

ایمان و آداب

15 درس

اعتقادی و تربیتی
ایمانی و رفتاری

برای کودکان و نوجوانان

مؤلف:

عمر عبدالعزیز

مترجم:

عبدالعزیز سلیمی

Her&

پدر، مادر و مربی محترم!

در این کتابچه از 15 موضوع مهم اسلام شناسی سخن گفته شده که برای نوجوانان و جوانان بسیار مفید خواهند بود. اضافه بر دانش آموزان ابتدایی، دانش آموزان دوره های راهنمایی و دبیرستان نیز می توانند از آن استفاده کنند.

همچنان که معلوم است مطالب این کتاب به دو بخش تقسیم شده است. پنج درس مهم تر را در بخش اول قرار داده ایم؛ که امیدوارم در ایجاد و تقویت باور اسلامی در فرزندانمان مفید واقع گردند.

در بخش دوم نیز به «10» درس اساسی اخلاقی و تربیتی اشاره کرده ایم که با مقطع درسی و سن نوجوانان مناسبت بیشتری دارند.

در بخش اول که ویژه مسائل اعتقادی است، عمده آن پنج درس را به صورت کوتاه مورد بحث قرار داده ایم، زیرا که ذهن کودکان و نوجوانان در آن دوران کشش فهم بیش از این را ندارد.

پدران، مادران و معلمین گرامی! شما می‌توانید هر یک از آن موضوعات را به عنوان یک موضوع آموزشی در نظر بگیرید و آن را بیشتر شرح دهید. همان‌گونه که مولوی رومی می‌فرماید:

چون با کودک سر و کار فتاد
هم زبان کودکی باید گشاد

مشخص است که عامل اصلی تأثیر گذاری بر کودکان و نوجوانان آموزش و پرورش است. شایسته آنان، ظاهر زیبا، سخن سنجیده و شیوه شیرین بیان مطالب مربی و معلم است.

مادران و پدران نیز می توانند با استفاده از مطالب این کتاب در زمان مناسب و با روشی مناسب آغازگر برنامه تربیتی فرزندان خود باشند.

پیروز و موفق باشید! خداوند مهربان همه دلسوزان را مورد محبت و حمایت خویش قرار بدهد!

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

بخش اول: ایمان و اعتقادمان را باید تقویت کنیم

- درس اول: ایمان و باور به خدای بزرگ 5
درس دوم: ایمان و باور به فرشته‌ها 6
درس سوم: ایمان و باور به کتاب‌های آسمانی 7
درس چهارم: ایمان و باور به پیامبران 8
درس پنجم: ایمان و باور به دنیای پس از مرگ 9

بخش دوم: بیایید اخلاق و رفتارمان خوب و مؤدبانه باشد و روز به روز آن را بهتر کنیم

- درس اول: ایمان و باور به خدای بزرگ 5
درس یکم: رعایت ادب و احترام در برابر پروردگار 11
درس دوم: ادب و رفتار با پدر و مادر 13
درس سوم: ادب و رفتار با همسایه‌ها 14
درس چهارم: ادب و رفتار با دوستان و رفیقان 16
درس پنجم: ادب و رفتار با معلم و مربی 17
درس ششم: آداب ورود به مسجد 19
درس هفتم: ادب و رفتار مناسب در مدرسه 21
درس هشتم: آداب غذا خوردن 23
درس نهم: بهداشت و نظافت 24
درس دهم: ادب و رفتار در کوچه و بازار 26

بخش اول:
ایمان و
اعتقادمان
را باید تقویت
کنیم!

درس اول: ایمان و باور به خدای بزرگ

پیش از هر چیز باید بدانیم که به وجود آمدن این جهان و همه ی آن چه در آن است، از آن جمله، پدید آمدن آسمان ها و زمین، انسان و تمام نعمت های دیگر دلیل بر وجود پروردگاری آگاه و تواناست.

هنگامی که همه ی جهان و موجودات آن به ویژه انسان با خواست خدا پدید آمده اند، به غیر از او هیچ کس و هیچ چیزی شایسته پرستش و پناه بردن نیست، چون تنها او آفریننده و پدید آورنده است. تنها اوست که باید مقام فرمانروایی و فریادرسی را داشته باشد؛ و در عبادت نیز نباید کسی و یا چیزی با او شریک بشود.

بر اساس همین حقیقت است که سود و زیان تنها در اختیار خداست و مالک و تصمیم گیرنده ی روز قیامت تنها اوست و تنها خود اوست که شایسته است از او درخواست کمک و یاری بشود.

برای روشن نمودن آن حقیقتها در جهان هستی، خداوند از روی مهربانی و دلسوزی پیام و نامه هایی آسمانی را به وسیله پیامبران فرستاده تا انسان ها با حقیقت و مسئولیت های خود آشنا شوند و از سرگردانی و گمراهی رهایی پیدا کنند.

معنای پرستش خداوند این است که در همه زندگی خود از برنامه های خداوند پیروی کنیم و در سایه راهنمایی های او، زندگی دنیایی خود را سر و سامان بدهیم.

درس دوم: ایمان و باور به فرشته‌ها

ایمان داریم که خدای مهربان فرشتگان زیادی را آفریده و مسئولیت‌های بسیاری را به ایشان سپرده است و همه همیشه به عبادت و انجام ماموریت‌هایی که به ایشان سپرده شده مشغول هستند.

باور داریم که فرشتگان را خداوند آفریده است. آنها گوش به فرمان خداوند هستند، او را نافرمانی نمی‌کنند و هیچ گاه مرتکب گناه نمی‌شوند.

باور داریم که بعضی از فرشته‌ها از طرف خداوند برای پیامبران وحی و پیام می‌آورند. بعضی دیگر هم از آن وحی و پیام پاسداری می‌کنند و رییس و بزرگ آنها «جبریل» است. گروه دیگری از فرشتگان ما را همراهی می‌کنند. از ما نگهداری می‌کنند. همه کارها و سخنان ما را ثبت می‌کنند و از خداوند مهربان می‌خواهند که ما را مورد بخشش خود قرار بدهد.

فرشته‌های بسی ار دیگری هستند که کارهای دیگری به آنها سپرده شده مانند: تقسیم کردن رزق و روزی در بین مردم جهان، دعا کردن برای مسلمانان، یاری نمودن آنان، طلب شفاعت و بخشش از خداوند برای مسلمانان، گرفتن جان انسان‌ها به هنگام مرگ، مجازات کردن آدم‌های بی‌ایمان در قبرها و در دوزخ، دمیدن در شیپور اعلام قیامت و بسیاری کارهای دیگر...

درس سوم: ایمان و باور به کتابهای آسمانی

ایمان داریم که خداوند مهربان پیامبرانی را در میان بسیاری از ملت های روی زمین مأموریت داده و به آنها کتاب هایی برای راهنمایی مردم فرستاده که همه ی آنها وحی و کلام خداوند بوده اند.

مهمترین آن کتابها عبارتند از: صحف ابراهیم، زبور داود، تورات موسی، انجیل عیسی و قرآن که بر حضرت محمد > فرود آمده است.

ایمان و باور داریم که ابتدا در آن کتابها مقررات و قوانین بسیار خوبی وجود داشتن و خداوند به وسیله آن ها مردم را به بهترین نوع زندگی راهنمایی نموده است.

ایمان و باور داریم که آن کتاب های آسمانی به غیر از قرآن برای مدتی کم و برای مدتی مشخص فرستاده شده بودند و پس از مدتی عده ای آدم بد و از خدا نترس آن ها را دستکاری و کم و زیاد کرده اند.

ایمان و باور داریم که آخرین و بهتری ن آن کتابهای آسمانی قرآن عزیزاست که حتی یک کلمه از آن زیاد و کم نشده و نخواهد شد . زیرا برنامه و راهنمایی خدا برای همه انسانها است و خود خواسته که دست نخورده باقی بماند.

همانگونه که خداوند درباره قرآن میفرماید، وسیله هدایت و راهنمایی برای اهل ایمان و باور است که در آن مهم ترین پایه ها و برنامه زندگی را بیان فرموده است.

درس چهارم: ایمان و باور به پیامبران

ایمان و باور داریم که خداوند هزاران پیامبر را برای راهنمایی هزاران ملت و اقوام مختلف فرستاده است.

ما همه‌ی آن پیامبران را دوست داریم و بر آنان درود و سلام خداوند می‌فرستیم و میان آنها فرق و تفاوت نمی‌گذاریم، زیرا که همه آن‌ها برادر ایمانی یکدیگر و فرستاده‌ی خداوند بزرگ هستند.

ایمان داریم که هر یک از آن پیامبران برای راهنمایی ملتی فرستاده شده‌اند و با زبان همان مردم آنها را به پیروی از روش و برنامه‌ی زندگی خداپسندانه دعوت کرده‌اند. بزرگترین و گرامی‌ترین آن پیامبران و آخرین آن‌ها حضرت محمد > است، او را بسیار دوست داریم و در هر فرصتی بر او سلام و رحمت خداوند را می‌فرستیم.

باور داریم که پیامبران علیهم السلام انسان و مخلوق خداوند هستند. اما از هر نظر نمونه و الگو و پیشگام بوده و از هر گونه گناه و آلودگی به دورند.

و ما باید شیوه‌ی زندگی پیامبران را الگو و سرمشق زندگی خود قرار دهیم. به همین دلیل است که خداوند داستان زندگی بسیاری از آنها را برای ما نقل فرموده است.

درس پنجم: ایمان و باور به دنیای پس از مرگ

ایمان داریم که همه ی ما انسان ها در روز قیامت دوباره زنده خواهیم شد و این کار برای پروردگار بسیار آسان است زیرا همانگونه که ما را از هیچ آفرید پس از مرگ به آسانی دوباره زنده خواهد کرد.

در آن روز همه ی ما انسان ها را جمع می کنند و در پیشگاه خداوند گرد هم می آورند و از ما سؤال می کنند و مورد بازجویی قرار می دهند. در آنجاست که همه اعضای بدن ما درباره کارهایی که انجام داده ایم گواهی می دهند.

در آن روز پرونده ی کردار و گفتارمان را در دنیا به ما نشان می دهند. اگر بهشتی باشیم آن پرونده را به دست راست ما می دهند و اگر خدای ناخواسته دوزخی باشیم آن پرونده را از پشت سر یا طرف چپ به دست ما می دهند.

در روز قیامت خداوند مهربان بهشت را برای مسلمانان آراسته و آماده می کند و فرشته ها به آنها مژده می دهند که با احترام بسیار مؤمنان را به بهشت می برند. در بهشت انواع لذتها و نعمتهایی که انسان آرزو دارد برایش مهیا شده است. در آن روز درهای دوزخ هم به روی آدم های جنایتکار و ستمکار باز می شود و فرشته ها با خشم و عصبانیت آنان را به داخل دوزخ پرتاب می کنند. دوزخی که در آن انواع سختی و آزار وجود دارد.

بخش دوم :
بیایید اخلاق و
رفتارمان
خوب و مؤدبانه باشد
و روز به روز آن را
بهبتر کنیم

درس یکم: رعایت ادب و احترام در برابر پروردگار

- اولین ادب و رفتار مهمی که ما مسلمانان باید در ارتباط با خداوند آن را مورد توجه قرار بدهیم این است که او را آگاهانه و صادقانه ستایش کنیم.
- کسی و چیزی را در فرمان روایی و فریاد رسی با او شریک ننماییم و ذکر و یادش را فراموش نکنیم.
- همان‌گونه که خود ما را آگاه فرموده بهترین نوع ذکر و یاد او خواندن نماز است به همان شیوه و دستوری که خداوند، خود معین فرموده است. یعنی با فروتنی و خشوع آن را انجام بدهیم و از حکمت و منفعت‌هایش آگاه شویم، تا با خواندن نماز از بدی‌ها دوری کنیم.
- باید خداوند بزرگ و مهربان خود را دوست بداریم و این دوست داشتن ما را به اطاعت از او تشویق کند و از او بخواهیم که ما را در جهان آخرت به بهشت پر از ناز و نعمتش راه دهد.
- همچنین از آنچه که نهی شده دوری کنی م و از دوزخ و مجازات آن بترسیم.
- به اندازه ایی که می توانیم او را یاد کنیم. درباره قدرت و بزرگی او فکر کنیم و تلاش نماییم او را به وسیله نام ها و صفتهای زیبا و گرامی که در قرآن از آنها سخن گفته شده مانند: آگاهی، دانایی، رزق و روزی دادن، قدرت و توانایی، دیدن و شنیدن و ... او را بشناسیم.

- هر کار درستی را به خاطر او ص ادقانه و مخلصانه انجام بدهیم.
- از هر فرصتی برای طلب بخشش از او استفاده کنیم.
- هر کاری را با نام و یاد او آغاز نماییم.
- همه‌ی امور زندگی خود را به او بسپاریم و تنها او را یاریگر خود بدانیم.
- هرگاه مرتکب گناهی شویم بدون درنگ پشیمان شویم و توبه کنیم و پس از آن کارهای خوب و پسندیده‌ی او انجام دهیم تا خطاهای ما بخشوده شود.
- سعی نماییم آن گونه او را بستاییم گویی او را می بینیم. اگر هم ما او را نمی‌بینیم او همیشه و در هر شرایطی ما را می‌بیند و بر آشکار و نهان فکر و دل و همه‌ی رفتارهای ما آگاه است و به خاطر تمام نعمتهایش از او سپاسگذاریم، باید به هنگام رو به رو شدن با سختی‌ها و مصیبت‌ها صبور و استوار باشیم و مطمئن باشیم هر اتفاقی که برای ما پیش می‌آید، به خیر و مصلحت ماست.

درس دوم: ادب و رفتار با پدر و مادر

- صبح که از خواب بر می خیزیم و هر وقت که وارد منزل می شویم، به آنان سلام می کنیم.
- همیشه با ادب و احترام با ایشان رفتار می کنیم، هر گاه وارد منزل شدند به احترام آن ها از جای خود بلند می شویم و برای بخشش آنها به درگاه خداوند دعا می کنیم.
- در کارهای خانه آنان را یاری می دهیم و کاری نمی کنیم که باعث زحمت ایشان بشود. هیچ گاه نسبت به پدر و مادرمان اظهار ناراحتی نمی کنیم.
- اگر ما را نصیحت کردند با دل و جان می پذیریم و دستورات آن ها را اجرا می نماییم، وسایل خانه را دستکاری نمی کنیم و آنها را بر هم نمی زنیم و بدون اجازه از منزل خارج نمی شویم.
- هرگاه خواستیم به اتاق خواب پدر و مادر برویم، ابتدا در می زنیم و هنگام خواب و استراحت بدون اجازه وارد اتاق آنها نمی شویم، سر و صدا نمی کنیم تا خواب و استراحتشان را بر هم نزنیم.
- به دوستان پدر و مادر احترام می گذاریم و هر وقت آنها را دیدیم سلام می کنیم. هنگام نشستن بالاتر از آنها نمی نشینیم.
- چیز زیادی از آنها نمی خواهیم، بهانه نمی گیریم، به هر اندازه که به ما دادند، اظهار نارضایتی نمی کنیم و از آنان تشکر می نماییم.

- گاهی اوقات از خداوند می‌خواهیم که پدر و مادرمان را مورد لطف و بخشش خود قرار دهد.

درس سوم: ادب و رفتار با همسایه‌ها

- هر بار که همسایگان را دیدیم به آنها سلام کرده و احترام می‌گذاریم.
- به پشت با خانه ی همسایه نمی‌رویم و به داخل حیاط و خانه آنها نگاه نمی‌کنیم.
- اگر کاری داشتند به اندازه توانایی خود به آنان کمک می‌کنیم.
- اگر بچه‌هایی به سن و سال ما داشتن د با آنان دوست می‌شویم و به آنها احترام می‌گذاریم.
- اگر دوست همسایه ی ما مریض شد به دیدنش می‌رویم و از خدا می‌خواهیم که او را شفا بدهد و بیماریش را برطرف کند.
- هنگامی قوم و خویش همسایه ها فوت کرد برای عرض تسلیت نزد آنها می‌رویم و به ایشان تسلیت می‌گوییم.
- روزهای عید و وقت شادمانی‌شان را به آنها تبریک می‌گوییم.
- آشغال و چیزهای دیگر را جلوی منزل یا پشت‌بام همسایه‌ها نمی‌اندازیم.
- هرگاه خواستیم به منزل همسایه ها برویم اول در می‌زنیم و اجازه می‌خواهیم. به هنگام استراحت مزاحم آنها نمی‌شویم.
- هر وقت به منزل همسایه ها رفتیم تا از دوستان‌مان دیداری داشته باشیم مؤدبانه

در جای مناسبی می نشینیم به وسایل منزل
آنها دست نمی زنیم، مزاحم شان نمی شویم و
سعی می‌کنیم خیلی کم در منزلشان بمانیم.

درس چهارم: ادب و رفتار با دوستان و رفیقان

- هر وقت آنها را دیدیم با گشاده رویی سلام می‌کنیم و با احترام برخورد می‌کنیم.
- با هر نامی که دوست دارند آنها را صدا می‌زنیم.
- مانند برادر و خواهر خودمان دوست شان می‌داریم.
- هر چیزی را که ندانستیم از آنان می‌پرسیم، هر آنچه را که نمی‌دانستند، اگر ما اطلاعاتی داشتیم به آنان یاد می‌دهیم. در کارهای درس و تکلیف مدرسه به آنها کمک کنیم و دوست داریم هم چون خود ما در درس خواندنشان موفق باشند.
- سر کلاس و وقت درس معلم با دوستانمان صحبت نمی‌کنیم، تا باعث سردرگمی آنان نشویم.
- هر یک از آنان که مریض شد به عیادش می‌رویم و شفایش را از خداوند می‌خواهیم.
- به پدر و مادر دوست انمان احترام می‌گذاریم، و هر جان آنها را دیدیم به ایشان سلام می‌کنیم.
- وقتی که حضور ندارند هرگز از آنها بدگویی و غیبت نمی‌کنیم و در میان دوستان و همسایگان سخن‌چینی نمی‌کنیم.
- در معاشرت با آنها حد وسط را رعایت می‌نماییم و به اندازه ای که لازم است با آنان رفت و آمد می‌کنیم.

- به هنگام ناراحتی از آنها دلجویی می‌کنیم و به هنگام شادی به آنها تبریک می‌گوییم.

درس پنجم: ادب و رفتار با معلم و مربی

- معلم مانند پدر یا مادر دوم ماست، هر وقت او را دیدیم سلام می‌کنیم و به او بسیار احترام می‌گذاریم.
- در حضور او پرحرفی نمی‌کنیم. وقتی که مطلبی را بیان می‌کنیم صدایمان را بلند نمی‌کنیم.
- در حضور او بازی و شوخی نمی‌کنیم.
- هر وقت وارد کلاس شد به احترام او از جای خود بلند می‌شویم.
- وقتی درس و سخن را شروع کرد خوب گوش می‌کنیم، وسط سخن او حرف نمی‌زنیم.
- بدون اجازه او از کلاس خارج نمی‌شویم.
- هر وقت ما را نصیحت کرد می‌پذیریم و در انجام تکالیف خیلی دقت و توجه می‌کنیم. اگر از ما خواست که کاری را برای او انجام بدهیم از او اطاعت می‌کنیم.
- سر کلاس زیاد از او سؤال نمی‌کنیم و وقت او را ضایع نمی‌کنیم، ولی اگر چیزی از درس خود را متوجه نشدیم از او می‌پرسیم.
- وقتی خواستیم در پیشگاه خداوند دعا کنیم، دعا برای معلم و مربی خود را فراموش نمی‌کنیم. زیرا که چیزهای زیادی را از او آموخته ایم و ما را نصیحت و راهنمایی نموده و از خدا می‌خواهیم که او

را دچار گرفتاری و مشکلات ننماید و مورد بخشش خویش قرار بدهد.

- لازم نیست معلم ما همان مدرسه باشد، هر کسی مطلبی به ما بیاموزد و دلسوز ما باشد، معلم ماست و باید به او احترام بگذاریم و دلسوزی و نصیحتش را می پذیریم و از او تشکر می‌کنیم.

درس ششم: آداب ورود به مسجد

- قبل از ورود به مسجد وضو می گیریم و هر نوع آلودگی را از لباس هایمان پاک می‌کنیم.
- وقتی خواستیم وارد مسجد بشویم اول پای راست را جلو می‌نهییم و بر کسانی که داخل مسجد هستند سلام می‌کنیم.
- اگر پیش از نماز جماعت فرصت داشتیم دو رکعت نماز هدیه در مسجد می‌خوانیم.
- در گوشه‌ای می‌نشینیم و منتظر خواندن نماز جماعت می‌شویم، وقتی اذان گفته شد، سکوت می‌کنیم و آهسته آن چه را مؤذن می‌گوید تکرار می‌نماییم. و اگر پیش‌نماز یا کسی دیگر درس و نصیحتی داشت خوب به سخنان او توجه می‌کنیم.
- در مسجد هنگام نماز خواندن دیگران صحبت نمی‌کنیم تا باعث حواس‌پرتی و آشفتگی فکری حاضرین در مسجد که در حال نماز یا قرآن خواندن هستند، نشویم.
- هنگام برخاستن برای نماز همراه دوستان خود به صف می‌ایستیم و بهتر است پشت سر بزرگ‌ترها باشیم.
- آرام و آهسته نمازمان را می‌خوانیم و در خواندن اقامه‌ی نماز عجله نمی‌نماییم و صدایمان را بلند نمی‌کنیم.
- پس از سلام دادن امام جماعت سر و صدا نمی‌کنیم و آرام می‌نشینیم تا بزرگ‌ترها برخیزند یا زودتر به آرامی از مسجد خارج می‌شویم.

-
- هیچ وقت داخل مسجد چیزی نمی خوریم، بازی نمی کنیم و سخن بیهوده نمی گوییم، زیرا که مسجد خانه ی خداست و باید احترام آن را رعایت نماییم.
 - اگر جایی از مسجد تمیزکردن نیاز داشت آن را تمیز می کنیم و خود ما هم هیچ وقت مسجد را آلوده نمی سازیم و فرش و سجاده آن را نامرتب نمی کنیم.

درس هفتم: ادب و رفتار مناسب در مدرسه

- سر وقت به مدرسه می رویم و سعی می کنیم دیر به مدرسه نرویم.
- معلم‌هایمان را که دیدیم به آنها سلام می‌کنیم و به ایشان احترام می‌گذاریم.
- زنگ رفتن به سر کلاس را که زدند آرام و بدون سر و صدا به سر کلاس می‌رویم.
- هنگام درس دادن معلم بدون بلند کردن دست و اجازه او چیزی نمی‌گوییم.
- وقتی معلم درس را شروع کرد، خوب گوش می‌کنیم و اگر چیزی را بر روی تخته سیاه نوشت خوب آن را نگاه می‌کنیم.
- سر کلاس با همکلاسی‌ها بازی نمی‌کنیم و سر و صدا بر پا نمی‌کنیم و به خواندن و نوشتن مشغول می‌شویم.
- زنگ تفریح که زده شد به آرامی از کلاس خارج می‌شویم و سر و صدا به راه نمی‌اندازیم و با کسی دعوا نمی‌کنیم. با دوستان خود عاقلانه بازی می‌کنیم و هیچ سخن زشتی به دوست ان و همکلاسی‌های خود نمی‌گوییم.
- در کلاس و محیط مدرسه از ریختن هر نوع آشغال و زباله‌ای خودداری می‌کنیم و به این طریق به مستخدم مدرسه کمک می‌کنیم.
- به کیف و کتاب دیگر دانش آموزان دست نمی‌زنیم، اگر چیزی را لازم داشتیم از آنها اجازه می‌گیریم.

- اگر سرکلاس یا در حیاط مدرسه چیزی را پیدا کردیم آن را به معلم یا مدیر مدرسه می‌دهیم تا آن را به صاحبش برگرداند.
- سعی می‌کنیم از کیف و کتاب و دفترهایمان خوب نگهداری کنیم.
- گفته‌های نامناسب و ناپسند را بر روی کتابها و دفاتر و تخته سیاه نمی‌نویسیم.
- هیچ‌گاه وسایل مدرسه مانند: در و پنجره، شیر آب، تخته سیاه و ... را خراب نمی‌کنیم و از نوشتن بر روی در و دیوار مدرسه خودداری می‌نماییم.

درس هشتم: آداب غذا خوردن

- قبل از غذا خوردن دست ها و دهان خود را می‌شوئیم .
- صبر می‌کنیم تا بزرگ ترها غذا خوردن را شروع کنند.
- قبل از غذا خوردن «بسم الله الرحمن الرحيم» می‌گوییم .
- با دست راست غذا را بر می‌داریم .
- از بشقاب خودمان غذا را بر می‌داریم .
- هر غذایی را که برایمان درست کرده بودند، دوست داریم چون نعمت پروردگار است از آن بدگویی نمی‌کنیم .
- لقمه‌ی بزرگ بر نمی‌داریم و به خوبی غذا را می‌جوئیم و بعد آن را می‌خوریم .
- در غذا خوردن عجله نمی‌کنیم و آرام غذا می‌خوریم .
- بهتر است در حالت نشستن غذا بخوریم؛ غذا خوردن به حالت ایستاده و یا دراز کشیدن مناسب نیست.
- پس از سیر شدن خداوند را سپاس می‌گوییم؛ و بیش از اندازه لازم غذا نمی‌خوریم، زیرا که پرخوری سبب بیماری می‌شود.
- اگر دوست و مهمان سر سفره ی ما بودند، قبل از آنها بر نمی‌خیزیم و اگر سیر هم شده بودیم خود را با اندک نان و غذایی سرگرم می‌کنیم، تا آنان نیز به راحتی غذای‌شان را میل کنند.
- به اندازه ایی غذا می‌کشیم که بتوانیم آن را بخوریم، تا غذایی در بشقاب نماند و اسراف نشود.

- بعد از صرف غذا در جمع کردن سفره به مادر و خواهرمان کمک می‌کنیم. سپس دست و دهان خود را می‌شوئیم.

درس نهم: بهداشت و نظافت

- پیش از خواب دندان هایمان را خوب مسواک می‌زنیم زیرا اگر بهداشت دهان و دندان را رعایت نکنیم علاوه بر پوسیدگی دندان ها، دستگاه گوارش ما نیز آسیب می‌بیند.
- صبح که از خواب برخواستیم قبل از خوردن صبحانه دست و صورت خود را می‌شوئیم. همچنین قبل و بعد از هر وعده غذا دست‌هایمان را تمیز با آب و صابون می‌شوئیم. سپس موهای سرمان را شانه می‌کنیم.
- دست کم هفته ای یک یا دو بار به حمام می‌رویم و خوب بدنمان را شستشو می‌دهیم.
- خانه را کثیف و نامرتب نمی‌کنیم و کاغذ باطله و آشغال را داخل خانه نمی‌ریزیم، تا مادر و خواهرمان برای تمیز کردن خانه خسته و ناراحت نشوند.
- لباس، کفش و وسایل خود را پاکیزه نگاه می‌داریم، چون مادر و خواهرمان برای شستن آنها خسته و ناراحت می‌شوند و ناراحت کردن آنها گناه است.
- وقتی خواستیم وارد دستشویی شویم با پای چپ وارد دستشویی می‌شویم، در دستشویی نکات مهم بهداشتی را رعایت می‌کنیم و مراقب نظافت لباس‌هایمان هستیم.

- با دست چپ خود را پاک می‌نماییم و پس از آن مقداری آب را داخل کاسه دستشویی خالی می‌کنیم.
- هنگام خارج شدن از دستشویی پای راستمان را جلو می‌اندازیم و دست‌های خود را با آب و صابون به خوبی می‌شوئیم. اگر این کار را نکنیم ممکن است که مریض بشوئیم.
- هیچ نوع آشغالی را در خیابان، پارک، کوچه، مدرسه، بیمارستان و جایی که محل رفت و آمد است نمی‌ریزیم. اگر خواستیم چیزی را دور بیندازیم آن را داخل سطل آشغال و یا محل جمع آوری زباله می‌اندازیم.
- تا جایی که ممکن است هیچ نوع مواد خوراکی را از فروشنده‌های دوره‌گرد نمی‌خریم، زیرا معمولاً روی این مواد غذایی باز است و گرد و غبار و میکروب زیادی روی آن نشسته و ما با خوردن این خوراکی‌ها بیمار می‌شوئیم.

درس دهم: ادب و رفتار در کوچه و بازار

- فقط به هنگام ضرورت از خانه خارج می شویم تا وقتمان بیهوده تلف نشود.
- پس از مطالعه و انجام تکالیف مدرسه اگر حوصله مان سر رفته بود با اجازه پدر یا مادر از خانه بیرون می رویم و با دوستان خوبی که داریم بازی می کنیم و با بچه های بد اخلاق و بد زبان و اهل جنگ و دعوا دوست نمی شویم.
- جلوی خانه مردم نمی ایستیم و نمی نشینیم و بازی نمی کنیم، اگر هم لازم بود چند لحظه بایستیم در کناری می ایستیم. اگر درب خانه ای باز بود داخل آن را نگاه نمی کنیم.
- وقتی که خ واستیم از خیابانی عبور کنیم طرف چپ و راست خود را نگاه می کنیم، اگر مطمئن بودیم که اتومبیلی در حال عبور نیست آرام از خیابان عبور می کنیم.
- اگر چراغ قرمز چهارراه روشن بود و اتومبیلها ایستاده بودند، از محل خط کشی شده عبور می کنیم و به راهنمایی های پلیس توجه می کنیم.
- اگر انسان نابینایی یا شخص بیماری برای عبور از خیابان یا رفتن به جایی به کمک احتیاج داشتند، دست شان را می گیریم و به آنها کمک می کنیم.
- برای پاکیزه نگاه داشتن شهر خود تلاش می کنیم و هیچ گاه آشغال را در کوچه و خیابان و پارک نمی ریزیم.

- اگر در کوچه و خیابان و پارک چیزی را دیدیم که باعث زحمت و ناراحتی مردم می‌شود آن را به کناری می‌گذاریم تا مردم دچار مشکل و ناراحتی نشوند.