

عناية الإسلام بالصحة الجسمية

التمهيد :

اهتم الإسلام اهتماماً كبيراً بالصحة الجسمية للفرد المسلم قبل أن يكلفه بأداء العبادات والأعمال الصالحة ، فأحل له الأطعمة الطيبة ونهاه عن الإسراف في تناولها ؛ لأن ذلك الإسراف يتسبب في إصابته بالأمراض المختلفة ، أما إذا كان معتدلاً في تناولها قدر حاجته انتفع جسمه بها وسَلِمَ من الأمراض .

قال تعالى : ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ (٣١) .

١ - أذكر اهتمام الإسلام بطعام المسلم وشرابه :

إذا تغذى الجسم على طعام صحي سليم فإنه ينشأ قوياً صحيحاً معافى يستطيع أن يقوم بواجباته الدينية التي كلفه الله بها كالصلاة والصيام والحج والجهاد في سبيل الله تعالى ، كما أنه يستطيع كذلك أن يؤدي عمله الذي يحصل منه على رزقه ورزق أولاده ، ولذلك أمر الله تعالى عباده المؤمنين بالأكل من الأطعمة الطيبة ، وحرّم عليهم أكل الخبيث منها .

قال تعالى : ﴿ يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَأَشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴾

﴿ ١٧٢ ﴾ إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ ﴿ ١٧٣ ﴾ .



خنزير



دم سائل



بقرة ميتة

(١) سورة الأعراف : ٣١ .

(٢) سورة البقرة : (١٧٢ - ١٧٣) .

وقد حرم الله سبحانه وتعالى (الميتة) ، لأنها قد تكون ماتت بسبب مرض أصابها .  
فلو أكل المسلم شيئاً من هذه الميتة أصيب بالمرض فيهلك ، وأما (الخنزير) فإنه يأكل  
النجاسات والحيوانات الميتة ، ويحمل أنواعاً خطيرة من الديدان الضارة بصحة الإنسان .  
وأما بالنسبة (للدم) فإنه يحمل مواد ضارة ، كما أنه عسير الهضم ، وتعافه النفس السوية .

### نشاط ١



الخمير من المشروبات التي حَرَّمها الإسلام .  
تحدث أمام زملائك عن الأسباب التي من أجلها حرم الله -تعالى- الخمر .

### نشاط ٢



حرم الله -تعالى- الميتة والدم ولكن أُحِلَّتْ لنا -معشر المسلمين-  
ميتتان و دمان . حدد كلاهما بمساعدة معلمك .

الميتتان هما : ..... و .....  
الدمان هما : ..... و .....

## ٢- أبين عناية الإسلام بالجسد عن طريق الرياضة البدنية :

اهتم الإسلام بالرياضة البدنية ؛ لأنها تُقوي بدن المسلم على طاعة الله تعالى ، كما أنها تصنع  
الرجل القوي الشجاع الذي يمكن أن يدافع عن دينه ووطنه ، وقد دعا الإسلام إلى تعلم الرمي  
فقال ﷺ : «عليكم بالرمي فإنه من خير لهُوكم» (١) .

وعن عقبة بن عامر رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قال : سمعت رسول الله ﷺ وهو على المنبر يقول :  
«وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ» (٢) أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ ، أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ  
الرَّمِيَّ» (٣) .

(١) رواه البزار والطبراني في الأوسط بإسناد صحيح

(٢) سورة الأنفال : ٦٠ .

(٣) صحيح مسلم كتاب : الإمامة باب : فضل الرمي والحث عليه .



وَيُعَدُّ «سعد بن أبي وقاص» أولَ مَنْ رمى بسهم في سبيل الله -تعالى- وكان عمره سبع عشرة سنة .

ومن أنواع الرياضة كذلك :التسابق بالخيل والجمال ،  
فعن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قال : قال رسول الله ﷺ :

«لَا سَبَقَ إِلَّا فِي نَصْلِ<sup>(١)</sup> أَوْ خُفِّ<sup>(٢)</sup> أَوْ حَافِرٍ<sup>(٣)</sup>» (٤) .

وَيُعَدُّ «الزبير بن العوام» أولَ مَنْ سَلَّ سيفه في الإسلام وكان عمره خمس عشرة سنة .

قال عمر بن الخطاب رَضِيَ اللهُ عَنْهُ : « علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل » .

ومن أهداف الرياضة البدنية أيضا :الحفاظ على القوام الصحيح لجسم الإنسان .

إن الرجال والنساء الذين يركنون إلى الراحة ولا يمارسون الرياضة يصابون بأمراض القلب وآلام المفاصل .

سجل في الفراغ الآتي نوع الرياضة البدنية التي تحبها مبيناً السبب .

نشاط ٣

الرياضة التي أحبها هي :  
السبب :

### ٣- أوضح أثر العبادات في صحة بدن المسلم :

العبادات التي فرضها الله -تعالى- على المسلم لها أهمية كبرى في المحافظة على صحة الإنسان ، وسنخص بالذكر العبادات البدنية وهي : الصلاة والصوم والحج .

١- الصلاة : هي رياضةٌ بدنية سهلة للصغير والكبير موزعةٌ على اليوم في أوقات خمسة

متباعدة عن بعضها البعض ، وفيها تتحرك كل أعضاء الجسم وأجهزته .

ومن ذلك الركوع والسجود فهما مفيدان لفقرات الظهر وعضلات الكتف .

(١) المراد بالنصل : السيف .

(٢) المراد بالخف : البعير .

(٣) المراد بالحافر : الخيل .

(٤) سنن الترمذي الجامع الصحيح - الذبائح أبواب الجهاد ، باب ما جاء في الرهان والسبق .

٢- الصوم: وفيه يتخلص المسلم من كثير من الأمراض ، فهو يفيد في علاج اضطرابات الأمعاء وهو بذلك يُعدُّ أنجح طريقة لتطهير الأمعاء ، كما أنه يفيد في علاج زيادة الوزن الناشئ من كثرة تناول الأطعمة وقلّة الحركة .

قال تعالى: ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ (١٨٤) (١) .

٣- الحج: وفيه حركة مستمرة لجميع مفاصل الجسم بداية من انتقال المسلم من بلده إلى مكة المكرمة ثم قيامه بمناسك الحج من طوافٍ حول الكعبة ، وسعي بين الصفا والمروة ورمي للجمار إلى جانب ذهابه إلى منى والمزدلفة وعرفات ، وهذا كله يُكسبُ الجسمَ قوةً ونشاطاً وحيويةً .

نشاط ٤ احسب عدد مرات كل من الركوع والسجود في الصلوات الخمس .

عدد مرات الركوع : ..... ركعة .  
عدد مرات السجود : ..... سجدة .



٤- أشرح نظرة الإسلام إلى (التداوي) حفاظاً على الجسم من الأمراض :

قد يتعرض جسم الإنسان للمرض بسبب سوء التغذية ، فقد يُسرفُ الشخص في تناول الطعام مما يُعرِّضُه للسُّمنة وزيادة الوزن أو يأكل أغذية قليلة الفائدة وربما يتناول طعاماً ملوثاً غير صحي أو يتناول بعض الأغذية التي قد انتهت مدة صلاحيتها ، فيتسبب كل ذلك في حدوث الأمراض التي تصيب الإنسان ويتحتم عليه حينئذ التداوي منها فوراً .

عن أسامة بن شريك رضي الله عنه قال : « كنت عند النبي صلى الله عليه وسلم فجاءت الأعراب قالوا : يا رسول الله : أنتداوى ؟ فقال : نعم يا عباد الله تداووا فإن الله عز وجل لم يضع في الأرض داء إلا وضع له شفاء غير داء واحد قالوا : ما هو ؟ قال : الهرم (٢) » (٣) .

وإن المريض إذا توكل على الله عز وجل وأخذ الدواء مُتَّبِعاً لإرشادات الطبيب فإنه يشفى بإذن الله تعالى .

(١) سورة البقرة : ١٨٤ .

(٢) الهرم : كبر السن وضعف الجسم .

(٣) المعجم الكبير للطبراني باب : ما جاء في التداوي وترك الغيبة وحسن الخلق .

## نشاط ٥

قال الله تعالى: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ (١)

ابحث في محرك البحث الإلكتروني عن فوائد (العسل) في علاج بعض الأمراض وسجلها في الفراغ الآتي :



من فوائد العسل :



تعلمت مع إخواني من الدرس ما يأتي :

- ١- أحل الله تعالى للمسلم كثيراً من الطيبات ، وحرم عليه قليلاً من الأطعمة كالميتة ولحم الخنزير .
- ٢- ممارسة الرياضة البدنية تمنح الجسم القوة ، وتحميه من الأمراض .
- ٣- العبادات البدنية لها أهمية كبيرة في صحة بدن المسلم وسلامته .
- ٤- حث الإسلام على التداوي وعلاج الأمراض التي تصيب الجسم .
- ٥- المسلم يحافظ على جسمه حتى يستطيع أن يعبد ربه ويؤدي عمله .

القيمة التي استفدتها من الدرس هي : (.....)  
ومن مظاهرها السلوكية :

١- .....

٢- .....

(١) سورة النحل: ٦٩ .

## التقويم

السؤال الأول : أكمل كل فراغ مما يأتي بما يناسبه من خلال دراستك للموضوع .

- أ- من الأطعمة التي حرمها الله تعالى ..... **الميتة** ..... و ..... **لحم الخنزير** .....
- ب- من المشروبات التي حرمها الله تعالى ... **الدم** ..... و ..... **الخمير** .....
- ج- الركوع والسجود مفيدان في علاج ..... **لفقرات الظهر** ..... و ..... **عضلات الكتف** .....
- د- الإسراف في تناول الطعام يؤدي إلى ..... **السمنة** ..... و ..... **حدوث الامراض** .....

السؤال الثاني : علل ما يأتي :-

أ- تحريم الإسلام أكل الميتة ولحم الخنزير .

**تحرير أكل الميتة : لأنها تكون قد ماتت بسبب مرض أصابها فلو أكل المسلم شيئاً من الميتة فإنه يصاب بالمرض فيهلك**  
**تحريم لحم الخنزير : لأنه يكل النجاسات ويحمل أنواعاً خطيرة من الديدان الضارة بصحة الإنسان**

ب- إصابة بعض الرجال والنساء بآلام في المفاصل .

..... **لأنهم يركنون إلى الراحة ولا يمارسون الرياضة** .....

السؤال الثالث : اكتب فائدتين لكل مما يأتي :-

أ- ممارسة الرياضة البدنية .

\* ..... **تقوى جسم المسلم على طاعة الله سبحانه وتعالى** .....

\* ..... **تصنع رجلاً قوياً يمكنه ان يدافع عن دينه ووطنه** .....

ب- الصوم .

\* ..... **يفيد في علاج اضطرابات الأمعاء** .....

\* ..... **يفيد في علاج زيادة الوزن** .....

السؤال الرابع : صحح ما تحته خط فيما يأتي :

أ- علي بن أبي طالب رضي الله عنه أول من رمى بسهم في سبيل الله تعالى . ( **سعد بن ابي وقاص** ) .

أ- خالد بن الوليد رضي الله عنه أول من سلَّ سيفه في الإسلام . ( **الزبير بن العوام** ) .

السؤال الخامس : من قائل كل عبارة مما يأتي ؟ وعلام تدل ؟  
أ- ( ألإن القوة الرمي )

القائل : **الرسول صلى الله عليه وسلم** .  
تدل على . . . **أهمية تعلم الرمي لانها تقوي بدن المسلم** .

ب- ( علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل )

القائل : **عمر بن الخطاب رضي الله عنه** .  
تدل على . . . **اهمية تعليم الابناء الرياضة البدنية** .

**نشاط صفي :**

ابحث في الإنترنت عن الآداب التي يجب مراعاتها عند ممارسة الرياضة البدنية ،  
واكتب ثلاثة منها في دفترك .

**نشاط لاصفي :**

ظلل الكلمات الآتية من شبكة الكلمات في الجدول التالي ، سوف يتبقى في الجدول  
كلمتان منفصلتان .

اكتبهما في المستطيل  
..... **صحتي** = ..... **حياة** .....

مرض - علاج - شفاء

ص	م	ع	ش	ح
ح	ر	ل	ف	ي
ت	ض	ا	ا	ا
ي		ج	ء	ة