

# الصوم والصحة

أولا : مقدمة

ثانيا : أثر الصيام على الصحة

ثالثا : ماذا يجب عمله للحصول على فوائد الصيام

1-3 عدم الإسراف في الطعام

( )

2-3 الإلتزام بالسنة النبوية

3-3 قراءة القرآن

4-3 صلاة التراويح

**رابعاً : مثال على الغذاء المتوازن في رمضان**

1-4 وجبة الإفطار

2-4 بين الإفطار والسحور

3-4 السحور

**خامسا : المريض والصوم**

"

"

**سادسا : بعض الأمثلة على الأمراض التي تجيز الفطر**

(1

(2

(3

(4

(5

(6

(7

**سادسا : الأمور الطبية الأخرى في شهر الصيام**

:

1-6 علاج الأسنان

2-6 سحب الدم

3-6 مداواة الجروح وخطاؤها

4-6 البخاخات

5-6 القطرة

6-6 الحقن الدوائية

**سابعاً : صوم الأطفال**

**ثامناً : السهر في رمضان**

**تاسعاً : القرعاعون**

:

-1

-2

-3

**د. أمل الجودر**  
**رئيسة قسم التثقيف**

**الصحي**