

كيف تصوم في رمضان (للأطفال)

الصيام في رمضان هو أحد أركان الإسلام الخمسة. بالنسبة للأطفال المسلمين ، يصبح من الصعب عليهم الصيام لمدة تتراوح ما بين 10 إلى 16 ساعة. ومع ذلك ، فإن الدخول في عادة الصيام مهم للغاية. هذا المقال هو لمساعدة الأطفال على الصيام في رمضان بطريقة لن تكون صعبة عليهم.

التحضير للصيام

[أفضل 10 طرق صحية لتحضير جسمك لرمضان](#)

1- قرر ما إذا كنت تريد الصيام حقًا. إذا كان عمرك أقل من 12 عامًا ، فليس من الواجب عليك الصوم ، ولكن إذا قمت بذلك ، فستبارك الله على هذا الفعل ، وسوف يمنحك التجربة لاحقًا في الحياة. إذا كان صيامك الأول ، فقرر وفكر جيدًا ، لكن إذا صمت من قبل ، فلن يكون الأمر صعبًا.



2- تعلم ما يفطر وما لا يفطر. من المهم أن تتعلم قواعد ولوائح الصيام حتى تكون على دراية تامة بما لا تفعل وما لا تفعل.

الأشياء التي تفطر في صيامك تشمل:

الأكل والشرب عمدا

القيء عمدا

تناول الدواء عن طريق الفم

الأشياء التي لا تفطر تشمل:

الأكل أو الشرب عن طريق الخطأ (بسبب النسيان)

الاستحمام

القيء القسري

نزيف الأنف



3- تناول سحورًا صحيًا غنيًا (وجبة قبل الصيام). من المهم جدًا أن تتناول وجبة قبل الصيام ، لأن هذا هو الشرط الأساسي لجسمك ، خاصة للأطفال. ينبغي أن تشمل البروتينات الجيدة والكربوهيدرات والمعادن الضرورية والفيتامينات والكثير من الماء (حوالي 2-3 أكواب).



هذه الفواكه والخضار رائعة للتطبيق!

أثناء الصيام

- الحد من التمرين خلال النهار. يوصى بالتمارين قبل السحور أو بعد ساعة من الإفطار. خلال اليوم ، لا تشدد على جسدك ، حيث أنه يعاني بالفعل من نقص في التغذية.
- قراءة القرآن الكريم وفهم معناه. إذا كنت تعرف كيفية قراءة القرآن ، فاقرأه بانتظام قبل وبعد السحور ، والإفطار. إنها تزيد من إخلاصك للإسلام ، وتساعدك على فهمه بشكل أفضل ، وستزيد بالتأكيد أعمالك الصالحة
- أداء صلواتك: يجب أن تحاول أن تصلي الفجر بعد السحور والزهر والعصر خلال النهار ، والمغرب والعشاء بعد الإفطار للحصول على مكافآت من الله في هذا العالم والآخرة. أيضا ، حاول أن تصلي الصلوات الاختيارية ، وخاصة صلاة التراويح. اسأل والدك أو أشقاك الأكبر سنًا إذا كان بإمكانك المجيء معهم.
- قراءة الكتب الإسلامية ، مثل القرآن. رمضان هو أفضل وقت لاتباع الإسلام بالطريقة الأكثر ملائمة. قراءة ومتابعة سنة النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) ، وخاصة تلك المتعلقة بشهر رمضان ، ومحاولة اتباع مثاله.
- مشاهدة البرامج الإسلامية. هذه البرامج لا تساعد فقط في الإجابة على أسئلتك المتعلقة بالإسلام ، ولكنها أيضًا وسيلة جيدة لتمضية وقتك.



- ساعد أمك في تحضير السحور أو الإفطار. هذا نشاط جميل ، ولكن تأكد من عدم تحويل نفسك نحو تناول الطعام أثناء الصيام. هذه أيضًا طريقة رائعة للمشاركة ، بدلاً من الجلوس وعدم القيام بأي شيء. يجب عليك أيضًا دعم والدتك ، لأنها أيضًا سائمة وعليها إعداد الكثير من الأطباق. كن ممتدًا لها ، واسأل ما إذا كان يمكنك المساعدة بأي طريقة.

- قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء المسلمين الآخرين. حاول أداء أكبر عدد ممكن من الأعمال الصالحة خلال هذا الوقت. اذهب إلى المسجد مع أصدقائك ، أو احضر محاضرات مع والدك. إن البحث عن المعرفة أكثر متعة عند القيام بذلك معًا.
- افعل أي شيء لإبقائك مشغولاً. لا تضيع وقتك في القيام بأشياء غير مجدية. الوقت ثمين. حاول ألا ترتكب أي خطايا ؛ لقد نجحت في الصيام طوال اليوم. لا تدمرها في الدقائق القليلة الأخيرة من صيامك.



- تناول وجبة إفطار لذيذة! لا تنس أن تشكر والدتك أو أولئك الذين أعدوا الطعام لك ، وأشكر الله على كل ما باركه لك!

مواضيع ذات صلة:

[الفوائد الصحية للتمر](#)

[6 طرق للمساعدة في الحفاظ على وزن طفلك الصحي](#)

[8 أشياء لا يجب عليك فعلها أبدًا أمام أطفالك](#)