

قال الله تعالى ( إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ  
وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي  
الْأَلْبَابِ \* الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا  
وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ  
السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا  
سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ) [آل عمران : 190  
- 191].

## فقرة الحديث الشريف

قال أبو هريرة رضي الله عنه : ألا أدلكم  
على الغنيمة الباردة ؟ قالوا : بلى ، فقال  
الصيام في الشتاء .

## فقرة النصائح

( احذري مخاطر الشتاء )

احرصي أختي الطالبة على ما يلي:

ارتداء الملابس الشتوية الثقيلة

الابتعاد عن المشروبات الباردة

إغلاق برادات المياه والاكتفاء بشرب المياه  
الدافئة منها

الإكثار من شرب السوائل الحارة

لبس الجوارب الثقيلة

احرصي على تناول الإفطار وخاصة الحليب  
الساخن قبل الحضور إلى المدرسة.