

## الدرس الخامس

### أتعلم من هذا الدرس أن:

- أبين أهمية الصحة للإنسان.
- أشرح مبادئ الإسلام في الوقاية من الأمراض.
- أستنبط دور الطهارة في الوقاية من الأمراض.
- أعبر عن أهمية الاعتدال في الطعام والشراب.
- أوضح أثر الرياضة في الوقاية من الأمراض.
- أعبر عن تقديري لجهود دولة الإمارات العربية المتحدة في توفير سبل الرعاية الصحية لنا.

صحتي مسؤوليتي

## أبادرُ لأتعلّم



### أتأملُ وأبَيِّنُ:

العلاقة بين الحديث والحكمة.  
كلاهما يوضح بأن نعمة الصحة من  
الله لا يشعر بها إلا من يفقدها  
كيفية شكري لنعمة الصحة.

الغاية بالصحة والوقاية من الأمراض

الطرق التي تمكّنتني من الحفاظ على صحتي  
المحافظة على النظافة وممارسة الرياضة  
والاعتدال في الطعام والشراب

قال ﷺ: «نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ  
النَّاسِ: الصُّحَّةُ وَالْفِرَاحُ». (رواه البخاريُّ)  
وقيل من الحكَم: (الصحة تاج على رؤوس  
الأصحاء لا يراه إلا المرضى).

### أستخدمُ مهاراتي لأتعلّم:

### أهمية الصحة في الإسلام:

تُعَدُّ الصُّحَّةُ مِنْ أَعْظَمِ نِعَمِ اللَّهِ تَعَالَى عَلَى الْإِنْسَانِ، وَهِيَ مِنْ أَسْبَابِ سَعَادَتِهِ  
فِي الدُّنْيَا، فَبِهَا يَسْعَى الْإِنْسَانُ لَطَاعَةِ رَبِّهِ، وَيَنْفَعُ نَفْسَهُ وَأَهْلَهُ، وَيَخْدُمُ وَطَنَهُ،  
فَمَنْ نَالَهَا فَقَدْ أَدْرَكَ خَيْرًا كَثِيرًا؛ قَالَ ﷺ: «مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ،  
مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا». (رواه الترمذيُّ)  
وَالْمَحَافَظَةُ عَلَى الصُّحَّةِ مَقْصِدٌ 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». (رواه الترمذيُّ)





## أفكر وأستنتج:

من الحديث الشريف التالي ما يلي:  
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «إِنَّ أَوَّلَ مَا يُسْأَلُ عَنْهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ - يَعْنِي الْعَبْدَ - مِنَ النَّعِيمِ، أَنْ يُقَالَ لَهُ: أَلَمْ نُصِحِّحْ لَكَ جِسْمَكَ، وَنُرَوِّدَكَ مِنَ الْمَاءِ الْبَارِدِ». (رواه الترمذي)  
● أول ما يحاسبُ عليه الإنسانُ يومَ القيامةِ.

### صحة الجسم

● كيفية استثمار المسلم لصحته في نفع كلِّ ممَّا يأتي:

● نفسه: أداء العبادات بالتمام والكمال والاستمرار بالعناية والنظافة

● أفراد أسرته وأقاربه: الاهتمام أسرته ومساعدة الآخرين

● وطنه: الدفاع عن وطنه بكل طاقاته وإمكانياته

● آثار حُسن استثمار المسلم لصحته في نفع الآخرين.

ينال رضا الله تعالى

الأجر والثواب

تطور المجتمع وتماسكه

تقوية العلاقات الاجتماعية

## مظاهرُ عنايةِ الإسلامِ بالوقايةِ من الأمراضِ:

لقد اهتمَّ الإسلامُ بالصحةِ عنايةً كبيرةً، وأولاًها رعايةٌ خاصَّةٌ، فشرَعَ لنا القواعدَ الحكيمةَ التي تحافظُ على صحتنا وتقينا من الأمراضِ، ومنها:

### 1 الحثُّ على النظافةِ والطهارةِ.

الطهارةُ كلمةٌ تدلُّ على النَّقاءِ، وزوالِ الدنسِ الحِسِّيِّ والمعنويِّ، ظاهراً وباطناً، وقد أمرنا الإسلامُ بالعنايةِ بجانبَي الطهارةِ على النحوِ التالي:

1 **حثنا على الطهارةِ الحسيةِ لجسدِ الإنسانِ وبيئتهِ:** قال المسلمُ يتوضَّأُ كلَّ يومٍ خمسَ مراتٍ، فلا تصحُّ صلاتُهُ بغيرِ طهارةٍ، قال النَّبِيُّ ﷺ: «لَا تُقْبَلُ صَلَاةٌ بغيرِ طُهُورٍ» (رواهُ مسلمٌ)، وَيَلْبَسُ أَفْضَلَ مَا عِنْدَهُ مِنَ الثِّيَابِ وَأَطْهَرَهَا؛ تحقيقاً لقوله تعالى: ﴿يَبْنِيْءَ آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ﴾ [الأعراف: 31] أي عندَ كلِّ صلاةٍ، وَيَعْتَنِي بِنِظَافَةِ مَسْجِدِهِ وَبَيْتِهِ، قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «طَهَرُوا أَفْنِيَّتَكُمْ». (الطبرانيُّ)



وَحَثَّ ﷺ عَلَى نِظَافَةِ الْيَدَيْنِ وَغَسْلِهِمَا بَعْدَ الطَّعَامِ وَقَبْلَ النَّوْمِ، قَالَ ﷺ: «مَنْ نَامَ وَفِي يَدِهِ غَمْرٌ وَلَمْ يَغْسِلْهُ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ فَلَا يُلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ». (رواهُ أبو داود).

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



وَأَمَرْنَا ﷺ بِنِظَافَةِ الْفَمِ وَالْأَسْنَانِ، قَالَ ﷺ: «السُّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ، مَرَضَةٌ 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 وأستنبط:



مَنْ الْحَدِيثِ الشَّرِيفِ التَّالِيِ الْعِلَاقَةَ بَيْنَ الطَّهَارَةِ وَالْإِيمَانِ.

① قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ». (رواه مسلم)

## الطهارة جزء رئيسي وهام من دين الإسلام



## التصرفات التالية مبيِّنا السبب:

## أفكّر وأنقذ

① يُهْمَلُ نِظَافَةُ شَعْرِهِ.

**تصرف غير صحيح وقد يضر بصحته وديننا يدعو للنظافة**

② تُنْظَفُ بَيْتُهَا مِنَ الْأَوْسَاحِ، وَتَرْمِي بِهَا فِي الشَّارِعِ خَارِجَ سَلَّةِ الْمَهْمَلَاتِ.

**تصرف غير صحيح ويضر بالبيئة وبصحة الآخرين**

③ يَحْرِصُ عَلَى رَمْيِ الْأُورَاقِ وَالْمَعْلَبَاتِ الَّتِي اسْتخدمَهَا فِي الْأَمَاكِنِ الْمَخْصُصَةِ لَهَا فِي سَاحَةِ الْمَدْرَسَةِ.

**تصرف صحيح يحافظ على نظافة البيئة ويقي الناس من الأمراض**

## أَتَعَاوَنُ وَأَسْتَخْلُصُ:



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

السببُ	الطرقُ الوقائيَّةُ مِنَ الْأَمْرَاضِ	الأحاديثُ النبويَّةُ
لحماية الإنسان من الجراثيم ومنع دخول الحيوانات	<b>تغطية الإناء وقلبه وإغلاق الباب</b>	قَالَ ﷺ: «عَطُّوا الْإِنَاءَ، وَأَوْكُوا السَّقَاءَ، وَأَغْلِقُوا الْبَابَ». (رواهُ مسلمُ)
لمنع دخول الجراثيم من دخول جسم الإنسان	<b>عدم النفخ في الإناء (الكوب مثلاً)</b>	عن ابن عباس <small>رضي الله عنهما</small> أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ «نَهَى أَنْ يُتَنَفَّسَ فِي الْإِنَاءِ أَوْ يُنْفَخَ فِيهِ». (رواهُ الترمذِيُّ)
لأنَّ لعاب الكلب قد يضر بصحة الفرد	<b>تطهير الإناء الذي ولغ فيه الكلب سبع مرات إحداهن بالتراب</b>	قَالَ ﷺ: «طُهُورُ إِنَاءٍ أَحَدِكُمْ إِذَا وَلَغَ فِيهِ الْكَلْبُ أَنْ يَغْسِلَهُ سَبْعَ مَرَّاتٍ أَوْلَاهُنَّ بِالتُّرَابِ». (رواهُ مسلمُ)

2 **حَثَّ الْإِسْلَامُ عَلَى طَهَارَةِ الْقَلْبِ وَسَلَامَةِ الصَّدْرِ مِنْ أَدْرَانِ النَّفْسِ: كَالشُّحِّ وَالْحَسَدِ وَالْكَرَاهِيَةِ**  
لِلْآخِرِينَ، وَكَانَ مِنْ دَعَاءِ النَّبِيِّ ﷺ: «اللَّهُمَّ نَقِّنِي مِنَ الْخَطَايَا كَمَا يُنْقَى الثُّوبُ الْأَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ،  
اللَّهُمَّ اغْسِلْ خَطَايَايَ بِالْمَاءِ وَالثَّلْجِ وَالْبَرَدِ». (رواه البخاري)

وَهَذَا النِّقَاءُ 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 تُحَقِّقُ الوَقَايَةَ مِنَ الأَمْرَاضِ النَفْسِيَّةِ مِنَ النُّصُوصِ التَّالِيَةِ:

النُّصُوصُ

الوسائل التي تقي من الأمراض النفسية.

**ذكر الله تعالى بالدعاء وقراءة القرآن**

قَالَ تَعَالَى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28].

**الأمل و عدم اليأس والإيمان بقضاء الله تعالى وقدره**

قَالَ تَعَالَى: ﴿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 و مقابلة الإساءة بالإحسان**

قَالَ تَعَالَى: ﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾ [الأعراف: 199].

**الصبر عند الشدائد وشكر النعم وأصحاب الفضل والجود علينا**

قَالَ 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 وَأَبْيَنُ:

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 للنفس ولخدمة الآخرين والوطن

### ب الدعوة إلى إعطاء النفس حَقَّها من الراحة والنوم:

حَرَّمَ الإسلامُ كلَّ ما يضرُّ بالنفسِ، وجعلَ للبدنِ حَقًّا، فلا يُرهقُ بِعملٍ أو جوعٍ أو طولِ سهرٍ، حتَّى وإن كانَ في عبادَةٍ، فعن عبدِ اللهِ بنِ عمرو بنِ العاصِ رضي الله عنه قال: قالَ لِي النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم: «أَلَمْ أُخْبِرْ أَنَّكَ تَقُومُ اللَّيْلَ وَتَصُومُ النَّهَارَ؟» قُلْتُ: إِنِّي أَفَعَلُ ذَلِكَ. قَالَ: «فَإِنَّكَ إِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ هَجَمْتَ عَيْنَكَ وَتَفِهَتَ نَفْسُكَ، وَإِنَّ لِنَفْسِكَ حَقًّا، وَلَا هَلِكَ حَقًّا، فَصُمْ وَأَفِطِرْ، وَقُمْ وَتَمَّ». (رواه البخاري)

كما نهى عن إنهاك النفس؛ فعن أنس رضي الله عنه قال: 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).

أفكرُ وَأناقشُ:

التصرفات الآتية مع التعليل:

● طالبٌ يسهرُ إلى وقتٍ متأخِرٍ من الليلِ للدراسةِ ليلةَ الامتحانِ،  
وَلَا يأخذُ كفايتهُ من النَّومِ.

**خطأ يضر بتفكيره وتركيزه في الامتحان**



ج الأمرُ بِالاعتدالِ في الطَّعامِ وَالشَّرابِ، وَعَدَمِ الإسرافِ فيهما.

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

وَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكُلَاتُ يُقَمَّنُ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَهَ، فَتُلْتُ  
لِطَّعامِهِ، وَتُلْتُ لِشَّرابِهِ، وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ» (رواهُ الترمذِيُّ).



أفكرُ وَأحدِّدُ:



● الغايةُ من تناولِ الطَّعامِ وَالشَّرابِ من الحديثِ الشريفِ السابقِ.

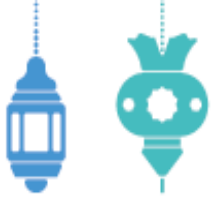
**للمحافظة على صحة الإنسان ووقايتها من الأمراض**



## أناقش وأتوقع



النتائج المترتبة على التصرفات التالية:



النتائج

التصرفات

الإسرافُ في تناولِ الحلوياتِ.

شربُ العصائرِ الغازيةِ بكثرةٍ.

عدمُ شربِ كميةٍ كافيةٍ منَ الماءِ يوميًّا.

الحرصُ على التوازنِ الغذائيِّ في وجباتهِ اليوميةِ.

**تسوس الأسنان وسبب السمنة ومضر السكري**

**ترقق العظام والسمنة وعسر الهضم**

**يصيب الإنسان الجفاف وعسر الهضم**

**يوفر للإنسان الطاقة اللازمة بدون ضرر**

## ❁ حُرِّمَ كُلُّ مَا يَضُرُّ بِصِحَّةِ الْجِسْمِ مِنَ الْأَطْعَمَةِ وَالْأَشْرَبَةِ وَالسَّلْوَكِيَّاتِ:

❁ 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 خَطُورَةً عَلَى حَيَاةِ الْإِنْسَانِ، فَحَرَّمَ أَكْلَ لَحُومِ الْحَيَوَانَاتِ الْمَيِّتَةِ، وَالدَّمِ، وَلَحْمِ الْخَنزِيرِ ، قَالَ تَعَالَى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أَلْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ، وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْنَقْسِمُوا بِالْأَزْلَمِ ذَلِكُمْ فَسْقُ ...﴾ [المائدة: 3].

❁ 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 لِلْخُمُورِ وَالْمَخْدِرَاتِ.



❁ إِنَّ مِنْ أَسْبَابِ الْحِفَاظِ عَلَى الصَّحَّةِ تَجَنُّبَ التَّدخينِ؛ فَقَدْ ثَبَتَ طَبِيبًا ضَرُّهُ عَلَى الْمَدخُنِ نَفْسِهِ وَعَلَى الْمَحِيطِينَ بِهِ - مِنْ خِلَالِ مَنْظِمَةِ الصَّحَّةِ الْعَالَمِيَّةِ وَغَيْرِهَا - وَلِذَا عَلَى الْإِنْسَانِ الْامْتِنَاعَ عَنْهُ حِفَاظًا عَلَى نِعْمَةِ الصَّحَّةِ وَالْمَالِ وَإِبْقَاءَ لِلنَّفْسِ. قَالَ ﷺ: «لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ». (رواه ابن ماجه)

## أناقش وَأَصِفُ:



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

تعاطي المخدرات	شرب الخمر	المجالات
يتلف عقله ويدمر تفكيره	يفقد الإنسان العقل والتركيز	تفكيره:
تكون علاقته بأهله وأسرته سيئة	ينفر منه الناس إذا أساء لهم	علاقاته الاجتماعية:
قد يصل به إلى الإفلاس	يضر بحالته الاقتصادية	حالته الاقتصادية:
يصبح مشلولاً عن العمل	إنتاجيته تقل وقت السكر	إنتاجيته:

## أَتأملُ وَأُكتبُ:



الأضرارُ الصحيَّةُ الناتجةُ عن التدخينِ على المدخنِ وَمَنْ يحيطُ بهِ.

**تضر بصحة الإنسان وتتلف الرئة وتضر بالقلب ومضيفة للمال  
كما أنها تضر وتؤدي من حوله بضيق التنفس والرائحة**



## الترغيبُ في ممارسةِ الرياضةِ.

حثَّ الإسلامُ على ممارسةِ الرياضةِ؛ لما لها من فوائدَ عظيمةٍ، فهي من الأعمالِ التي تُساهمُ في تنميةِ القوَّةِ البدنيةِ للفردِ، وفي المحافظةِ على صحَّةِ الجسدِ ورشاقتهِ، قال ﷺ: «المؤمنُ القويُّ خيرٌ وأحبُّ إلى اللهِ من المؤمنِ الضَّعيفِ». (رواهُ مسلمٌ)



## أقرأ وأحدّد:

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

نوع الرياضة

الأحاديث النبوية

الرمية

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رضي الله عنه، قَالَ: «كَانَ أَبُو طَلْحَةَ يَتَرَسُّ مَعَ النَّبِيِّ صلى الله عليه وآله بِتُرْسٍ وَاحِدٍ، وَكَانَ أَبُو طَلْحَةَ حَسَنَ الرَّمِيِّ، فَكَانَ إِذَا رَمَى يُشْرِفُ النَّبِيُّ صلى الله عليه وآله، فَيَنْظُرُ إِلَى مَوْضِعِ نَبْلِهِ». (رواه البخاري)

السباق في الجري

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

أفكرُ وَأناقشُ:

المقولة التالية:

◎ (العقلُ السليمُ في الجسمِ السليم).

**سلامة الجسم سلامة لسائر الأعضاء**



🌿 **و الأمرُ بالتداوي طلبًا للشفاء، والوقاية من الأمراض.**

حَثَّنَا دِينُنَا الْحَنِيفُ عَلَى طَلْبِ 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». (رواه الترمذي)

وَيَسْتَفَادُ مِنْ هَذَا الْحَدِيثِ النَّبِيُّ جَوَازُ التَّدَاوِيِّ مِنْ عَوَارِضِ الْأَسْقَامِ، وَأَنَّ الْأَدْوِيَةَ تَشْفِي وَتَنْفَعُ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى، وَفِيهِ كَذَلِكَ التَّطَبُّبُ قَبْلَ وَقْعِ الدَّاءِ؛ احْتِيَاظًا 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 وأذكرُ:

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

**الفحص الدوري والتحليل المخبرية  
التطعيم من الأمراض والأوبئة**

## التصرفات التالية مع التعليل:

⦿ مصابٌ بالسكري، ويمتنع عن الفحص الدوري وتناول الأدوية.

**تصرف غير صحيح لأنه يضر بالصحة وإلى تفاقم المرض**

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

**تصرف صحيح وقاية لجسمه من المرض وأضراره.**

أتعاونُ  
وَأناقشُ:



## ز. الأُمْرُ بِتَجَنُّبِ أَمَاكِنِ انْتِشَارِ الْأَمْرَاضِ الْمُعْدِيَةِ.

وَلَقَدْ حَرَصَ الْإِسْلَامُ عَلَى عَدَمِ نَشْرِ الْمَرِيضِ عِنْدَ وَقُوعِهِ، وَتَطْوِيقِ الْمَرِيضِ الْمُعْدِي وَالْقَضَاءِ عَلَيْهِ فِي مَكَانِهِ قَبْلَ أَنْ يَنْتَشِرَ، وَيُؤْذِي أَكْبَرَ عَدِيدٍ 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: «أَفَرَارًا مِنْ قَدْرِ اللَّهِ؟ فَقَالَ عُمَرُ ﷺ: لَوْ غَيْرَكَ 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 مُصِحًّا» (رواه البخاري ومسلم).

أفكرُ وأكتبُ: بعض النصائح للمصاب بالإنفلونزا؛ حتى لا يتسبب في نشر العدوى بين زملائه.

الابتعاد عن زملائه وعدم استعمال أدوات الغير حتى لا ينتقل المرض لهم





## 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.

**إبراز جهود الدولة لتنمية روح الولاء عند الطلبة  
وتوجيههم لشكر النعم و تنمية قدراتهم**

أقرأ وألخص:



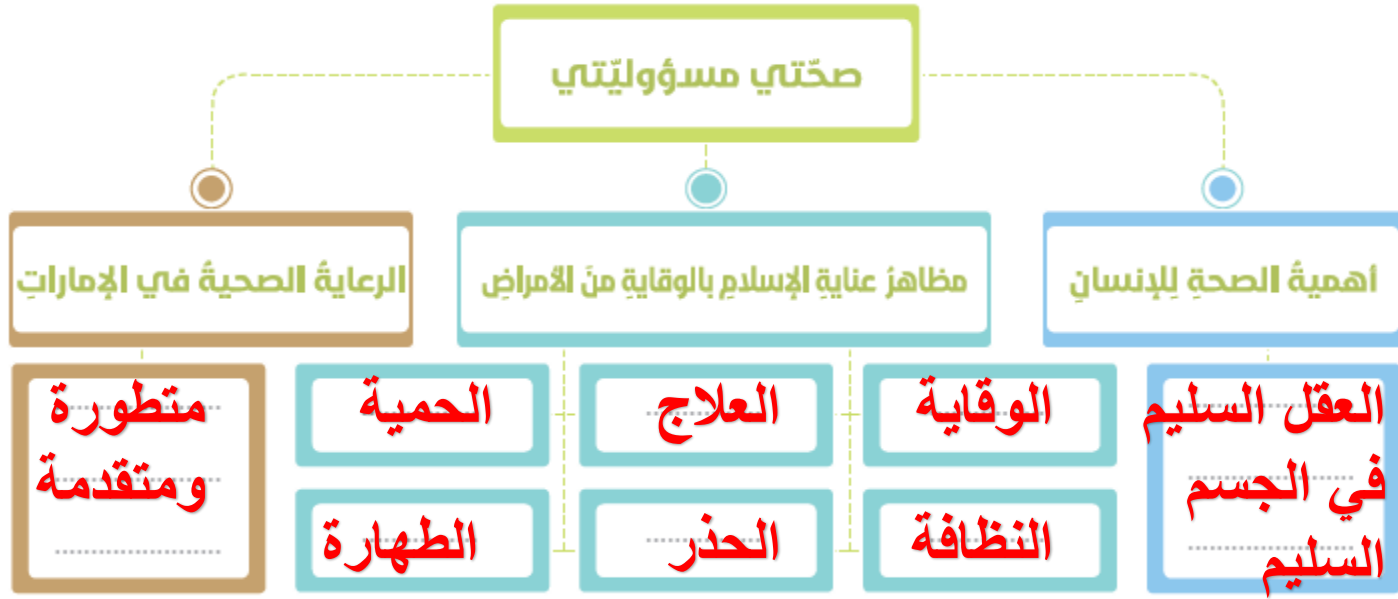
🕒 عن شكري لجهود الدولة في توفير سُبُل الرعاية الصحية لنا.

**الدعاء للحكام بالصحة وطول العمر والإخلاص  
لوطني والمحافظة على مرافق بلادي**

أفكر وأعبر:



● أكمل المخطّط المفاهيمي التالي:



أضع بصماتي



● أقرأ العبارة التالية، وأكمل وفق النمط:

● أحافظُ على صحتي وأستثمرها في نفع الآخرين؛ لأرضي الله عزَّ وجلَّ،  
وأحسنَ تمثيلَ وطني.

● العقل السليم في الجسم السليم  
● درهم وقاية خير من قنطار علاج

## أنشطة الطالب



### أجيب بمفردي:

- 1 ضع رمز (✓) أمام السلوك الصحيح، ورمز (✗) أمام السلوك الخطأ فيما يأتي:
- ⊙ امرأة لا تعني بنظافة بيتها. (خطأ)
  - ⊙ ولد يأكل الحلوى، ولا يغسل فمه بعد الأكل. (خطأ)
  - ⊙ طالب يستخدم الفرشاة والمعجون لتنظيف أسنانه بعد الأكل. (صح)
  - ⊙ بنت تحرص على النوم مبكراً؛ لتستيقظ نشيطة في الصباح. (صح)
  - ⊙ وجدت قطعة زجاج ملقاة في الطريق، فرفعتها ووضعتها في سلة المهملات. (صح)

بين الحكمة مما يأتي:

2

● الحثُّ على الاعتدالِ في الطعامِ وَالشَّرَابِ.

**وقاية الجسم من السمنة والأمراض**

● النهي عن أكلِ لحومِ الحيواناتِ الميتةِ.

**لأنها تضر بالجسم وينفر الإنسان منها بطبعه**

اكتب ثلاث عبارات تدعو فيها إلى الحفاظ على طهارة النفس وسلامتها.

3

**درهم وقاية خير من قنطار علاج**

**المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء**

**العقل السليم في الجسم السليم**

استنبط فائدتين من فوائد تنظيف الأسنان من قوله ﷺ: «السُّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ، مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ». (رواه البخاري)

4

**مرضاة للرب**

**مطهرة للفم**



## أخري خبراتي:

- صمّم عرضًا مُصوّرًا حول مظاهر الرعاية الصحية والوقائية المتقدمة عالميًا، التي توفرها لنا دولة الإمارات العربية المتحدة، ثم اعرضه على زملائك في الصف.

## أقيّم ذاتي:

- ما مدى التزامي بالقيم الواردة في الدرس؟

م	المجال	مستوى التزامي		
		دائمًا	أحيانًا	نادرًا
1	أشكرُ اللهَ تعالى على نعمةِ الصحةِ قولًا وعملاً.			
2	أعتدلُ في الطّعامِ والشّرابِ، ولا أسرفُ فيهما.			
3	أتعاونُ معَ أسرتي في تنظيفِ المنزلِ.			
4	أحرصُ على نظافةِ جسدي وثيابي.			
5	أُبعدُ الأذى عنِ الطرقاتِ.			
6	أُنظّفُ أسناني بعدَ تناولِ الطّعامِ.			
7	أتجنبُ المحرّمَ منَ الطّعامِ والشّرابِ.			
8	أرمي المهملاتِ في الأماكنِ المخصصةِ لها.			
9	أساهمُ في نشرِ الوعيِ الصّحّيِّ في مجتمعي.			
10	أحرصُ على ممارسةِ الرياضةِ.			
11	أعبرُ عنَ تقديري لجهودِ دولةِ الإماراتِ في العنايةِ بالصّحةِ.			