**تحضير درس فوائد الصّوم و أسراره في مادة التربية الاسلامية للسنة الثالثة متوسط الجيل الثاني  
الميـــــدان : العبادات.  
المحتوى المعرفيّ: فوائد الصّوم و أسراره  
  
وضعيّة انطلاق الحصّة:  
وجدت في بريدك الإلكترونيّ ملفّا عنوانه "الصّوم والصّحّة"، أرسله إليك أحد المواقع المتخصّصة في الدّراسات العلميّة، بصفتك عضوا من أعضائه، فتحت الملفّ وكلّ أملك أن يكون ما فيه أجوبة عن تساؤلات ظلّت تراودك: ما علاقة الصّوم بالصّحّة؟ ما هي بقية أسراره وفوائده؟  
  
1- فوائد الصّوم النّفسيّة :**

**ـ أهذّب أخلاقي وأسمو بها، فأنا لا أمتنع فقط عن الأكل والشّرب بل عن كلّ فعل أو قول قبيح.  
ـ أدرّب نفسي على ترك ما تشتهيه من المباحات، وفي ذلك رياضة لها لتجنّب المحرّمات، والتّخلّص من العادات السّيّئة.  
ـ أتعلّم الصّبر على صعوبات الحياة.  
ـ أستشعر لذّة طّاعة الله والفوز بمرضاته، فأكتسب طمأنينة وراحة نفسيّة لا مثيل لها.  
  
2- فوائد الصّوم الاجتماعيّة:  
ـ يعزّز مظاهر الوحدة والمساواة بين المسلمين، فغنيّهم وفقيرهم سواء كلاهما يصوم الشّهر نفسه ويمتنع عن لذّات الحياة.  
ـ ينمّي عاطفة الجود والإحسان في نفس المسلم، فيحسّ بما يعانيه الفقير من ألم الجوع، فيحسن إليه.  
  
3- فوائد الصّوم الصّحّيّة:  
- إراحة الجهاز الهضميّ.  
- تنقية الكلى والمسالك البوليّة وإزالة السّموم من الجسم.  
- تقليل نسبة الفضلات والدّهون في الأوعية الدّمويّة.  
- تنظيم إفراز الانسولين ممّا يعدّل نسبة السّكر في الدّم.**