البناء الجسمي

**الجسم هو البدن الذي خلقة الله من طين بداية، وبعث فيه الروح ثم خلقه بعد ذلك من سلالة من ماء مهين وسواه ونفخ فيه من روحه**

لماذا أهتم الإسلام بالبدن ؟

* أهتم الإسلام بالبدن للأسباب التالية
* **أن طاعة الله وعبادته تحتاج إلي جهد وطاقات جسدية.**
* **إلحاق الجسم بالأذي من الأمور التي يعاقب عليها الله سبحان وتعالي ولذا حرم الانتحار.**
* **نهي الإسلام عن الإجهاد الذي يحمل الجسد فوق طاقته.**
* **نهي الإسلام عن الإغراق في التنعم والاهتمام البالغ بالجسد.**

**أهداف التربية البدنية** ؟

* **تنمية الجسد وتوجيه نموه باتجاه تحصيل الصحة والقوة فتزداد مقاومته للأمراض ،واتقاؤه من الإصابة بالعاهات**
* **تساعد على النضج الإنفعالي ، فالتربية الرياضية تعلم الصبر والتحكم بالإنفعال والعواطف**
* **تساعد على إنماء الوظائف الفكرية ، فالعناية بالجسد وتحسين صحته ونموه؛ يساعد على تنشيط العملية الفكري**
* **تسهم في تحسين التكيف الإجتماعي عن طريق تنمية العادات الإجتماعية التكيفية ،كالتعامل مع الآخرين وتقبلهم أصدقاء كانوا أم خصوماً**
* **تحقيق تربية خلقيه، فالتدرب على التعب، وتقبل النجاح أو الفشل في المباريات ينمي الصبر ، وتمرينات الجرأة والمهارة تنمي الشجاعة والعزم والألعاب الجماعية تنمي روح التعاون والصدق**
* **تساعد في تغميد العواطف والدوافع وعلاج بعض مشكلات الناشئة وذلك بتوجيهه نحو الرياضة، لانشغاله عن الأعمال المنافية للآداب.**
* **تنمي حاجات الأطفال للحركة واللعب والنشاط.**
* **وغير ذلك من الأهداف التي تسعي التربية البدنية إلي تحقيقها في تربية الأبناء**

**للتربية الإسلامية وسيلتان لتوجيه الطاقة الجسدية** ؟

**اللعب للأطفال كالماء للإنسان ، فالطفل بحاجة الى اللعب وإياك أن تحرمه من تلك المتعه"(1)**

**" ساحات لعب الأطفال أماكن يرسم فيها خطوط عريضة من شخصياتهم وأبعاد طويلة من تفكيرهم قد يصل إلى ترسيخ نواح عَقَدية في نفوسهم، وهو ضرورة من ضروريات مرحلة الطفولة ." (2)**

**فوائد اللعب** ؟

الاحترام لا يدل على الحب إنما يدل على حسن التربية فاحترام الناس حتى لو لم تكن تحبهم

**بعض الممارسات الرياضية في الإسلام**

**لقد لعب النبي في طفولته وأتاه جبريل وهو يلعبى مع الصبيان فأخذه وشق صدرة**

**ولقد أهتم علماء التربية الإسلامية بحاجة الطفل إلي اللعبلاوالترويح عن النفس بعد الانتهاء من الدروس**

**فقد قال الغزالي» ينبغي أن يؤذن للطفل بعد الانصراف من المكتب أن يلعب لعبًا جميلًا يستريح فيه من تعب المكتب ومنع الصبي من اللعب وإرعاقه بالتعليم دائمًا يميت قلبه وذكاءه**

تعليم السباحة والرماية وركوب الخيل

**لقوله تعالى : { واعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل } (2)**

**عن النبي – صلى الاله عليه وسلم – :( الخيل معقود في نواصيها الخير الى يوم القيامه ) (3)**

**قال النبي – صلى الله عليه وسلم –: ( ارموا فأنا معكم كُلِّكُم ) (4)**

**أثر عن عمر -رضي الله عنه- : ( علموا أولادكم السباحة ، والرماية ومروهم فليثبوا على ظهور الخيل وثبا )**

**قال رسول الله «كل شئ ليس فيه ذكر الله لهو لهو أو سهو إلا**

**وهناك بعض الحدود لمثل هذا النوع من الرياضة في الإسلام منها :**

**إيجاد التوازن، أن يكون الارتباط الرياضي للولد في حدود الوسط والإعتدال والتوازن مع سائر الواجبات الأخرى دون أن يطغى جانب على آخر**

**مراعاة حدود الله في أن يكون اللباس ساتر للعورة ، ومراعاة حدود الله في جميع التصرفات**.

**تحرير النية الصالحة، أن يكون هذا التدريب كله بنية التقوية الجسمية لتلبية نداء الله -عز وجل- في الجهاد في أية لحظه**

**أن لا تشغله الرياضةعمن واجباته الدينية**. "

إجراء المسابقات الرياضية بين الأطفال :

**" وهذا الأسلوب من الأساليب المشجعة لإجراء التنافس المحمود بين الأطفال لما فيه من الفائدة لأجسامهم النامية ، فقد كان رسول الله –صلى الله عيله وسلم – يجري المسابقات في الجري بين الأطفال. " (1)**

**لعب الكبار مع الصغار والأطفال:**

**إذا أراد الأطفال اللعب مع الكبار وجب على الكبار تلبية ذلك**

**فعن سعد بن أبي وقاص قال دخلت علي رسول الله والحسن والحسين يلعبان علي بطنه فقلت يا رسول الله أتحبهما قال وما لي لا أحبهما وهما ريحانتاي**

**وفي أثناء اللعب معهم يجب أن يخضع لزعامة الصغار** و **نتقبل الفكرة أو الخطة التي يرسمونها ولا نفرض عليهم ما نود نحن في اللعب** و **نستطيع أن نوجه لعبة ونشاطه في لباقة وفهم**

**كما أن اللعب له أهمية عند الطفل فإن مشاركة الكبار للصغار في اللعب أهمية أيضًاوضحي ذلك** ؟

**لعب الأطفال مع االأطفال:**

**" عندما ينهمك الوالدان في خضم الحياة ، ويبتعدون عن التعايش مع رغبات أطفالهم أو يكونوا ليسوا منتبهين لتلبية رغبة أطفالهم ،في هذه الحال ينصرف الأولاد للعب، غير أن الوالدين يختارين لأولادهم من يلعبون معهم كي لا يتأثروا بأولاد غير مهذبين**

**قواعد الأكل والشرب والتغذية وأثرها على التربي البدنية؟**

**الطعام والشراب ضرورة وحاجة للإنسان فلا حياة، ولا استمرار لهذه الحياة إلا بهما .**

**قال تعالى:{ يَا بَنِي آدَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ }**

**ولقد وضع الإسلام قواعده الخاصة بالتغذية وطلب من المسلمين أن ينفذوها، وعلى المربين تطبيقها وتعليمها لأطفالهم ومنها :**

**القواعد الإسلامية الخاصة بالتغذية**

**غسل اليدين قبل الطعام وبعده**

**الإعتدال بالطعام لأن كثرة الطعام تؤدي الى أمراض منها البدانة والسمنة واضطراب في الجهاز الهضمي ،ومرض النُقرص (المُلوك)**

**اجتناب الأطعمة او الأشربة المحرمة**

**قال تعالى : { أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالأَنصَابُ وَالأَزْلاَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ } (2)**

**قال تعالى : { حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلاَّ مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ** }

**الإسلام يطلب مضغ الطعام وينهي عن أكل الطعام الحار ويكره الأكل والشرب متكئاً**

**التربية البدنية وآداب النوم** :

* **فوائد النوم**
* **سكون الجوارح**
* **علاج القلق**
* **هضم الغذاء**
* **النوم من أعظم الأمور أهمية في حياة الطفل ،فهو مهم له حتى ينمو حيث إن هرمون النمو لا يفرز إلا بعد تقريباً خمس ساعات من النوم المتواصل العميق ، وقد حض الإسلام عند النوم أن ينام الفرد على الجانب الأيمن ، والعلم الحديث اكتشف الأهمية الكبيرة للجسم عند نومه على هذا الجانب، فلنحرص على نوم أطفالنا على هذا الجانب**
* **وعلينا أن نعلمه الأدعية الواردة عن النبي – صلى الله عليه وسلم – في الأذكار قبل النوم**
* وعلينا أن نرشد أبناءنا الى بعض الأمور الهامة :
* **أن يجعل لنفسه موعد ثابت يذهب الى النوم**
* **لا يأكل أو يشرب قبل النوم مباشره وخاصة الشاي ، واللحوم لما تؤدي الى التخمه.)**

إهتمام الأطفال بالنظافه :

**" لقد عني الإسلام بالطهارة والنظافة عناية بالغه لأن النظافة إحدى العناصر المهمة في تكوين الجانب الصحي ،وتجعل الإنسان بمأمن من التلوث بالأمراض السارية والأوبئة الفتّاكة.**

قال تعالى : { وثيابك فطهر {4}والرجز فاهجر } (1)

وعلينا أن نغرس في أطفالنا حب النظافة ونشعرهم بأهميتها الكبيرة.

ومن واجب المربين أن يعلموا أولادهم ان النظافة نوعان :

**أ)نظافة السرائر** : وتتمثل في تطهير القلب والصدر من الأخلاق المذمومة مثل الكذب والحقد

**ب) نظافة الظاهر** : مثل نظافة الجسم بالإغتسال وتقليم الأظافر والحلق ونظافة الثوب ونظافة الأسنان ."

الوقاية من الأمراض والعلاج منها :

" من طرق الوقاية من الأمراض إبعاد الطفل عن المناطق الموبوءة بالأمراض أو عدم إختلاطهم بالمرضى .

ومعالجتهم من الأمراض عن طريق:

**-العلاج النفسي والروحي بالصبر والتوكل على الله ، والعلاج بالقرآن فهو شفاء لكل داء قال تعالى { يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاء لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ } (3) .**

- **التداوي بالأدوية المختلفة (4)فقد قال رسول الله – صى الله عليه وسلم – ( لكل داء دواء فإذا أصيب دواء الداء برأ بإذن الله عز وجل) (5) واستشارة الطبيب في مرض الطفل**

**5- الحاجة للوقاية والعلاج من الأمراض:**

* **الطفل في مرحلة الحضانة يحتاج إلى الحياة الصحية التي تحفظه من الأمراض بوسائل متعددة مثل التطعيم والتحصين ونحوها.**
* **بعض الامراض لها مساويء مستقبلية على الطفل**
* **عند التحاق الطفل بالروضة يطلب شهادة التطعيم وكشف طبي وكذلك عزل الأطفال المصابين بالأمراض المعدية.**
* **مراقبة صحة الطفل من خلال وجود طبيبة أو ممرضة داخل الروضة.**
* **الأم كذلك تعطي خلفية للمعلمة عن حالة طفلها الصحية.**
* تعلم الطفل العلاج الطبيعي
* إن تدليك العضلات أمر يجتاجه الإنسان والطفل ينشأ وقد تدرب علي تدليك عضلات والديه بإرشادهما فيكتسب مهارة في ذلك وعلمًا مفيدًا
* **عن سعيد بن منصور عن عمر رضي الله عنه قال: دخلت علي النبي وغليم له حبشي يغمز(يكبس) ظهره فقلت: يا رسول الله أتشتكي شيًا؟ قال:»إن الناقة تقحمت بي البارحة» أي ألقت بي في ورطة» رواه الطبراني وابن السني**
* علاج الطفل بالدعاء والترقي
* من المهم أن نربي الطفل علي العلاج بالدعاء والترقي
* **أذكري بعض أنواع الرقي المسنونة**