

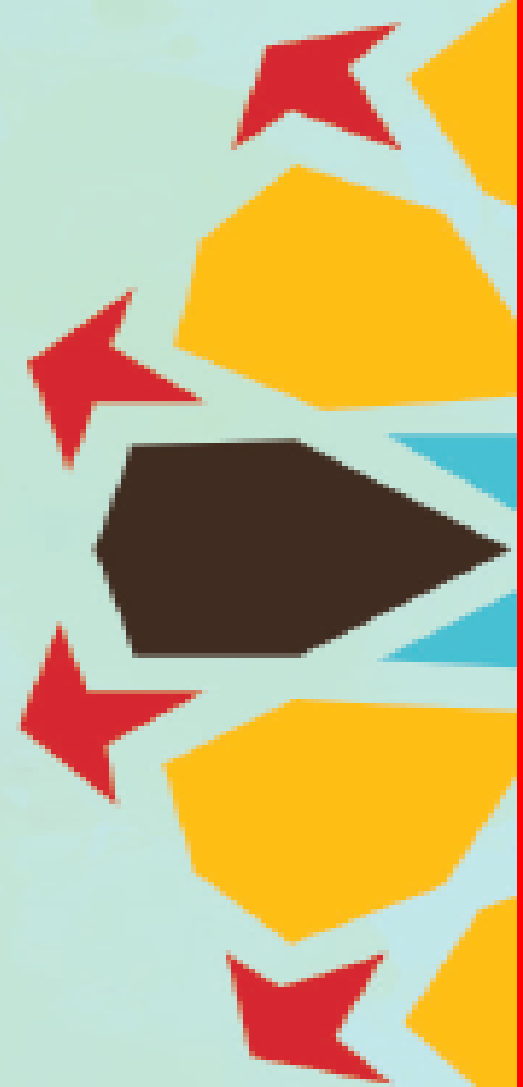
كل ما يحتاجه الطالب في جميع الصفوف من أوراق عمل واختبارات ومذكرات، يجده هنا في الروابط التالية لأفضل مواقع تعليمي إماراتي 100 %

<u>تطبيق المناهج الإماراتية</u>	<u>الاجتماعيات</u>	<u>الرياضيات</u>
<u>الصفحة الرسمية على التلغرام</u>	<u>الاسلامية</u>	<u>العلوم</u>
<u>الصفحة الرسمية على الفيسبوك</u>	<u>الانجليزية</u>	
<u>التربية الاخلاقية لجميع الصفوف</u>	<u>اللغة العربية</u>	
<u>التربية الرياضية</u>		
مجموعات التلغرام.	مجموعات الفيسبوك	قنوات تلغرام
<u>الصف الأول</u>	<u>الصف الأول</u>	<u>الصف الأول</u>
<u>الصف الثاني</u>	<u>الصف الثاني</u>	<u>الصف الثاني</u>
<u>الصف الثالث</u>	<u>الصف الثالث</u>	<u>الصف الثالث</u>
<u>الصف الرابع</u>	<u>الصف الرابع</u>	<u>الصف الرابع</u>
<u>الصف الخامس</u>	<u>الصف الخامس</u>	<u>الصف الخامس</u>
<u>الصف السادس</u>	<u>الصف السادس</u>	<u>الصف السادس</u>
<u>الصف السابع</u>	<u>الصف السابع</u>	<u>الصف السابع</u>
<u>الصف الثامن</u>	<u>الصف الثامن</u>	<u>الصف الثامن</u>
<u>الصف التاسع عام</u>	<u>الصف التاسع عام</u>	<u>الصف التاسع عام</u>
<u>الصف التاسع متقدم</u>	<u>الصف التاسع متقدم</u>	<u>الصف التاسع متقدم</u>
<u>الصف العاشر عام</u>	<u>الصف العاشر عام</u>	<u>الصف العاشر عام</u>
<u>الصف العاشر متقدم</u>	<u>الصف العاشر متقدم</u>	<u>الصف العاشر متقدم</u>
<u>الحادي عشر عام</u>	<u>الحادي عشر عام</u>	<u>الحادي عشر عام</u>
<u>الحادي عشر متقدم</u>	<u>الحادي عشر متقدم</u>	<u>الحادي عشر متقدم</u>
<u>ثاني عشر عام</u>	<u>الثاني عشر عام</u>	<u>الثاني عشر عام</u>
<u>ثاني عشر متقدم</u>	<u>ثاني عشر متقدم</u>	<u>ثاني عشر متقدم</u>

الدرسُ الخامسُ

www.almanahj.com

صحتي مسؤوليتي



أَتَعَلَّمُ مِنْ هَذَا الدَّرْسِ أَنْ:

- أُبَيِّنَ أَهْمِيَّةَ الصِّحَّةِ لِلإِنْسَانِ.
- أُشْرِحَ مَبَادِيءَ الإِسْلَامِ فِي الوَقَايَةِ مِنَ الأَمْرَاضِ.
- أُسْتَنْبِطَ دَوْرَ الطَّهَارَةِ فِي الوَقَايَةِ مِنَ الأَمْرَاضِ.
- أُعْبِرَ عَنِ أَهْمِيَّةِ الإِعْتِدَالِ فِي الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ.
- أَوْضِّحَ أَثَرَ الرِّيَاضَةِ فِي الوَقَايَةِ مِنَ الأَمْرَاضِ.
- أُعْبِرَ عَنِ تَقْدِيرِي لِجُهُودِ دَوْلَةِ الإِمَارَاتِ العَرَبِيَّةِ المْتَحَدَةِ فِي تَوْفِيرِ سُبُلِ الرِّعَايَةِ الصِّحِّيَّةِ لَنَا.

أبادرُ لأتعلّم



قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «تِلْعَمَاتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصُّبْحَةُ وَالْفِرَاحُ». (رواهُ البخاريُّ)
وَقِيلَ مِنَ الْحِكْمِ: (الصُّبْحَةُ تَأْجُّ عَلَى رُؤُوسِ الْأَصْبَحَاءِ لَا يَرَاهُ إِلَّا الْمَرْضَى).

آتأمل وأبين:

العلاقة بين الحديث والحكمة

كلاهما يبين قيمة الصحة وأنها نعمة

العناية بصحتي - استثمارها في نفع
الآخرين

الطرق التي تمكنني من الحفاظ على صحتي

الاعتدال في الطعام والشراب -
ممارسة الرياضة.



أهمية الصحة في الإسلام:

تُعَدُّ الصِّحَّةُ مِنْ أَعْظَمِ نِعَمِ اللَّهِ تَعَالَى عَلَى الْإِنْسَانِ، وَهِيَ مِنْ أَسْبَابِ سَعَادَتِهِ فِي الدُّنْيَا، فَبِهَا يَسْعَى الْإِنْسَانُ لِمَطَاعَةِ رَبِّهِ، وَيَنْفَعُ نَفْسَهُ وَأَهْلَهُ، وَيَخْدُمُ وَطَنَهُ، فَمَنْ نَالَهَا فَقَدْ أَدْرَكَ خَيْرًا كَثِيرًا؛ قَالَ ﷺ: «مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرِّبِهِ، مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا». (رواهُ الترمذِيُّ)

وَالْمَحَافَظَةُ عَلَى الصِّحَّةِ مَقْصَدٌ عَظِيمٌ مِنْ مَقَاصِدِ الشَّرِيعَةِ الْإِسْلَامِيَّةِ، وَوَصِيَّةٌ عَظِيمَةٌ مِنْ وَصَايَا رَسُولِنَا 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
نُصِحَّ لَكَ جِسْمَكَ، وَتُرَوَّكَ مِنَ الْمَاءِ الْبَارِدِ». (رواه الترمذي)
⊙ أَوَّلَ مَا يَحَاسِبُ عَلَيْهِ الْإِنْسَانُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ.

www.almanahj.com
صحته الجسم

⊙ كَيْفِيَّةَ اسْتِثْمَارِ الْمُسْلِمِ لَصِحَّتِهِ فِي نَفْعِ كُلِّ مِمَّا يَأْتِي:

انجاز أعماله - عدم

⊙ نفسه:

الاحتياج للآخرين.

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

www.almanahj.com

يَنْتَشِرُ الْأَمْنُ

يَتَلَاخَمُ الْمَجْتَمَعُ

مظاهرُ عنايةِ الإسلامِ بالوقايةِ من الأمراضِ؛

لقد اهتمَّ الإسلامُ بالصحةِ عنايةً كبيرةً، وأولاهَا رعايةً خاصَّةً، فشرَعَ لنا القواعدَ الحكيمَةَ التي تحافظُ على

صحتنا وتَقِينَا مِنَ الأمراضِ، وَمِنْهَا:

www.almanahj.com

❖ الحثُّ على النظافةِ والطهارةِ.

الطهارةُ كلمةٌ تدلُّ على النِّقاءِ، وَزوالِ الدنَسِ الحِسيِّ وَالمعنويِّ، ظاهراً وَباطناً، وَقَدْ أَمَرْنَا الإِسْلَامُ بِالعنايةِ

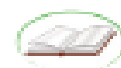
بِجانبِ الطهارةِ على النحوِ التالي:

حُثْنَا عَلَى الطَّهَارَةِ الْحُسِيَّةِ لِجَسَدِ الْإِنْسَانِ وَبَيْتِهِ؛ فالمسلمُ يتوضأُ كلَّ يومٍ خمسَ مراتٍ، فلا تصحُّ صلاتُهُ 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﴾ [الأعرافُ: 31] أَي عِنْدَ كُلِّ صَلَاةٍ، وَيَعْتَنِي بِنِظَافَةِ مَسْجِدِهِ وَبَيْتِهِ، قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «طَهَّرُوا أَفْنِيَّتَكُمْ». (الطبرانيُّ)

وَحَثَّ ﷺ عَلَى نِظَافَةِ الْيَدَيْنِ وَغَسَلِيهِمَا بَعْدَ الطَّعَامِ وَقَبْلَ النَّوْمِ، قَالَ ﷺ: «مَنْ نَامَ وَفِي يَدَيْهِ غَمْرٌ وَلَمْ يَغْسِلْهُ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ». (رواهُ أبو داودَ).

وَالْغَمْرُ: هُوَ رَائِحَةُ اللَّحْمِ وَدُسُومَتُهُ. وَذَلِكَ لِدَفْعِ ضَرَرِ الْحَشْرَاتِ الْمُؤْذِيَةِ الَّتِي تَنْجَذِبُ لِرَائِحَةِ الطَّعَامِ فَتُوْذِي الْإِنْسَانَ.

وَأَمَرْنَا ﷺ بِنِظَافَةِ الْفَمِ وَالْأَسْنَانِ، قَالَ ﷺ: «السُّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ، مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ». (رواهُ البخاريُّ) فَالسُّوَاكُ يُخَلِّصُ الْفَمَ مِنَ الْعَدِيدِ مِنَ الْجَرَائِمِ الَّتِي تَتَغَدَّى عَلَى بَقَايَا الطَّعَامِ الْمُتْرَسِّبِ بَيْنَ الْأَسْنَانِ، وَتَفْرُزُ أَحْمَاضًا تُؤَثِّرُ عَلَى الْفَمِ وَرَائِحَتِهِ.



أقرأ وَأَسْتَنْبِطُ:



مَنْ الْحَدِيثِ الشَّرِيفِ التَّالِيِ الْعِلَاقَةَ بَيْنَ الطَّهَارَةِ وَالْإِيمَانِ.
❶ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ». (رواهُ مُسْلِمٌ)

الطهارة جزء من دين المسلم.

التصرفات التالية مبيها السبب،
www.almanahj.com

أفكّر وأنقذ



❷ يُهْمَلُ نِظَافَةُ شَعْرِهِ.

تصرف غير صحيح لأن الإسلام أمر بالنظافة.

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

تصرف غير صحيح لأنه يضر بالبيئة وصحة

الإنسان

❹ يَحْرِصُ عَلَى رَمِي الْأَوْرَاقِ وَالْمَعْلِيَّاتِ الَّتِي يُسَمِّيهَا الْأَمَاكِنِ الْمَخْصُصَةَ لَهَا فِي سَاحَةِ الْمَدْرَسَةِ.

تصرف صحيح لأنه يحافظ على نظافة المكان

أَتَعَاوَنُ وَأَسْتَخْلَصُ:



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

الأحاديثُ النبويَّةُ

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

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

قَالَ ﷺ: «طُهُورُ إِنَاءِ أَحَدِكُمْ إِذَا وَلَعَ فِيهِ الْكَلْبُ أَنْ يَغْسِلَهُ سَبْعَ مَرَّاتٍ أَوْلَاهُنَّ بِالثَّرَابِ». (رواهُ مسلم)

الطرقُ الوقائيَّةُ 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

للمنحرفين
لمنع الجراثيم
من الوصول
لجسم الانسان

لأن لعاب الكلب
يصيب الانسان
بالأمراض

حَثُّ الْإِسْلَامِ عَلَى طَهَارَةِ الْقَلْبِ وَسَلَامَةِ الصَّدْرِ مِنْ أَدْرَانِ النَّفْسِ: كَالشُّحِّ وَالْحَسَدِ وَالْكَرَاهِيَةِ

لِلْآخِرِينَ، وَكَانَ مِنْ دَعَاءِ النَّبِيِّ ﷺ: «اللَّهُمَّ نَقِّنِي مِنَ الْخَطَايَا كَمَا يُنْقَى الثَّوْبُ الْأَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ،

اللَّهُمَّ اغْسِلْ خَطَايَايَ بِالْمَاءِ وَالتَّلْجِ وَالبَرْدِ». (رواه البخاري)

وَهَذَا النِّقَاءُ طَرِيقٌ لِدُخُولِ الْجَنَّةِ، فَعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: كُنَّا جُلُوسًا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ: «يَطْلَعُ

www.almanahj.com

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 أَحْسَدُ أَحَدًا عَلَيَّ خَيْرَ أَعْطَاهُ اللَّهُ إِيَّاهُ. (رواه أحمد)





الوسائل التي تحقّق 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)



أَحَلُّ وَأَيُّنُ:



أحد الوسائل الحضارية للوقاية من الأمراض النفسية من المقولة التالية:

❶ 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 لِلبدنِ حَقًّا، فَلَا يُرْهَقُ بِعَمَلٍ أَوْ جُوعٍ أَوْ طَوِيلِ سَهْرٍ، حَتَّى وَإِنْ كَانَ فِي عِبَادَةٍ، فَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ العاصِ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ لِي النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم: «أَلَمْ أُخْبِرْ أَنَّكَ تَقُومُ اللَّيْلَ وَتَصُومُ النَّهَارَ؟» قُلْتُ: إِنِّي أَفَعَلُ ذَلِكَ. قَالَ: «فَإِنَّكَ إِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ هَجَمْتَ عَيْنَكَ وَنَفِهْتَ نَفْسَكَ، وَإِنَّ لِنَفْسِكَ حَقًّا، وَلِأَهْلِكَ حَقًّا، فَصُمْ وَأَفْطِرْ، وَقُمْ وَنَمْ». (رواه البخاري)

كما نهى عن إتهاك النفس؛ فَعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رضي الله عنه قَالَ: دَخَلَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم الْمَسْجِدَ، وَحَبْلٌ مَمْدُودٌ بَيْنَ سَارِيَتَيْنِ، فَقَالَ: «مَا هَذَا؟». قَالُوا: لِزَيْنَبَ تُصَلِّي، فَإِذَا كَسِلَتْ أَوْ فَتَرَتْ أَمْسَكَتْ بِهِ، فَقَالَ: «حُلُوهُ، لِيُصَلَّ أَحَدُكُمْ نَشَاطَهُ -أَي: مُدَّةَ نَشَاطِهِ وَقُوَّتِهِ- فَإِذَا كَسِلَ أَوْ فَتَرَ فَلْيَقْعُدْ» (رواه البخاري ومسلم).

أفكر وناقش:

التصرفات الآتية مع التعليل:

- طالب يسهر إلى وقت متأخر من الليل للدراسة ليلة الامتحان، ولا يأخذ كفايته من النوم.

تصرف غير صحيح لأن السهر مرهق للبدن ويفقد التركيز





ج الأمرُ بِالاعتدالِ فِي الطَّعامِ وَالشَّرابِ، وَعَدَمِ الإسرافِ فِيهِما.

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

وَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكْلَاتُ يُقْمِنُ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَهَ، فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ، وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ، وَثُلُثٌ لِنَفْسِهِ» (رواهُ الترمذِيُّ).

www.almanahj.com

أفكرُ وَأُحدِّدُ:



الغايةُ مِنْ تناولِ الطَّعامِ وَالشَّرابِ مِنْ الحديثِ الشَّرِيفِ السَّابِقِ.

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

أناقش وأتوقع



النتائج المترتبة على التصرفات التالية:

النتائج

تسوس الأسنان -
زيادة الوزن

هشاشة العظام -

عسر الضم

الجفاف وعسر

الهضم

توفير الطاقة اللازمة

للجسم

التصرفات

الإسراف في تناول الحلويات.

شرب العصائر الغازية بكثرة.

عدم شرب كمية كافية من الماء يوميًا.

الحرص على التوازن الغذائي في وجباته اليومية.

www.almanahj.com

❦ حُرِّمَ كُلُّ مَا يَضُرُّ بِصِحَّةِ الْجِسْمِ مِنَ الْأَطْعَمَةِ وَالْأَشْرَبَةِ وَالسَّلُوكِيَّاتِ:

❦ أشار القرآن الكريم في غير موضع إلى اختيار الطيب من الطعام والشراب، فقال عز وجل: ﴿يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ﴾ [المائدة: 4]، وحرم علينا بعض الأطعمة المضرة، والتي تنقل العدوى، وتشكل خطورة على حياة الإنسان، فحرم أكل لحوم الحيوانات الميتة، والدم، ولحم الخنزير، قال تعالى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَمِ ذَٰلِكُمْ فِسْقٌ ...﴾ [المائدة: 3].

www.almanahj.com

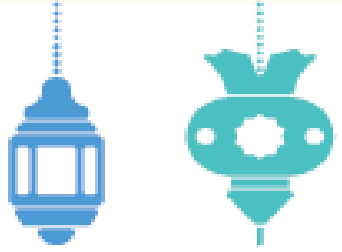
❦ حرم الإسلام الخمر وما يتدرج في حكمها كالمخدرات، قال ﷺ: «كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ، وَكُلُّ خَمْرٍ حَرَامٌ». (رواه مسلم)، وبذلك حمى المسلمين من الأضرار الصحية الخطيرة للخمور والمخدرات.



❦ إن من أسباب الحفاظ على الصحة تجنّب التدخين؛ فقد ثبت طبيًا ضرره على المدخن نفسه وعلى المحيطين به -من خلال منظمة الصحة العالمية وغيرها- ولذا على الإنسان الامتناع عنه حفاظًا على نعمة الصحة والمال وإبقاء للنفس.

قال ﷺ: «لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ». (رواه ابن ماجة)

أناقش وَأَصِفُ:



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

تعاطي المخدرات

يدمر التفكير

التوتر وسوء

**العلاقات
السرية**

والأفلاس

**عدم القدرة على
الانتاج**

www.almanahj.com 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.

تضر بصحة الإنسان وتتلف الرئة
وتصلب الشرايين وضياع المال.

التدخين يميئ القلب



لَا تَأْكُلْهُ :

وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ

إِلَى التَّهْلُكَةِ

(البقرة)



تؤدي من يَحِيطُ بِهِ وَيَصْبِحُ قَدْوَةً
سَيِّئَةً.

الترغيبُ 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 ورشاقته، 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 صلى الله عليه وسلم وَابْنِ رضي الله عنه بِتُرْسٍ وَاحِدٍ، وَكَانَ أَبُو طَلْحَةَ حَسَنَ الرَّمِيِّ، فَكَانَ إِذَا رَمَى يُشْرِفُ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم، فَيَنْظُرُ إِلَى مَوْضِعِ نَبْلِهِ». (رواه البخاري)

السباق (الجري)

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

أفكرُ وَأناقشُ:

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.

www.almanahj.com
حَثْنَا دِينُنَا الْحَنِيفُ عَلَى طَلْبِ الدَّوَاءِ وَالْعَلَّاجِ 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 الترمذِيُّ)

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

أفكرُ وَأذكرُ:



◎ بعض وسائل الوقاية من المرض قبل وقوعه في الوقت الحالي.

الفحص الدوري واجراء

التحليل.

www.almanahj.com

التطعيم ضد الأمراض.

التصرفات التالية مع التعليل:

◎ مصابٌ بالسكري، ويمتنع عن الفحص الدوري وتناول الأدوية.

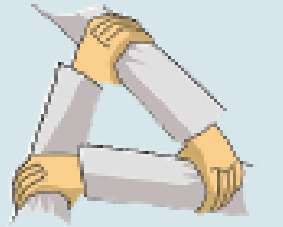
تصرف غير صحيح لأنه يضر بصحته.

◎ ظهرت عليه أعراض الزكام، فبادرَ لزارة الطبيب المختص في المستشفى.

تصرف صحيح لأن ذلك يساهم في

سرعة الشفاء باذن الله

أتعاونُ
وَأناقشُ:



5 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، وَيُؤْذِي 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 ﷺ أَنْ يَدْخُلَ بِلَادَ الشَّامِ، وَأَخْبَرُوهُ أَنَّ الطَّاعُونَ قَدْ حَلَّ فِيهَا فَهَمَّ بِالرُّجُوعِ، فَقَالَ لَهُ أَبُو عُبَيْدَةَ: «أَفِرَارًا مِنْ قَدْرِ اللَّهِ؟ فَقَالَ عُمَرُ ﷺ: لَوْ غَيْرُكَ قَالَهَا يَا أَبَا عُبَيْدَةَ.. نَعَمْ، نَفِرُ مِنْ قَدْرِ اللَّهِ إِلَى قَدْرِ اللَّهِ» (رواه البخاري ومسلم).

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

أفكرُ وَأُكْتَبُ: بعضُ النَّصَائِحِ لِلْمَصَابِ بِالْإِنْفِلُونزَا؛ حَتَّى لَا يَتَسَبَّبَ فِي نَشْرِ الْعَدْوَى بَيْنَ زَمَلَانِهِ.

استخدام منديل عند العطاس عدم

السعال في وجه الآخرين

عدم استخدام أدوات الآخرين



الرعاية الصحية في دولة الإمارات العربية المتحدة:

أولت دولة الإمارات العربية المتحدة منذ نشأتها عناية خاصة 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.

وكنيجة لتوفر اللقاحات والرعاية الأولية لوحظ انخفاض معدلات الإصابة بالأمراض الخطيرة التي تهدد 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.



أنتعاونُ وأستنتجُ



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 والمحافظه على
المرافق داخل المستشفيات
والتفوق ودراسة الطب.**

أفكر وأعتبر:



أكمل المخطّط المفاهيمي التالي:

صحتي مسؤوليتي

www.almanahj.com

الرعاية الصحية في الإمارات

مظاهر عناية الإسلام بالوقاية من الأمراض

أهمية الصحة للإنسان

بناء

المستشفيات والمراكز الطبية واستقدام الأطباء

الأمر بالتداوي

الراحة والنوم

ممارسة الرياضة

تحريم كل ما يضر

الحث على النظافة

الاعتدال في الطعام والشراب

تعيينه على طاعة ربه وتحقق له السعادة.

المفاهيم

أضع بصماتي



أقرأ العبارة التالية، وأكملُ وفق النمط:

أحافظُ على صحتي وأستثمرها في نفع الآخرين. لإرضي الله عز وجل،
وأحسن تمثيلَ وطني.

ابتعد عن كل ما يضر بصحتي وصحة
الآخرين

أحافظ على المرافق الصحية وأتفوق
لدراسة الطب



أجيبُ بمفردِي:

1 ضَعُ رمزَ (✓) أمامَ السلوكِ الصحيحِ، ورمزَ (X) أمامَ السلوكِ الخطأِ فيما يأتي:

(X)

⊙ امرأةٌ لا تعتني بنظافة بيتها.

(X)

www.almanahj.com

⊙ ولدٌ يأكلُ الحلوى، ولا يغسلُ فمه بعد الأكلِ.

(✓)

⊙ طالبٌ يستخدمُ الفرشاةَ والمعجونَ لتنظيفِ أسنانه بعد الأكلِ.

(✓)

⊙ بنتٌ تحرصُ على النومِ مُبكراً؛ لتستيقظَ نشيطةً في الصباحِ.

(✓)

⊙ وَجَدَتْ قطعةَ زجاجٍ ملقاةً في الطريقِ، فرفعتها ووضعتها في سلةِ المهملاتِ.

بين الحكمة مما 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.**

www.almanahj.com

اكتب ثلاث عبارات تدعو إليها الحفاظ على طهارة النفس و سلامتها.
طهارة النفس وسلامتها صريحا

3

**طهارة النفس وسلامتها تحقق
طهارة الاعتقاد وسلامتها تحقق**

استنبط فائدتين من فوائد تطهير القلب من الرغبات الدنياه من تطهير القلب من الرغبات الدنياه
الشعور بالسعادة (رواه البخاري) «مرضاة للرب».

4

مرضاة للرب

طهارة للفم