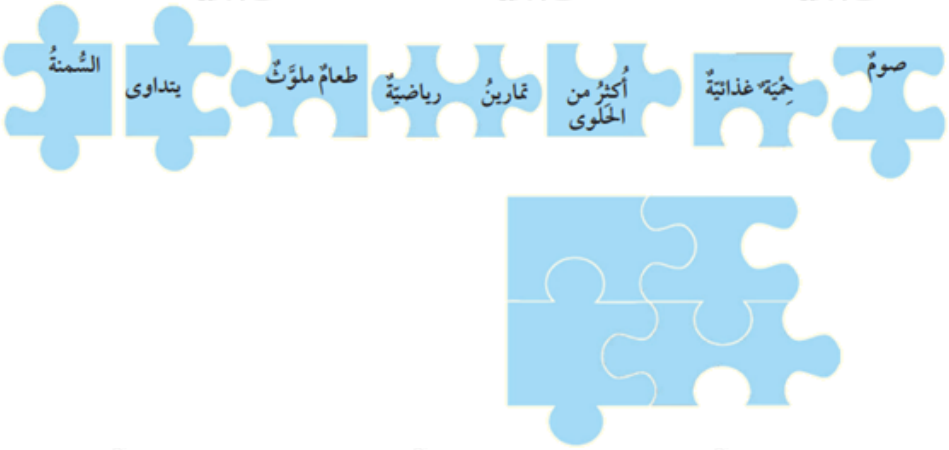
أسئلة المحتوى وإجاباتها

الإسلام والصحة

أتهيأ وأستكشف صفحة (59):

أنظر إلى الأشكال الآتية، ثم أجيب عما يأتي:



(1) أركب القطع التي تشكل النمط الصحي السليم.

يتشكل النمط من القطع التي كتبت عليها الكلمات الآتية:

صوم، حمية غذائية، تمارين رياضية، يتداوى.

(2) أكون كلمة باستخدام الحرف الأول من الكلمات المكونة للنمط.

صحتي.

(3) ما العلاقة المشتركة بين الكلمات المكوّنة للنمط؟

عادات صحية سليمة.

أتدبر وأستنتج صفحة (61):

أستنتج التوجيه المستفاد من كل نص من النصوص الشرعية الآتية الدالة على عناية الإسلام بالصحة:

الرقم	النص الشرعي	التوجيه المستفاد

1	قال تعالى: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ".	طهارة البدن بالوضوء وهي من النظافة
2	قال تعالى: "وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ".	نظافة الملابس والاهتمام بالمظهر
3	قال رسول الله : "الطُّهُورُ شَطْرُ الإيمان".	الطهارة للعبادات

أفكر صفحة (61):

أفكر: لماذا يدخن بعض الناس وهم يعلمون أن التدخين ضار؟

- لظنهم أن التدخين قد يساعد على حل المشكلات الحياتية.
- لعدم اهتمامهم بصحتهم.
- لعدم إدراكهم خطورة التدخين على الصحة.
- من باب التقليد الأعمى لغيرهم.

أتعاون صفحة (62):

أتعاون مع زميلي /زميلتي على إعداد قائمة بالأطعمة الصحية، والأطعمة غير الصحية، ثم أرتبها بطريقتي.

الأطعمة الصحية	الأطعمة غير الصحية
الخضروات	المشروبات الغازية
الأسماك	الإكثار من الحلويات
الفواكه	الوجبات السريعة

أرتب صفحة (62):

أرتب الرياضات الآتية وفق أهميتها لدي، بوضع الرقم المناسب في الجدول الآتي:

نوعُ الرياضةِ	كرةُ القدمِ	كرةُ السلّةِ	الريشةُ الطائرةُ	ركوبُ الخيلِ	الجرْيُ	الكاراتيه	السباحةُ
الترتيبُ بالأرقامِ	1	4	7	2	5	6	3

أكتب رياضات أخرى محببة إلي: لعبة الشطرنج، كرة المضرب كرة القدم.

أنظم تعلمي صفحة (64):

الإسلام والصحة

مفهوم الصحة:

ممارسة الجيم وظائفه على نحو كامل.

أهمية الصحة:

تعيننا على أداء دورنا في الحياة كالعبادة، وعمارة الأرض وطلب الرزق.

جوانب عناية الإسلام بالصحة:

النظافة.

الغذاء.

الرياضة.

التداوي.

أسمو بقيمي صفحة (64):

(1) أحافظ على صحتي.

(2) أحرص على تناول الغذاء الصحي.

(3) أمارس الرياضة بانتظام.