

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج المصرية



موقع المناهج المصرية

www.alManahj.com/eg

" >

* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/eg>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثاني اضغط هنا

<https://almanahj.com/eg/2>

* للحصول على جميع أوراق الصف الثاني في مادة تربية اسلامية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/eg/2>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثاني في مادة تربية اسلامية الخاصة بـ اضغط هنا

<https://almanahj.com/eg/2>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الثاني اضغط هنا

<https://almanahj.com/eg/grade2>



مذكرة التربية الدينية الإسلامية

للمصف الثاني الابتدائي

إعداد / مصطفى الكيلاني

صفحة مذكرات جاهزة للطباعة

وحدانية الله

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۗ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۚ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۗ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ ۗ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ)

الآية ٢٥٥ من سورة البقرة

آية الكرسي: أعظم آية في القرآن الكريم، فلقد أخبرنا الرسول " صلى الله عليه وسلم " بأن من وازب على قراءتها بعد كل صلاة استحق أن يدخل الجنة، وأن من يقرأها قبل نومه فهو في حفظ الله.

التفسير

- ← آية الكرسي أعظم آية في كتاب الله (تعالى)؛ لأنها تشتمل على معانٍ وأوصاف عظيمة لرب العالمين.
- ← ذكرت الآية أن الله هو الحي؛ أي الباقي الذي لا يموت، والقيوم الذي لا يزول؛ فهو (سبحانه) القائم على كل نفس؛ ولذلك فلا معبود بحق سواه، والله (سبحانه وتعالى) لا يعتره نوم أو نعاس.
- ← والله (سبحانه وتعالى) المالك لكل شيء؛ فهو مالك السماوات والأرض، والعالم بما فيهما؛ فهو يعلم الماضي والحاضر والمستقبل، والعالم بأمور الدنيا والآخرة؛ وهذا يتطلب منك أن تكون صادقاً في أقوالك وأفعالك.
- ← والله لا يشق عليه حفظ جميع مخلوقاته؛ فهو القادر على كل شيء.

معاني المفردات

الكلمة	معناها
الله لا إله إلا هو	أي: لا معبود بحق إلا الله؛ فهو الواحد الأحد
الحي	الدائم الباقي حياً بذاته أولاً وأبداً
القيوم	القائم بتدبير الخلق وحفظه
سنه	غفوة
له ما في السماوات وما في الأرض	محيط علمه بجميع الكائنات؛ ماضيها وحاضرها ومستقبلها
لا يئوده	لا يثقله حفظ السماوات والأرض
يعلم ما بين أيديهم وما خلفهم	يعلم كل الأمور الماضية والمستقبلية؛ ما ظهر منها وما خفى
العلي العظيم	علو الشأن والارتفاع

سؤال وجواب

- ما هي أعظم آية في القرآن الكريم؟
 - آية الكرسي.
- في أي سورة توجد آية الكرسي؟ وما ترتيبها؟
 - في سورة البقرة الآية ٢٥٥.
- لماذا تعد آية الكرسي أعظم آيات القرآن الكريم؟
 - لأنها تشمل على معانٍ وأوصاف عظيمة لرب العالمين.
- أذكر صفات الله سبحانه وتعالى التي وردت في آية الكرسي؟
 - الحي ، القيوم ، العلي ، العظيم
- هات من الآية ما يدل على ان الله سبحانه وتعالى لا يعتريه نوم أو نعاس.
 - لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ.
- هات من الآية ما يدل على ان الله سبحانه وتعالى مالك السماوات والأرض.
 - لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ.
- هات من الآية ما يدل على ان الله سبحانه وتعالى يعلم الماضي والحاضر والمستقبل.
 - يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ.
- ما جزاء من يواظب على قراءة آية الكرسي بعد كل صلاة؟
 - يستحق أن يدخل الجنة.
- ما الفائدة من قراءة آية الكرسي قبل النوم؟
 - من قرأ الآية قبل نومه فهو في حفظ الله.
- من الذي أخبرنا بعظمة آية الكرسي؟
 - رسولنا ونبينا محمد " صلى الله عليه وسلم "
- من الذي تتحدث عنه آية الكرسي؟
 - الله سبحانه وتعالى.

تدريبات

(1) اكمل:

- ◀ من واظب على قراءة آية الكرسي بعد كل صلاة استحق أن يدخل
- ◀ من يقرأها قبل نومه فهو في حفظ
- ◀ أعظم آية في القرآن الكريم
- ◀ الله (سبحانه وتعالى) القادر على
- ◀ يعلم الله والحاضر والمستقبل

(2) ضع علامة (√) أو (x) أمام العبارات الآتية:

- ◀ الله هو الحي الباقي الذي لا يموت. ()
- ◀ يتطلب منا أن نكون غير صادقين في أقوالنا وأفعالنا. ()
- ◀ الله لا يشق عليه حفظ جميع مخلوقاته. ()

(3) هات من الآية:

- ◀ معنى " سنة "
- ◀ ومضاد " الأرض "
- ◀ وجمع " علم "
- ◀ ومفرد " السماوات "

(4) ضع (√) أسفل أسماء الله الحسنی التي وردت في آية الكرسي:

العلي	الغفور	القيوم	العزیز
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
الحمید	الحي	العظیم	الخالق
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(5) اذكر بعض أسماء الله الحسنی التي وردت في آية الكرسي:

Four empty cloud shapes for writing answers.

الله القادر

قال (تعالیٰ): " إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ "

الآية ١٩٥ من سورة آل عمران

التفسير

إن في خلق السماوات؛ بما فيها من : (ارتفاع، واتساع، وكواكب، ونجوم، وأقمار، إلخ)، والأرض؛ بما فيها من مخلوقات متنوعة، وفي تعاقب الليل والنهار؛ لعلامات وأدلة على قدرة الله (سبحانه وتعالى)، يدركها أصحاب العقول الذكية الذين يتأملون ويتفكرون في خلق الله.

معاني المفردات

الكلمة	معناها
خلق	إنشاء وإحداث
اختلاف	فَرَقَ
آيات	علامة وأدلة
أولى الأبواب	أصحاب العقول الذكية

← ماذا ترى في الصورة؟

← ماذا تلاحظ في الجزء الأيمن منها؟ وماذا تلاحظ في الجزء الأيسر؟

← من خلق الليل والنهار؟

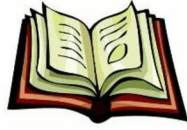
← ما أهمية كل من القمر، والشمس؟



إن الله (عز وجل) هو القادر، وإن من آيات قدرته أنه خلق السماء؛ فرفعها فوق الأرض بغير أعمدة، وجعل فيها النجوم والكواكب والأقمار،

وخلق (سبحانه وتعالى) الأرض، وما فيها من مخلوقات: (إنسان - حيوان - نبات - جماد)، كما خلق (عز وجل) الليل والنهار، وإنه (سبحانه وتعالى) يجعل بقدرته الليل في جزء من العالم، ويجعل - في الوقت نفسه - النهار في الجزء الآخر.

← من صنع هذه الأشياء؟



إن الإنسان صنع هذه الأشياء؛ ولكن من أعطاه القدرة ليفعل ذلك؟ إن الله القادر هو الذي خلق الإنسان، وأعطاه القدرة على صنع مثل هذه الأشياء؛ بأن خلق له العقل؛ ليفكر به، والموارد؛ ليستخدمها، فيصنع ما يفيد؛ فدون العقل والموارد - التي منح الله الإنسان إياها - لن يستطيع الإنسان صنع مثل هذه الأشياء؛ فسبحان الله الخلاق العظيم.

سؤال وجواب

• هل يوجد في الكون أكثر من سماء؟

- نعم، لقد خلق الله (عز وجل) في الكون سبع سماوات.

• أين توجد السماوات ونحن لا نرى الا واحدة؟

- هناك ست سماوات غير السماء التي نراها،

قال الله تعالى: " أَلَمْ تَرَوْا كَيْفَ خَلَقَ اللَّهُ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا "

الآية ١٥ من سورة نوح

• ما السبب في تعاقب الليل والنهار؟

- دوران الأرض حول نفسها مرة كل ٢٤ ساعة.

تدريبات

(١) اكمل:

◀ من الأشياء التي تدل على قدرة الله (تعالى):

◀ رفع الله السماء من غير

◀ جعل الله في السماء النجوم و و

◀ خلق الله الانسان و و

(٢) ضع علامة (√) أو (x) أمام العبارات الآتية:

◀ يتعاقب الليل والنهار بسبب دوران الأرض حول الشمس. ()

◀ يدرك أصحاب العقول الذكية قدرة الله تعالى في خلقه. ()

◀ اعطى الله الانسان القدرة على صنع السيارة. ()

الله ربي

اللَّهُ رَبِّي فِي عُلَاهُ
خَلَقَ سَمَاءَ ذَاتِ نُجُومٍ
خَلَقَ الْإِنْسَانَ وَسَوَّاهُ
رَبِّي خَالِقُ هَذَا الْكَوْنِ
خَلَقَ رِيحاً خَلَقَ غُيُومٍ
رَبِّي خَالِقُ هَذَا الْكَوْنِ
خَلَقَ الْبَحْرَ جَمِيلَ اللَّوْنِ
خَلَقَ الشَّجَرَ خَلَقَ الْبَشَرَ
خَلَقَ الزَّهْرَ خَلَقَ الثَّمَرَ
رَبِّي الْخَالِقُ رَبِّي الْقَادِرُ
خَلَقَ الشَّمْسَ وَخَلَقَ الْقَمَرَ

معاني المفردات

الكلمة	معناها
عُلاه	عظمته
سواه	جعله في أحسن صورة
غيوم	سحب كثيرة
الزهر	الورد
الثمر	ما تحمله الشجرة من غذاء وطعام

تدريبات

(١) اكمل الجمل بالكلمات الآتية: (القمر - المطر - الكائنات الحية - الإنسان)

من مظاهر قدرة الله (سبحانه وتعالى) في الكون:

- ◀ تنوع
 - ◀ تكون الغيوم، ونزول
 - ◀ تغيير شكل
 - ◀ خلق
- في أحسن صورة.

(٢) اقرأ النشيد ثم اجب عن الآتي:

◀ كم مرة ذكرت كلمة (خَلَقَ) في النشيد؟

◀ اذكر أسماء الله الحسنى التي وردت في النشيد؟

قصة الخلق

قال (تعالى): " إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِّن طِينٍ " الآية ٧١ من سورة ص

كما قال (تعالى): " وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً " الآية ٣٠ من سورة البقرة

← هل تعلم من أول من سكن الأرض؟

إن سيدنا آدم . عليه السلام) هو أول من سكن الأرض، وهو أول من خلقه الله (عز وجل) من البشر، ودرس اليوم يحكي قصة سيدنا آدم (عليه السلام).

أخبر الله (عز وجل) الملائكة بأنه سيخلق بشراً، فخلق (عز وجل) آدم (عليه السلام) من تراب الأرض، ولما اختلط التراب بالماء أصبح طيناً، وترك الطين؛ حتى يجتمع ويتلاصق؛ كي يكون متماسكاً سميماً، قال الله (تعالى): " إِنَّا خَلَقْنَا هُم مِّن طِينٍ لَّازِبٍ " الآية ١١ من سورة الصافات

فشكل الله (سبحانه وتعالى) الطين المتماسك في صورة إنسان، ونفخ فيه من روحه، وقد كان خلق سيدنا آدم (عليه السلام) يوم الجمعة.

سيدنا آدم (عليه السلام) هو أبو البشر؛ فقد خلقه الله (عز وجل) وخلق بعده السيدة حواء، ومنهما خلق البشرية كلها، قال الله (تعالى): " يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً " الآية ١ من سورة النساء

وقد خلق الله (سبحانه وتعالى) البشر مُختلفين في: الشكل، واللون، واللغة، والصفات، ... الخ، قال الله (تعالى): " وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَانِكُمْ ۚ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْعَالَمِينَ " الآية ٢٢ من سورة الروم

؛ ولكن مع هذا الاختلاف فإن البشر كلهم متساوون؛ بلا أحد يفضل أحداً، إلا إذا كان أكثر تقوى لله (سبحانه وتعالى)؛ لأن الله (عز وجل) ربنا وخالقنا جميعاً .. قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): " يَا أَيُّهَا النَّاسُ، أَلَا إِنَّ رَبَّكُمُ وَاحِدٌ، وَإِنَّ أَبَاكُمُ وَاحِدٌ، أَلَا لَا فَضْلَ لِعَرَبِيٍّ عَلَى أَعْجَمِيٍّ، وَلَا لِعَجَمِيٍّ عَلَى عَرَبِيٍّ، وَلَا لِأَحْمَرَ عَلَى أَسْوَدٍ، وَلَا لِأَسْوَدَ عَلَى أَحْمَرَ إِلَّا بِالتَّقْوَى ". رواه أحمد

ولقد استخلف الله (سبحانه وتعالى) الإنسان في الأرض ليعمرها وينشر الخير، ولا يفسد فيها، ومن بعده ذريته على اختلاف أشكالهم وألوانهم.

سؤال وجواب

• من اول خلق الله؟

- سيدنا آدم (عليه السلام).

• كيف خلق الله سيدنا آدم (عليه السلام)؟

- خلقه من تراب، ولما اختلط التراب بالماء أصبح طيناً، ثم نفخ فيه من روحه.

• متى كان خلق سيدنا آدم (عليه السلام)؟

- يوم الجمعة.

• من خلق بعد سيدنا آدم (عليه السلام)؟

- خلقت حواء ومنهما خلق البشرية كلها.

• فيم يختلف البشر؟

- البشر كلهم متساوون، الاختلاف فقط يكون في الشكل او اللون او اللغة او الصفات..الخ.

• متى وكيف يُفضل أحد على الآخر؟

- لا فضل أحد على الآخر الا بالتقوي.

• لماذا استخلف الله الإنسان في الأرض؟

- ليقوم بعبادة الله (عز وجل) وعمارة الأرض ونشر الخير فيها.

تدريبات

(1) اقرأ ثم اكمل:

" إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِّنْ طِينٍ "

سيدنا (عليه السلام) هو أول الخلق، ونفخ الله (سبحانه وتعالى) فيه من ،
وعلمه كلها، واستخلفه في ؛ فكان (عليه السلام) أول من سكنها.

(2) ضع علامة (√) أو (x) أمام العبارات الآتية:

- ◀ خلق الله سيدنا آدم (عليه السلام) من النار. ()
- ◀ استخلف الله الإنسان في الأرض لعمارتها وعبادته. ()
- ◀ يختلف البشر في شكلهم ولونهم ولغتهم وصفاتهم. ()
- ◀ يفضل بعض الناس بعضاً بالتقوى. ()
- ◀ خلق الله حواء ثم سيدنا آدم (عليه السلام). ()

الإيمان بالله

الإيمان بالله هو أن نؤمن بأن الله ربنا واحد أحد، وليس كمثله شيء، ولقد خلق الكون كله، وسخره من أجلنا؛ لنعمر الأرض ولنعبده.

وهناك أركان ستة للإيمان وردت في الحديث الشريف عندما جاء سيدنا جبريل (عليه السلام) وسأل النبي (صلى الله عليه وسلم) عنها قائلاً: أخبرني عن الإيمان؟ قال: " أَنْ تُؤْمِنَ بِاللَّهِ، وَمَلَائِكَتِهِ، وَكُتُبِهِ، وَرُسُلِهِ، وَالْيَوْمِ الْآخِرِ، وَتُؤْمِنَ بِالْقَدَرِ خَيْرِهِ وَشَرِّهِ) ، قَالَ: صَدَقْتَ . رواه مسلم



← لماذا خلقنا الله (عز وجل)؟

إن الله (سبحانه وتعالى) خلقنا؛ لنعبده، ولنعمر الأرض .. وعبادة الله (عز وجل) تكون بفعل الصالحات؛ فهي لا تتلخص في العبادات (كالصلاة والصيام) فقط، بل هي فعل كل ما يرضيه (عز وجل) مثل: عيادة المريض؛ للتخفيف عنه، وبر الوالدين؛ لفضلهما علينا؛ والطعام؛ لأنه يساعدنا على القيام بالعبادات والعمل .. أما عمارة الأرض فتكون بأن نحافظ عليها، ونعمل فيها ما ينفعنا (كأن نبني ونزرع)، ونتمتع عن فعل ما يفسدها أو يضرنا.

← هل الإيمان ثابت عند الإنسان؟

لا؛ الإيمان يزيد وينقص، وأن زيادته تكون بالأعمال الصالحة، ونقصانه يكون بالمعاصي، وأن علينا - لذلك - أن نُكثر من الأعمال الصالحة، ونبتعد عن المعاصي.

تدريبات

(١) اكمل بالكلمات الآتية: (نعبده - واحد أحد - الأرض - شيء)

الإيمان بالله هو أن نؤمن بأن الله (سبحانه وتعالى) ربنا ، وليس كمثلته ،
وقد خلق (سبحانه وتعالى) الكون كله، وسخره من أجلنا؛ ل ، ولنعمر

(٢) ضع علامة (√) أو (×) أمام العبارات الآتية:

- ◀ الإيمان بالله كالصوم و الصلاة. ()
- ◀ الإيمان بالله أن تؤمن بالله وملائكته. ()
- ◀ أركان خمسة للإيمان. ()
- ◀ الإيمان ثابت عند الإنسان. ()
- ◀ الأعمال الصالحة تتلخص في الصلاة. ()
- ◀ الطعام يساعد على القيام بالعبادات. ()
- ◀ عمارة الأرض تكون بالفساد فيها. ()

(٣) ضع علامة (√) أسفل الصور المعبرة عن السلوك الصحيح و (×) أمام السلوك السيء:



()



()



()



()



()

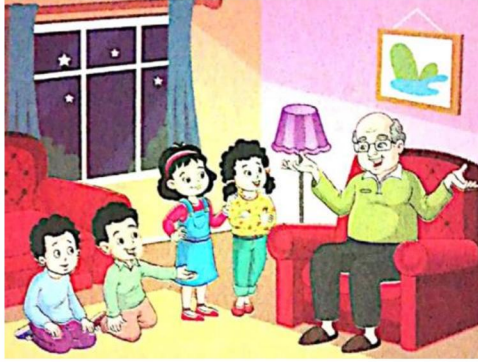
(٤) اكمل الحديث النبوي الشريف:

◀ الإيمان أن تُؤْمِنَ ، وَ ، وَ ، وَ ، وَ ،
وَتُؤْمِنَ بِالْقَدْرِ وَشَرِّهِ

(٥) اجب:

◀ كيف يزيد وينقص الإيمان عند الإنسان؟

.....
.....



في المساء اجتمع الجد مع أحفاده وقال لهم:
" أعلم أنكم تنتظرون قصة اليوم، ولكنني فكرت
في شيءٍ آخر، فقال عمر: ماهو يا جدي؟
رد الجد: " سأطرح سؤالاً، ويجب كل منكم عن جزء فيه "

قالت مريم: وما السؤال؟ ضحك الجد وقال:
دائماً ما تتعجلين يا مريم. السؤال عن الأمانة في
الحفاظ على نعمتي الجسم والعقل،
ردت فريدة: لا يا جدي، هذا سؤال صعب.
قال لها الجد: استخدم عقلك، وفكري جيداً.



قال عمر: الجسم والعقل يا فريدة من نعم الله علينا،
ومسئوليتنا هي الحفاظ على هذه النعم.
قالت فريدة: " كيف ذلك؟ "



رد زياد: " لا بد أن نأكل كل ما هو نافع،
وأن نبتعد عن الطعام غير الصحي،
كما أن ممارسة الرياضة تقوي
أجسامنا وتنشط عقولنا "





قال الجد: العقل يا أحفادي من نعم الله علينا،
والذي فضلنا به على سائر المخلوقات؛
لنفرق بين الخير والشر.. ومن الأمانة الحفاظ عليه
بطلب العلم النافع الذي يفيدنا في الدنيا والآخرة.

قال الجد: هل فهمت الآن يا فريدة؟
ردت فريدة: نعم يا جدي.. والآن حان دوري
لأسأل: من منكم يستطيع أن يقترح ما يمكن
أن نقوم به لنحافظ على أجسامنا وعقولنا؟



سؤال وجواب

- كيف يمكننا أن نفكر؟
 - باستخدام العقل.
- ما واجبنا نحو الجسم والعقل؟
 - مسؤوليتنا هي الحفاظ على هذه النعم وطلب العلم النافع الذي يفيدنا في الدنيا والآخرة.
- كيف يمكن الحفاظ على الجسم والعقل؟
 - أن نأكل كل ما هو نافع ونبتعد عن الطعام الغير صحي وممارسة الرياضة.
- ما فائدة ممارسة الرياضة؟
 - ممارسة الرياضة تقوي أجسامنا وتنشط عقولنا.
- ما الذي يميزنا عن سائر المخلوقات؟ ولماذا؟
 - العقل الذي فضلنا به الله (عز وجل) على سائر المخلوقات، لنفريق بين الخير والشر.

تدريبات

(١) صنف الأفعال الآتية فى الجدول:

- ◀ ممارسة الرياضة بانتظام.
- ◀ مشاهدة التلفاز عن قرب.
- ◀ مساعدة الفقراء والمساكين.
- ◀ الجلوس طويلاً امام الحاسوب.
- ◀ السهر لساعات طويلة.
- ◀ الاستيقاظ متأخراً.
- ◀ الإسراف فى الماء و الطعام.
- ◀ قراءة القصص المفيدة.
- ◀ قلّة الحركة.
- ◀ الانتظام فى الصلاة.

أفعال تُحافظ على الجسم والعقل	أفعال تضر الجسم والعقل

(٢) اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- ◀ نستخدم (القلب - العقل - الكبد) فى التفكير.
- ◀ مسؤوليتنا هى (الحفاظ - الاهمال) على نعم الله.
- ◀ ممارسة الرياضة (تُضعف - تقوي) أجسامنا.
- ◀ يجب علينا ان نأكل كل ما هو (نافع - ضار).
- ◀ نطلب العلم النافع الذى يفيدنا فى (الدنيا - الآخرة - الدنيا الآخرة).
- ◀ لابد من الابتعاد عن الطعام (الصحي - الغير صحي).
- ◀ يجب الحفاظ على نعمتي (الجسم والعقل - الجسم - العقل).
- ◀ قراءة القصص تغذي وتنشط (العين - العقل - القدم).
- ◀ النوم (المبكر - المتأخر) يحافظ على العقل.
- ◀ العقل (المريض - السليم) فى الجسم السليم.