

سبقی منصوبہ بندی: 1	مضمون: اسلامیات	جماعت: سوم	تیسری سہ ماہی
وقت: 40 منٹ	تاریخ: _____	ہفتہ: 9	اُستاد کا نام: _____

سبق کا نام: صحت و تن دُرستی	باب ہفتم: اسلامی تعلیمات اور عصر حاضر کے تقاضے
-----------------------------	--

حاصلاتِ تعلم:

اس سبق کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

◆ ذاتی صفائی کا اہتمام کر سکیں۔

◆ حفظانِ صحت کے اُصولوں پر عمل کر کے بیماریوں سے بچ سکیں اور تن دُرست رہ سکیں۔

تدریسی معاونات:

تختہ تحریر، چاک / بورڈ، مارکر۔ اسلامیات کی کتاب

5 منٹ

سبق کا تعارف:

تختہ تحریر پر سبق کا عنوان لکھیں۔ طلبہ کو بتائیں اسلامی عبادات کے انسانی صحت پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ دن میں بار بار وضو کرنے، نماز ادا کرنے سے نہ صرف جسمانی اور روحانی پاکیزگی حاصل ہوتی ہے بلکہ قلبی سکون بھی ملتا ہے۔ اسی طرح روزہ انسان کو کئی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ صفائی نصف ایمان ہے۔ تن دُرستی کے لیے صفائی بہت ضروری ہے۔

20 منٹ

طریقہ تدریس:

- سبق کے آغاز میں طلبہ کو بسم اللہ الرحمن الرحیم اور علم میں اضافے کی دُعا پڑھنے کی تلقین کریں۔
- طلبہ کو صفحہ نمبر ۷۸ سے متن کی پڑھائی کرائیں اور مشکل الفاظ کے معانی بتائیں۔
- طلبہ کو بتائیں دین اسلام نے ذاتی صفائی ستھرائی پر بہت زور دیا ہے۔ ہمارے پیارے نبی حضرت محمد رسول اللہ خاتم النبیین ﷺ بھی صفائی ستھرائی کا خاص اہتمام فرماتے۔ دانتوں کی صفائی کے لیے آپ خاتم النبیین ﷺ باقاعدہ مسواک کا استعمال فرماتے۔
- تختہ تحریر پر حفظانِ صحت کے اُصول نمایاں کر کے لکھیں اور طلبہ سے ان کی بلند خوانی کرائیں۔ حفظانِ صحت کے اُصول:
- روزانہ غسل کرنا۔

- دن میں دو مرتبہ دانت صاف کرنا۔
- کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونا۔
- اچھا اور صاف ستھر الباس پہننا۔
- ناخن تراشنا۔
- بال کٹوانا۔
- معتدل خوراک کھانا۔
- روزانہ ورزش کرنا۔
- چہل قدمی کرنا۔

● طلبہ کو بتائیں اگر ہم ان تمام اصولوں پر عمل کریں گے تو ہم اپنی صحت کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ اس لیے ہمیں چاہیے کہ حفظانِ صحت کے اصولوں کا خیال رکھیں۔

اعادہ:	2 منٹ
پڑھائے گئے سبق کو مختصر ادھر لیں۔	
جائزہ:	6 منٹ
طلبہ سے مشق جزو (۲) کا سوال (۱) کا جواب سنیں۔	
گھر کا کام:	2 منٹ
ورک شیٹ حل کریں۔	
سرگرمی:	5 منٹ
حفظانِ صحت کے اصولوں کا چارٹ بنا کر کمر اجتماعت میں آویزاں کریں۔	

سبقی منصوبہ بندی: 2	مضمون: اسلامیات	جماعت: سوم	تیسری سہ ماہی
وقت: 40 منٹ	تاریخ: _____	ہفتہ: 9	اُستاد کا نام: _____
سبق کا نام: دعائیں (زبانی)		باب اول: قرآن مجید و حدیث نبوی ﷺ	

حاصلاتِ تعلم:

اس سبق کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

◆ کھانے سے پہلے کی دُعا کو مع ترجمہ زبانی یاد کر کے اپنی روزمرہ زندگی میں پڑھنے کے عادی ہو سکیں۔

تدریسی معاونات:

تختہ تحریر، چاک / بورڈ، مارکر۔ اسلامیات کی کتاب

5 منٹ

سبق کا تعارف:

تختہ تحریر پر سبق کا عنوان لکھیں۔ طلبہ کو بتائیں دُعا کے لفظی معنی پکارنے کے ہیں۔ ہمیں ہر کام شروع کرنے سے پہلے دُعا مانگنی چاہیے تاکہ ہم پر اللہ تعالیٰ کی رحمتیں اور برکتیں نازل ہوں۔

20 منٹ

طریقہ تدریس:

- سبق کے آغاز میں طلبہ کو بسم اللہ الرحمن الرحیم اور علم میں اضافے کی دُعا پڑھنے کی تلقین کریں۔
- طلبہ کو صفحہ نمبر ۷ سے کھانے سے پہلے کی دُعا پڑھائیں۔
- انھیں بتائیں ہمیں ہر کام، ہر عمل کا آغاز اللہ کے نام سے کرنا چاہیے۔
- تختہ تحریر پر نمایاں کر کے لکھیں۔
- کھانا کھانے سے پہلے کی دعا:

بِسْمِ اللّٰهِ وَعَلَىٰ بَرَکَةِ اللّٰهِ

ترجمہ: شروع اللہ کے نام سے اور اللہ کی برکت پر۔

- طلبہ کو احادیث کی رو سے کھانا کھانے کی دُعا پڑھنے کی فضیلت بتائیں۔

- اُم المؤمنین حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتی ہیں کہ حضرت محمد رسول اللہ خاتم النبیین ﷺ نے فرمایا: جب کوئی شخص کھانا کھائے اور کھانا شروع کرنے سے پہلے بِسْمِ اللّٰہ پڑھنا بھول جائے تو درمیان میں جب یاد آئے تو بِسْمِ اللّٰہ اولہ و آخرہ پڑھ لے۔
- حضرت عمر بن ابو سلمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں رسول اللہ خاتم النبیین ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا۔ اس وقت آپ خاتم النبیین ﷺ کے پاس کھانا موجود تھا۔ آپ خاتم النبیین ﷺ نے فرمایا: بیٹا! قریب ہو جاؤ، بِسْمِ اللّٰہ پڑھو اور دائیں ہاتھ سے اپنے قریب سے کھانا شروع کرو۔
- طلبہ کو بتائیں ان روایات سے معلوم ہوتا ہے کہ کھانا شروع کرنے سے پہلے بِسْمِ اللّٰہ پڑھنی چاہیے۔
- طلبہ کو دُعا کی تین سے پانچ بار بلند خوانی کرائیں اور ترجمہ بھی یاد کرائیں انھیں تاکید کریں کہ وہ کھانا کھانے سے پہلے دُعا پڑھنے کی اپنی عادت بنالیں۔

2 منٹ

اعادہ:

طلبہ کے ساتھ مل کر دُعا کو دُہرائیں۔

6 منٹ

جائزہ:

طلبہ سے کھانا کھانے کی دُعا زبانی سنیں۔

2 منٹ

گھر کا کام:

گھر میں اپنے چھوٹے بہن بھائیوں کو کھانا کھانے کی دُعا زبانی یاد کرائیں۔

5 منٹ

سرگرمی:

دُعا کی فضیلت و برکت سے متعلق کمر اجتماعت میں گفت گو کریں۔

سبقی منصوبہ بندی: 3	مضمون: اسلامیات	جماعت: سوم	تیسری سہ ماہی
وقت: 40 منٹ	تاریخ: _____	ہفتہ: 9	اُستاد کا نام: _____
سبق کا نام: دعائیں (زبانی)		باب اول: قرآن مجید و حدیثِ نبوی ﷺ	

حاصلاتِ تعلیم:

اس سبق کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

◆ کھانے کے بعد کی دُعا کو مع ترجمہ زبانی یاد کر کے اپنی روزمرہ زندگی میں پڑھنے کے عادی ہو سکیں۔

تدریسی معاونات:

تختہ تحریر، چاک / بورڈ، مارکر۔ اسلامیات کی کتاب

5 منٹ

سبق کا تعارف:

تختہ تحریر پر سبق کا عنوان لکھیں۔ طلبہ سے کھانے سے پہلے کی دُعا مع ترجمہ سنیں۔ درست سبق سنانے والے طلبہ کی حوصلہ افزائی کریں۔ طلبہ کو بتائیں کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں دُعا مانگنی چاہیے۔ یہ کھانے کے آداب میں شامل ہے۔

20 منٹ

طریقہ تدریس:

- سبق کے آغاز میں طلبہ کو بسم اللہ الرحمن الرحیم اور علم میں اضافے کی دُعا پڑھنے کی تلقین کریں۔
- طلبہ کو صفحہ نمبر ۷ سے کھانے کے بعد کی دُعا مع ترجمہ پڑھائیں۔
- انھیں بتائیں انسان روح اور جسم کا مجموعہ ہے۔ جس طرح روح کی غذا ایمان ہے ایسے ہی جسم کی غذا کھانا ہے۔ ایک روایت میں ہے کہ جب دسترخوان اُٹھایا جاتا تو حضرت محمد رسول اللہ خاتم النبیین ﷺ یہ دُعا پڑھتے۔
- ترجمہ: ”اللہ ہی کے لیے ہے ایسی تعریف جو پاکیزہ ہے، برکت والی ہے، جو نہ چھوڑی جاسکتی ہے اور نہ اس سے لاپرواہی کی جاسکتی ہے اے ہمارے پروردگار ہماری دُعا قبول فرما۔“ (صحیح بخاری: ۵۴۵۸)
- ارشاد باری تعالیٰ ہے:
- ترجمہ: ”اللہ سے اُس کا فضل مانگتے رہو۔ بے شک اللہ ہر چیز کو خوب جاننے والا ہے۔“ (سورۃ النساء

- حضرت محمد رسول اللہ خاتم النبیین ﷺ نے فرمایا: ”دُعَا مومن کا ہتھیار ہے۔“
- طلبہ کو دُعَا اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ اٰطَعْنَا وَاسْقَانَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِيْنَ کی تین سے پانچ بار پڑھائی کرائیں اور تاکید کریں کہ وہ کھانے کے بعد دُعَا پڑھنے کی عادت بنائیں۔

2 منٹ

اعادہ:

کھانے کے بعد کی دُعَا طلبہ کے ساتھ مل کر دہرائیں۔

6 منٹ

جائزہ:

طلبہ سے کھانے کے بعد کی دُعَا سنیں۔

2 منٹ

گھر کا کام:

گھر میں کسی بڑے کی مدد سے کھانے کی دُعَا زبانی یاد کریں۔

5 منٹ

سرگرمی:

تمام دُعَاؤں کا چارٹ بنا کر کمر اجتماعت میں آویزاں کریں۔