

تحضير درس فوائد الصّوم وأسراره في مادة التربية الإسلامية للسنة الثالثة متوسط – الجيل الثاني

الميدان : العبادات.

المورد المعرفي : فوائد الصّوم وأسراره.

الوضعية المشكلة:

سمعت مقولة مفادها [صوموا تصحوا] (حديث ضعيف) فتساءلت عن مدى صحّة ذلك ، واستحضرت قوله تعالى : [وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ] أدركت أنّ للصوم العديد من الفوائد.

ما أثر الصّوم على نفسيّة الصائم ؟ وما علاقته بالصحّة ؟.

فوائد الصوم:

ما أثر الصّوم على نفسيّة الصائم ؟

• فوائد الصّوم النفسية:

- أ - يمنعي عن كلّ قول قبيح أو فعل غير لائق ، فتتهذب نفسي وتستقيم طباعي
 - ب - به أتدرب على ضبط النّفس عن شهواتها المباحة ، فأبعدها عن المحرّمات وأخلصها من العادات السيئة.
 - ج - الصّوم مدرسة لتعليم الصّبر ، وذلك يعلمني الثّبات عند الصّعوبات.
 - د - يشعرني بلذّة الطّاعة ، والفوز بمرضاة الله ، فأكسب سعادة وراحة نفسيّة.
- عدّد منافع الصّوم الاجتماعيّة.

• فوائد الصّوم الاجتماعيّة:

- أ - يوحد صفوف المسلمين ويعزّز مظاهر الوحدة والمساواة بين المسلمين ، إذ يصوم غنيهم وفقيرهم ويفطرون في وقت واحد ، امتثالاً لأمر الله تعالى.
- ب - يزكّي النّفس وينمي فيها عاطفة الجود والكرم والإحسان إلى الفقراء ، لأنه يحسّسنا بجوعهم وحرمانهم.

ما تأثيرات الصّوم على الصحّة ؟

• فوائد الصّوم الصحيّة:

- أ - إراحة الجهاز الهضمي.
- ب - تنقية الكلى والمسالك البوليّة.
- ج - وإزالة السّموم من الجسم.
- د - تقليل نسبة الفضلات والدهون المتنقّلة في الأوعية الدّمويّة والشرايين.
- هـ - تنظيم إفراز البنكرياس للأنسولين ممّا يعدّل نسبة السكر في الدّم.