عظيمة، فهي من الأعمال التي تُساهم في تنمية القوة البدنية للفرد، وفي المحافظة على صحة الجسد ورشاقتِه، قال ﷺ: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ». (رواه مسلم)

أقرأ وأحدّد:



الرياضات التي حثنا عليها الإسلام لتقوية الجسم، وحمايته من المرض.

نوع الرياضة

الأحاديث النبوية

الرماية

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رضي الله عنه، قَالَ: «كَانَ أَبُو طَلْحَةَ يَتَرَسُّ مَعَ النَّبِيِّ ﷺ وَهُوَ يَتَرَسُّ وَاحِدًا، وَكَانَ أَبُو طَلْحَةَ حَسَنَ الرَّمْيِ، فَكَانَ إِذَا رَمَى يُشْرِفُ النَّبِيُّ ﷺ، فَيَنْظُرُ إِلَى مَوْضِعِ نَبْلِهِ». (رواه البخاري)

عَنْ عَائِشَةَ، أَنَّهَا قَالَتْ: سَابَقْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ فَسَبَقْتُهُ. فَلَمَّا حَمَلْتُ مِنَ اللَّحْمِ سَابَقَنِي فَسَبَقَنِي. فَقَالَ: «يَا عَائِشَةُ، هَذِهِ بِتِلْكَ». (رواه أبو داود)

السباق (الجري)

أفكرُ وأناقشُ:

المقولة التالية:

❶ (العقلُ السليمُ في الجسمِ السليم).

كلما كان جسم الإنسان سليماً كلما كان لعقله قدرة على التفكير والابداع واتخاذ القرار السليم



❷ الأمرُ بالتداوي طلباً للشفاء، والوقاية من الأمراض.

حَثَّنَا دِينُنَا الْحَنِيفُ عَلَى طَلَبِ الدَّوَاءِ وَالْعِلَاجِ حِينَ وَقَعَ الْمَرَضُ، فَعَنْ أُسَامَةَ بْنِ شَرِيكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَتِ الْأَعْرَابُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! أَلَا نَتَدَاوَى؟ قَالَ: «نَعَمْ - يَا عِبَادَ اللَّهِ - تَدَاوَوْا، فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً - أَوْ قَالَ: دَوَاءً». (رواهُ الترمذيُّ)

وَيَسْتَفَادُ مِنْ هَذَا الْحَدِيثِ النَّبِيُّ جَوَازُ التَّدَاوِي مِنْ عَوَارِضِ الْأَسْقَامِ، وَأَنَّ الْأَدْوِيَّةَ تَشْفِي وَتَنْفَعُ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى، وَفِيهِ كَذَلِكَ التَّطَبُّبُ قَبْلَ وَقْعِ الدَّاءِ؛ احتياطاً مِنَ الْمَرَضِ، وَاسْتِدَامَةً لِلصَّحَةِ الَّتِي هِيَ قَوَامُ الْحَيَاةِ، فَإِذَا رَأَى الْإِنْسَانُ أَسْبَابَهُ، وَخَشِيَ وَقْعَهُ، فَيَجُوزُ لَهُ قَطْعُ سَبَبِهِ بِالْإِسْرَاعِ إِلَى أَخْذِ مَا يَنْبَغِي وَيُلْزَمُ لِدَفْعِهِ.

أفكر وأذكر:



بعض وسائل الوقاية من المرض قبل وقوعه في الوقت الحالي.

الفحص الدوري واجراء التحاليل.

التطعيم ضد الأمراض.

التصرفات التالية مع التعليل:

مصاب بالسكري، ويمتنع عن الفحص الدوري وتناول الأدوية.

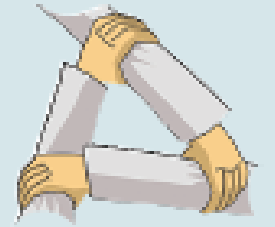
تصرف غير صحيح لأنه يضر بصحته.

ظهرت عليه أعراض الزكام، فبادر لزيارة الطبيب المختص في المستشفى.

تصرف صحيح لأن ذلك يساهم في

سرعة الشفاء باذن الله

أتعاون
وأناقش:



❦ الأمرُ بِتَجَنُّبِ أَمَاكِنِ انْتِشَارِ الْأَمْرَاضِ الْمُعْدِيَةِ.

وَلَقَدْ حَرَصَ الْإِسْلَامُ عَلَى عَدَمِ نَشْرِ الْمَرَضِ عِنْدَ وَقُوعِهِ، وَتَطْوِيقِ الْمَرَضِ الْمُعْدِي وَالْقَضَاءِ عَلَيْهِ فِي مَكَانِهِ قَبْلَ أَنْ يَنْتَشِرَ، وَيُؤْذِيَ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ النَّاسِ، قَالَ ﷺ: «إِذَا سَمِعْتُمْ بِالطَّاعُونَ بِأَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوهَا، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا». (رواه البخاري)

وَلَمَّا أَرَادَ سَيِّدُنَا عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنْ يَدْخُلَ بِلَادَ الشَّامِ، وَأَخْبَرُوهُ أَنَّ الطَّاعُونَ قَدْ حَلَّ فِيهَا فَهَمَّ بِالرُّجُوعِ، فَقَالَ لَهُ أَبُو عُبَيْدَةَ: «أَفِرَارًا مِنْ قَدَرِ اللَّهِ؟ فَقَالَ عُمَرُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: لَوْ غَيْرُكَ قَالَهَا يَا أَبَا عُبَيْدَةَ.. نَعَمْ، نَفِرُ مِنْ قَدَرِ اللَّهِ إِلَى قَدَرِ اللَّهِ» (رواه البخاري ومسلم).

وَأَمَرَ ﷺ بِاجْتِنَابِ أَسْبَابِ انْتِقَالِ الْأَمْرَاضِ الْمُعْدِيَةِ، قَالَ ﷺ: «لَا يُورِدَنَّ مُمْرِضٌ عَلَى مُصِحٍّ» (رواه البخاري ومسلم).

أفكر وأكتب: بعض النصائح للمصاب بالإنفلونزا؛ حتى لا يتسبب في نشر العدوى بين زملائه.

استخدام منديل عند العطاس
السعال في وجه الآخرين
عدم استخدام أدوات الآخرين



الرعاية الصحية في دولة الإمارات العربية المتحدة:



أولت دولة الإمارات العربية المتحدة منذ نشأتها عنايةً خاصةً بالصحة، وإنشاء المستشفيات، ودعمها بالكوادر الطبية المؤهلة والأجهزة المتقدمة، وفق أعلى المقاييس العالمية.

كما تبنت سياسة توفير الرعاية الصحية الشاملة، وأنشأت مراكز الطب الوقائي في كل إمارات الدولة التي عملت على تقديم البرامج الوقائية من خلال برامج الصحة المدرسية، ورعاية الطفولة والأمومة، والتثقيف الصحي.

وكنتيجة لتوفر اللقاحات والرعاية الأولية لوحظ انخفاض معدلات الإصابة بالأمراض الخطيرة التي تُهدد الأطفال، واستئصال مرض شلل الأطفال، وارتفاع المتوسط العمري للناس، فحققت بذلك الدولة مراكز عالمية متقدمة في مجال الصحة، وما زالت تضع الصحة ضمن أولوياتها في الأجندة الوطنية 2021م؛ لتصل بها لمستويات أعلى.



أُتعاونُ وأُستنتجُ



العلاقة بين توفّر الرعاية الصحية للشعب والحضارة الإنسانية من المقولة التالية:



قال مؤسس الاتحاد الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - رحمه الله: (لا شك في أنّ النجاح في تأمين المناخ الصحي للمجتمع وحمايته من الأمراض هو ترجمة أمنية وواقعية للسياسة البناءة والتخطيط السليم واليقظة الدائمة؛ حتى يعيش أبناء وطننا أصحاء بدنياً ونفسياً واجتماعياً، ويتسنى لكل فرد الوصول إلى أفضل طاقته الذاتية، والمشاركة الفعالة في عملية التنمية الاقتصادية والاجتماعية).

**الصحة توفر للإنسان الطاقة التي تمكنه من
المشاركة الفاعلة في عملية التنمية الاقتصادية
والاجتماعية.**

🕒 الجهود التي تبذلها دولة الإمارات العربية المتحدة في مجال الرعاية الصحية.

**بناء المستشفيات والمراكز الطبية
واستقدام الأطباء الماهرين وتوفير
أحدث الأجهزة الطبية.**

أقرأ وألخص:



🕒 عن شكري لجهود الدولة في توفير سبل الرعاية الصحية لنا.

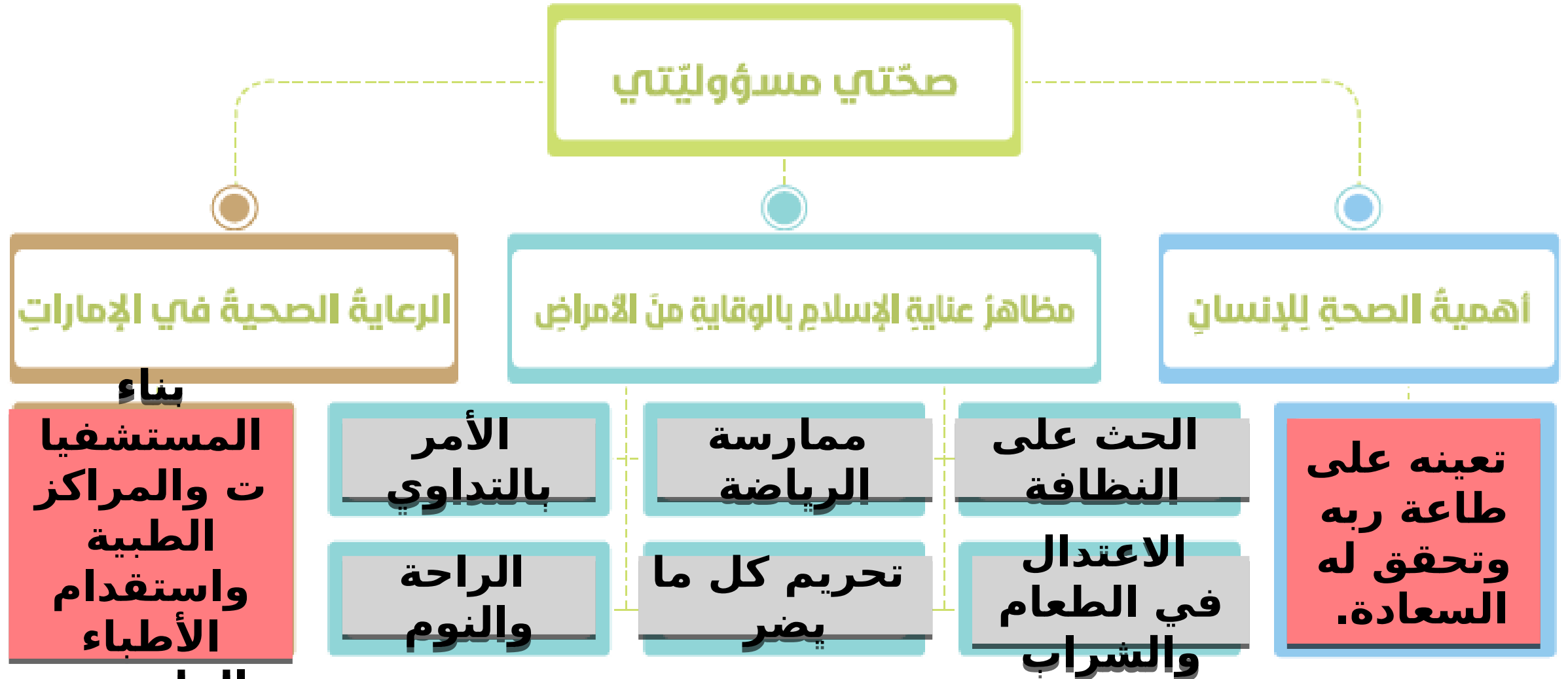
**الدعاء للقادة والمحافظات على
المرافق داخل المستشفيات
والتفوق ودراسة الطب.**

أفكر وأعبر:



أنظم مفاهيمي:

أكمل المخطط المفاهيمي التالي:



أضع بصمّتي

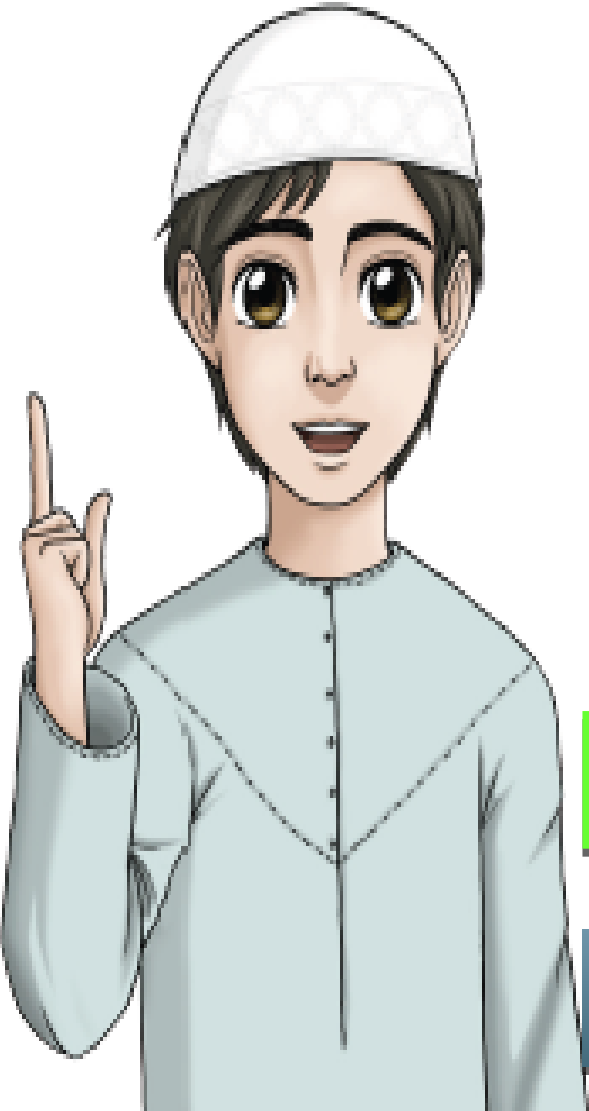


⑤ أقرأ العبارة التالية، وأكمل وفق النمط:

أحافظُ على صحتي وأستثمرها في نفع الآخرين؛ لأُرْضِيَ اللهَ عزَّ وجلَّ،
وأحسنَ تمثيلَ وطني.

أبتعد عن كل ما يضر بصحتي وصحة
الآخرين

أحافظ على المرافق الصحية وأتفوق
لدراسة الطب



أجيب بمفردتي:

1 ضع رمز (✓) أمام السلوك الصحيح، ورمز (X) أمام السلوك الخطأ فيما يأتي:

⦿ امرأة لا تعتني بنظافة بيتها. (X)

⦿ ولد يأكل الحلوى، ولا يغسل فمه بعد الأكل. (X)

⦿ طالب يستخدم الفرشاة والمعجون لتنظيف أسنانه بعد الأكل. (✓)

⦿ بنت تحرص على النوم مبكراً؛ لتستيقظ نشيطة في الصباح. (✓)

⦿ وجدت قطعة زجاج ملقاة في الطريق، فرفعتها ووضعتها في سلة المهملات. (✓)

بين الحكمة ممّا يأتي:

2

⦿ الحثُّ على الاعتدال في الطعام والشراب.

حرصاً على سلامة البدن - وتجنباً للمخاطر الصحية.

⦿ النهي عن أكل لحوم الحيوانات الميتة.

لما يترتب على أكلها من أضرار صحية خطيرة.

اكتب ثلاث عبارات تدعو إليها إلى الحفاظ على طهارة النفس و سلامتها

3

طهارة النفس وسلامتها طريق

طهارة النفس وسلامتها تحقق

طهارة النفس وسلامتها تحقق

الشعور بالسعادة

استنبط فائدتين من فوائد تزيين النفس من طهارة النفس وسلامتها (رواه البخاري)

4

مرضاة للرب

طهارة للفم