

آموزش احکام و نماز کم توان ذهنی

پایه
یازدهم

سازمان آموزش و پرورش استثنایی

معاونت آموزشی، پرورشی و تربیت بدنی

سال تحصیلی: ۱۴۰۴ - ۱۴۰۳

عنوان

صفحه

سخنی با دانش آموزان عزیز..... ۲

بخش اول: احکام

غسل..... ۳

روزه..... ۴

حدود حجاب در اسلام..... ۷

مرجعیت و تقلید..... ۸

بخش دوم: نماز

آموزش نماز چهار رکعتی..... ۱۱

خودآزمایی..... ۱۹

بخش سوم:

آشنایی با معنای نماز..... ۲۱

مناجات..... ۲۸

منابع..... ۲۹

سخنی با دانش آموزان عزیز:

سلام

آفرین به شما که نماز می خوانید و خدا را عبادت می کنید . شما باید همه ی کارهای خود را آن گونه که خدا راضی باشد انجام دهید .

وقتی به سن تکلیف می رسیم ، خدا برای کارهای ما دستوراتی را مشخص کرده است که ما باید آن ها را یاد بگیریم و به آن ها عمل کنیم.

بچه های خوب، باید احکام دین را یاد بگیریم و از آن استفاده کنیم تا خدا از ما راضی باشد .ما برای آشنایی با تکالیف دینی باید به مَرَجَعِ تَقْلِيدِ مراجعه کنیم.

إن شاء الله با مطالعه این مجموعه و عمل به دستورات خداوند همیشه موفق باشید .

در سال های گذشته با برخی از احکام دینی و نحوه ی خواندن نماز آشنا شدید.

در این پایه با احکام غسل و روزه آشنا می شوید. سپس نحوه ی خواندن نماز چهار رکعتی یادآوری می شود و در پایان به منظور آشنایی بیش تر با نماز، معنای ذکرهای نماز آمده است.

با آرزوی قبولی عبادت های شما عزیزان

غسل :

بعضی وقت ها انجام غسل برانسان واجب می شود و گاهی مستحب است که برای رضای خدا غسل کنیم.

انجام غسل های مستحبی ثواب زیادی دارد. مانند غسل زیارت و غسل روز جمعه که بزرگان دینی در مورد انجام آن به ما مسلمانان سفارش های زیادی کرده اند. (توضیح کامل احکام مربوط به غسل در رساله ی توضیح المسائل آمده است).

آیا می دانید انسان مسلمان چگونه غسل می کند؟

برای انجام غسل باید به ترتیب زیر عمل کنیم:

- اول نیت می کنیم. یعنی برای رضای خدا غسل انجام می دهیم.
- سپس سر و گردن خود را می شوئیم. باید دقت کنیم که آب به همه جای سر و گردن ما برسد. البته لازم نیست داخل گوش، بینی و دهان را بشوئیم.
- بعد طرف راست بدن، یعنی از بالای شانه ی راست تا کف پای راست را می شوئیم .
- سپس طرف چپ بدن، یعنی از بالای شانه ی چپ تا کف پای چپ را می شوئیم .
- به این ترتیب ما غسل انجام داده ایم. به این شکل غسل کردن، غسل ترتیبی می گویند.

در انجام غسل باید به چند نکته توجه کنیم:

- در غسل باید آب به تمام اعضای بدن برسد، اگر چیزی به بدن چسبیده باشد که نگذارد آب به بدن برسد، باید قبل از شروع غسل آن را برطرف کرد.
- آبی که با آن غسل می کنیم، باید پاک باشد.
- آبی که با آن غسل می کنیم، نباید غصبی باشد.
- اگر برای انجام غسل، آب به اندازه ی کافی نداشته باشیم باید به جای غسل، تیمم کنیم.

امام جعفر صادق(ع) می فرمایند:
"خوب است برای شرکت در نماز جمعه غسل کنید و بدن و لباس خود را خوشبو کنید و پاکیزه ترین لباس ها را بپوشید."

روزه:

خداوند در سوره ی بقره آیه ی ۱۸۳ می فرماید:

"ای کسانی که ایمان آورده اید، روزه بر شما واجب شده است"

روزه ی ماه رمضان بر ما مسلمانان واجب است و باید در این ماه روزه بگیریم. روزه گرفتن در دین اسلام آداب مخصوصی دارد.

انسان وقتی می خواهد روزه بگیرد قبل از اذان صبح بیدار می شود و سحری می خورد و از اذان صبح تا اذان مغرب چیزی نمی خورد.

انسان روزه دار باید از انجام کارهایی که روزه را باطل می کند دوری کند، مانند:

- خوردن غذا
- آشامیدن
- رساندن گرد و غبار و دود غلیظ به حلق
- فرو بردن تمام سر در زیر آب
- استفراغ عمدی و

در ماه مبارک رمضان باید به چند نکته توجه کنیم:

- انسان اگر در ماه رمضان به مسافرت برود و نمازش شکسته باشد، نباید روزه بگیرد و باید بعداً قضای آن را به جا آورد.
- اگر انسان در ماه رمضان بیمار شود و نتواند روزه بگیرد باید وقتی که حال او خوب شد، قضای آن را به جا آورد.
- اگر کسی فراموش کند که روزه بوده و چیزی بخورد، روزه اش باطل نمی شود.
- خواندن و گوش دادن به قرآن و پذیرایی از مهمان در ماه مبارک رمضان یکی از بهترین کارهای ما مسلمانان است. خدای بزرگ به هر کس که روزه داری را مهمان کند و افطاری بدهد، پاداش زیادی می دهد.

- بعضی از افراد مانند کسانی که بیمار هستند و روزه گرفتن برای آنها ضرر دارد و یا کسانی که باید سر وقت در روز دارو بخورند ، افراد پیر و سالمند که روزه گرفتن برای آن ها سخت است، زنان باردار و زنانی که به بچه شیر می دهند و ممکن است روزه برای خودش یا بچه ضرر داشته باشد ، نباید روزه بگیرند.

علاوه بر روزه ی ماه رمضان که بر ما واجب است، روزه گرفتن در بعضی از روزها مانند عید غدیر، روز جمعه و... ثواب زیادی دارد که به این روزه ها، روزه ی مستحبی می گویند.

انجام بعضی از کارها برای روزه دار مکروه است مانند:

- بو کردن گل ها
- کشیدن دندان
- خون گرفتن
- حمام کردن که باعث ضعف انسان می شود و ...

پیامبر (ص) در مورد ماه مبارک رمضان فرمود:

" ای بندگان خدا در ماه رمضان روزه بگیرید که در این ماه خوابتان عبادت ، اعمالتان مورد قبول درگاه خداوند بوده و دعا های شما برآورده می شود."

حدود حجاب در دین اسلام :

حفظ حجاب یکی از دستورات دین اسلام است. خداوند در قرآن کریم به ما سفارش کرده است که حجاب خود را حفظ کنیم. یک زن مسلمان باید جلوی نامحرم حجاب خود را رعایت کند. یعنی باید جلوی نامحرم موی سر و بدن خود را بپوشاند. البته لازم نیست که صورت و دست ها تا مچ را بپوشاند، ولی جاهای دیگر بدن خود را می پوشاند تا نامحرم نبیند.

پوشیدن لباس های تنگ و بدن نما ، سخن گفتن با لحنی که دیگران را تحریک کند و انجام هر رفتاری که توجه نامحرم را جلب کند حرام است .

انسان مسلمان در هنگام پوشیدن لباس باید دقت کند که لباس تنگ و کوتاه یا لباس هایی که رنگ زننده دارند را جلوی نامحرم نپوشد و آرایش نکند.

رعایت حجاب و پوشش فقط برای خانم ها نیست، بلکه یک مرد مسلمان هم باید در برابر زنان نامحرم لباس مناسب بپوشد و رفتار مناسب داشته باشد.

برای خانم های مسلمان، بهترین پوشش چادر است، اما گاهی وقت ها پوشیدن چادر برای بعضی از افراد مانند افرادی که مشکل حرکتی دارند یا خانم های سالمند و ... مشکل است. این افراد می توانند لباس مناسبی مثل مانتو بپوشند و حجاب اسلامی را رعایت کنند.

مرجعیت و تقلید:

همان‌طور که برای دوختن لباس خیاط ماهر انتخاب می‌کنیم تا لباس مناسبی برای ما بدوزد، یا هنگام بیماری به پزشک متخصص مراجعه می‌کنیم، برای یاد گرفتن تکالیف دینی هم لازم است پیش متخصص احکام دینی برویم. ما برای یاد گرفتن دستورات دینی باید از عالمان دینی کمک و راهنمایی بگیریم.

خداوند در سوره ی نحل ، آیه ی ۴۳ فرموده است: " فَسْئَلُوا أَهْلَ ذِكْرٍ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ. " یعنی اگر چیزی را ندانستید از کسانی که می‌دانند بپرسید. پس اگر ما در مورد احکام دینی مطلبی را بلد نبودیم باید از عالمان دینی بپرسیم.

مراجع تقلید افراد عالم و با ایمانی هستند که می‌توانند در احکام دین ما را راهنمایی کنند. متخصص احکام دین کسی است که در زمینه ی مسائل دینی تخصص دارد و به دستورات دین آگاه است.

انسان خردمند برای انجام هر کاری به سراغ متخصص آن رشته می‌رود، ما هم برای یاد گرفتن احکام دین به متخصص احکام دینی مراجعه می‌کنیم.

تقلید یعنی چه؟

انجام احکام دینی بر همه ی ما مسلمانان واجب است. ما وظیفه داریم احکام دینی را یاد بگیریم و آن ها را انجام دهیم.

اگر ما احکام دین را یاد نگیریم ، ممکن است کاری که بر ما واجب است را انجام ندهیم و یا ممکن است کاری را انجام دهیم که حرام است. همان طور که می دانید انجام کارهای حرام و انجام ندادن کارهای واجب، گناه است. پس باید سعی کنیم احکام دین را یاد بگیریم. ما برای یادگرفتن احکام دینی به متخصص احکام دینی مراجعه می کنیم و به دستورات او عمل می کنیم. به این کار "تقلید" می گویند.

تقلید یعنی: پیروی و عمل کردن به دستور مجتهد.

به افراد متخصص در دین "مجتهد" می گویند. مجتهد با احکام دینی آشنا است، دستورات دین را می شناسد و می تواند راهنمای خوبی برای ما باشد و ما را با احکام دینی آشنا کند.

به مجتهدی که مردم به او مراجعه می کنند تا احکام دین را از او یاد بگیرند، "مرجع" تقلید" می گویند.

تقلید در احکام دینی بر ما مسلمانان واجب است و ما مسلمانان باید در مسایل دینی از مرجع تقلید پیروی کنیم. برای مثال: اگر مرجع تقلید دستور دهد که خوردن گوشت خوک حرام است ما باید از خوردن آن دوری کنیم. اگر مرجع تقلید دستور دهد که لباس نماز گزار باید پاک باشد، ما وظیفه داریم با لباس پاک نماز بخوانیم.

وقتی با احکام دینی آشنا می شویم و واجبات را انجام می دهیم و از انجام کارهای حرام دوری می کنیم ، خداوند از ما راضی می شود و به ما پاداش می دهد .

چگونه می توانیم مرجع تقلید خود را انتخاب کنیم؟

برای این که بتوانیم احکام دین را به درستی انجام دهیم باید از بین مراجع تقلید، یک مرجع تقلید انتخاب کنیم.

همان طور که لازم است برای مراجعه به پزشک متخصص تحقیق کنیم تا بهترین پزشک را انتخاب کنیم. یا برای دوختن لباس تحقیق کنیم تا خیاط ماهری را پیدا کنیم تا با مهارت لباس خوبی برای ما بدوزد، برای شناخت مرجع تقلید هم باید تحقیق کنیم.

ما باید با کمک بزرگ ترها تحقیق کنیم و مرجع تقلید خود را انتخاب کنیم. برای این کار می توانیم از پدر، مادر، معلم، روحانی مسجد و... کمک بگیریم و از آن ها بخواهیم که ما را راهنمایی کنند. اما باید بدانیم که هر کس در انتخاب مرجع تقلید خود، مستقل و آزاد است.

آیا همه باید مرجع تقلید داشته باشیم؟

بله ، همه ی ما باید برای انجام احکام دینی ، برای خود یک مرجع تقلید انتخاب کنیم. ما برای عمل به احکام دینی باید از دستورات مرجع تقلیدی که انتخاب کرده ایم پیروی کنیم .

بخش دوم :

آموزش نماز

چهار رکعتی

رهبر معظم آیت الله خامنه ای می فرمایند :

« هیچ وسیله ای بهتر از نماز ، ارتباط بین انسان و خداوند نیست.»

" نماز "

سحر طی شد مؤذن بانگ برداشت

زجا برخیز هنگام نماز است

زهر گلدسته ای آواز برخاست

در رحمت به روی خلق باز است

اگر خواهی نشاط صبحدم را

به آداب مسلمانی وضو کن

زآب پاک ، جان را روشنی ده

به سوی قبله با اخلاص رو کن

چه خوش باشد که با یاد خداوند

تمام لحظه ها دل گیرد آرام

چه خوش باشد نماز پنج گانه

به صبح و ظهر و مغرب و شام

شعر از: محمد جواد محبت "

امام صادق (ع) می فرماید:

"همانا بهترین عمل نزد خداوند در قیامت ، نماز است."



نماز های ظهر، عصر و عشا چهار رکعتی هستند.

نماز چهار رکعتی را به ترتیب زیر می خوانیم:

*- برای خواندن نماز های چهار رکعتی ابتدا رو به قبله می ایستیم و نیت می کنیم. یعنی می گوییم: چهار رکعت نماز می خوانم
برای رضای خدا، قربه الی الله. بعد از نیت الله اکبر می گوییم.

سپس رکعت اول ، دوم و سوم را مانند نماز مغرب می خوانیم، یعنی: بعد از گفتن "الله اکبر"، دستها را پایین آورده و سوره ی حمد و توحید را می خوانیم. (می توانیم به جای سوره ی توحید یکی دیگر از سوره های قرآن را هم بخوانیم).



سوره ی حمد:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ*

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ*

مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ*

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ*

اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ*

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ*

سوره ی توحید:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ*

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ*

اللَّهُ الصَّمَدُ*

لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ*

وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ*



*- بعد از تمام شدن حمد و سوره به رکوع می رویم. یعنی خم می شویم و دستها را روی زانو قرار می دهیم و می گوییم:

سبحان ربی العظیم و بحمده

و یا ۳ بار می گوییم: **سبحان الله**



* سپس می ایستیم و بعد به سجده می رویم و می گوییم:

سبحان ربی الاعلی و بحمده

و یا ۳ بار می گوییم: **سبحان الله**



*- سپس می نشینیم و دوباره به سجده می رویم. سجده ی دوم را مانند سجده ی اول به جا می آوریم . یعنی می گوییم:



سبحان ربی الاعلی و بحمده

و یا ۳ بار می گوییم: **سبحان الله**

*- سپس بلند می شویم و می ایستیم و رکعت دوم نماز را شروع می کنیم. یعنی حمد و سوره را می خوانیم .

*- سپس دست ها را رو به روی صورت خود گرفته و دعا می خوانیم. می توانیم در قنوت این دعا را بخوانیم:



*- بعد از قنوت به رکوع می رویم و بلند می شویم و سجده را به جا می آوریم.

" ربنا آتنا فی الدنیا حسنه و فی الاخره حسنه و قنا عذاب النار "

*- بعد از سجده ی اول می نشینیم و سپس سجده ی دوم را مانند سجده ی اول می خوانیم و تشهد را می خوانیم . یعنی می گوییم:

اشهد ان لا اله الا الله وحده لا شریک له

و اشهد ان محمدا عبده و رسوله

اللهم صل علی محمد و آل محمد



*- وقتی تشهد را خواندیم بلند می شویم و می ایستیم و سه مرتبه "تسبیحات اربعه" را می گوئیم:

سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اكبر

*- بعد به رکوع می رویم و می گوئیم :

سبحان ربی العظیم و بحمده و یا سه بار می گوئیم سبحان الله

* - سپس می ایستیم و بعد به سجده می رویم و می گوئیم:

سبحان ربی الاعلی و بحمده و یا سه بار می گوئیم سبحان الله

* - بعد می نشینیم و دوباره به سجده می رویم و سجده ی دوم را مانند سجده ی اول به جا می آوریم یعنی می گوئیم:

سبحان ربی الاعلی و بحمده و یا سه بار می گوئیم سبحان الله

*- وقتی ذکر سجده را گفتیم ، بلند می شویم و می ایستیم و مانند رکعت سوم تسبیحات اربعه را سه مرتبه می گوئیم:

سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اكبر

*- بعد به رکوع می رویم و می گوئیم :

سبحان ربی العظیم و بحمده و یا سه بار می گوئیم سبحان الله

*- سپس می ایستیم و بعد به سجده می رویم و می گوییم:

سبحان ربی الاعلی و بحمده و یا سه بار می گوییم سبحان الله

*- سپس می نشینیم و دوباره به سجده می رویم و سجده ی دوم را مانند سجده ی اول به جا

می آوریم یعنی می گوییم:

سبحان ربی الاعلی و بحمده و یا سه بار می گوییم سبحان الله

*- بعد می نشینیم و تشهد را می خوانیم:

**اشهد ان لا اله الا الله وحده لا شریک له
و اشهد ان محمدا عبده و رسوله
اللهم صل علی محمد و آل محمد**

در ادامه سلام نماز را می گوییم و نماز را تمام می کنیم:

**السلام علیک ایها النبی و رحمه الله و برکاته
السلام علینا و علی عباد الله الصالحین
السلام علیکم و رحمه الله و برکاته**

امام باقر(ع) می فرماید: "نماز را سبک نشمار... "

آیا می دانید منظور از سبک شمردن نماز چیست؟

چند مورد از سبک شمردن نماز عبارت هستند از:

- با عجله نماز خواندن.
- نماز را در اول وقت نخواندن.
- قضا شدن نماز.
- بی توجهی در هنگام نماز خواندن و ...

خدایا! یاری مان کن تا همیشه نماز مان را در اوّل وقت بخوانیم و در هنگام نماز

خواندن حواسمان پرت نشود و فقط به تو توجه کنیم.



خود آزمایی:

۱- نماز های ظهر ، عصر و عشاء رکعتی هستند.

۲- در رکعت سوم و رکعت تسبیحات اربعه را سه بار تکرار می کنیم.

۳- ذکر تسبیحات اربعه کدام است؟

الف) سبحان ربی العظیم و بحمده

ب) سبحان ربی الاعلی و بحمده

ج) سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اکبر

۴- در تشهد کدام ذکر را اول می گوییم؟

الف) اللهم صل علی محمد و آل محمد

ب) اشهد ان لا اله الا الله وحده لا شریک له

ج) و اشهد ان محمدا عبده و رسوله

۵- در سلام کدام ذکر را اول می گوییم؟

الف) السلام علينا و علی عباد الله الصالحین

ج) السلام علیکم و رحمه الله و برکاته

ب) السلام علیک ایها النبی و رحمه الله و برکاته

۶- در کدام یک از نمازها تسبیحات اربعه را نمی خوانیم؟

ب) نماز عشا

الف) نماز مغرب

د) نماز عصر

ج) نماز صبح

۷- ذکر تسبیحات اربعه را به ترتیب شماره گذاری کنید .

<input type="radio"/> و الله اكبر
<input type="radio"/> و الحمد لله
<input type="radio"/> سبحان الله
<input type="radio"/> و لا اله الا الله

۸- ذکر تشهد را به ترتیب شماره گذاری کنید :

<input type="radio"/> اللهم صل على محمد و آل محمد
<input type="radio"/> و اشهد ان محمدا عبده و رسوله
<input type="radio"/> اشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له

۹- ذکر سلام را به ترتیب شماره گذاری کنید :

<input type="radio"/> السلام علينا و على عباد الله الصالحين
<input type="radio"/> السلام عليكم و رحمه الله و بركاته
<input type="radio"/> السلام عليك ايها النبي و رحمه الله و بركاته

بخش سوم:

با معنای نماز آشنا شویم

پیامبر اکرم (ص) می فرماید:

"هنگامی که بنده ی مسلمان برای نماز می ایستد خطا ها و بدی های او مانند برگ های درخت می ریزند و او پاک می شود."

امام رضا (ع) می فرماید:

"همانا نماز بهترین عبادت برای خداوند است."

"حمد خدا"

آغاز هر کلامی ، نام تو بر زبانم
ستایش تو گویم ، خدای مهربانم

خدای خوب و رحمان
بخشنده ی مهربان

مالک روز جزا
تنها تو هستی خدا

من بنده ی تو هستم
تنها تو را پرستم

هدایتم بفرما
به راه آن که او را

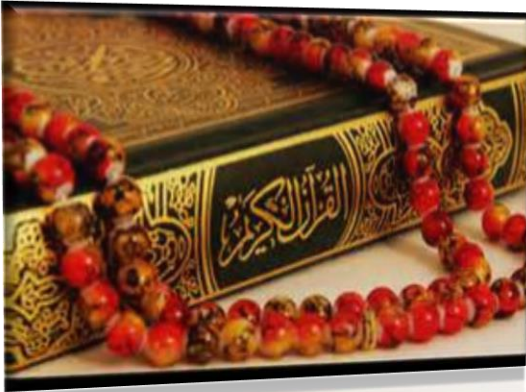
نعمت خدا نمودی
دریای لطف و جودی *

مارا نکن تو همراه
با بندگان گمراه



*جود : بخشندگی

در نماز سوره ی حمد را در رکعت اول و دوم می خوانیم



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند بخشنده ی مهربان

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

حمد و سپاس برای خداوندی است که پروردگار جهانیان است.

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خداوندی که بخشنده و مهربان است.

مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ

خداوندی که صاحب روز قیامت است.

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

ای خدا فقط تو را می پرستیم و فقط از تو یاری می خواهیم.

اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ

ما را به راه راست هدایت کن.

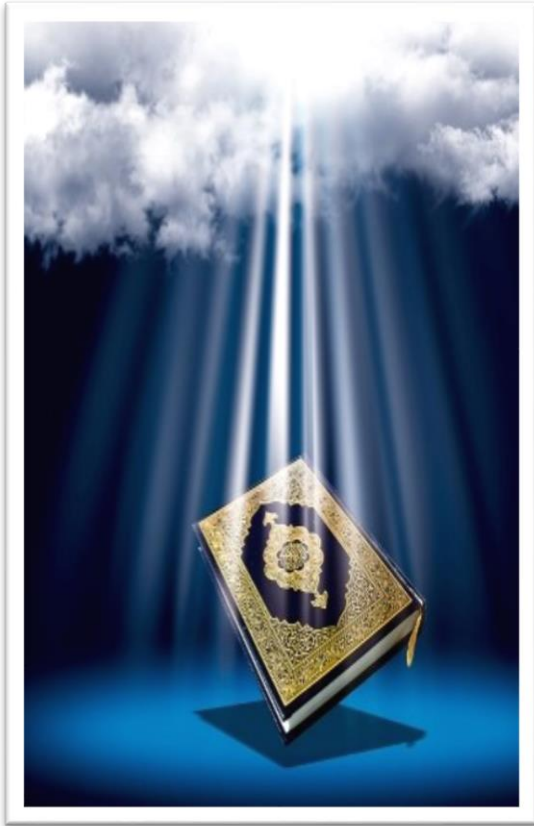
صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ.

راه کسانی که به آن ها نعمت دادی، نه راه کسانی که بر آن ها خشمگین شدی و نه

راه گمراهان .

در رکعت اول و دوم بعد از سوره ی حمد ، معمولاً سوره ی توحید را می خوانیم.

در این بخش با معنای سوره ی توحید آشنا می شویم:



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند بخشنده ی مهربان

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ

بگو خداوند یکتا است.

اللَّهُ الصَّمَدُ

خداوند بی نیاز است.

لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ

فرزندی ندارد و او فرزند کسی نیست.

وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

و هیچ کس و هیچ چیزی نمی تواند مانند او باشد.

او خالق انسان هاست

بگو خدا بی همتاست

از همه بی نیازه

خدا که چاره سازه

کسی هم بچه اش نیست

او بچه ی کسی نیست

کسی هست شبیه خدا؟

حالا بگو تو دنیا

صدآفرین مرحبا شبیه نداره خدا

در رکوع می گوئیم:

سبحان ربی العظیم و بحمدہ

یعنی پروردگار بزرگ من پاک و بی عیب است و من او را ستایش می کنم.

در سجده می گوئیم:

سبحان ربی الاعلی و بحمدہ

یعنی پروردگار بلند مرتبه ی من پاک و بی عیب است و من او را ستایش می کنم.

در قنوت می گوئیم:

ربنا آتنا فی الدنیا حسنه و فی الاخره حسنه و قنا عذاب النار

یعنی:

پروردگارا به ما در این دنیا و در جهان آخرت نیکی عطا کن و از ما در برابر عذاب آتش جهنم محافظت کن.

در رکعت سوم و چهارم تسبیحات اربعه را می خوانیم :

سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اکبر

یعنی:

خداوند پاک است

و ستایش مخصوص خداوند است.

و خدایی جز الله وجود ندارد

و خداوند بزرگ تر از آن است که توصیف شود.

در تشهد می گوئیم:

اشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له

گواهی می دهیم که خدایی جز الله وجود ندارد. او یکتا است و شریکی ندارد.

و اشهد ان محمدا عبده و رسوله

و گواهی می دهیم که حضرت محمد (ص) بنده ی خداوند و فرستادی او است.

اللهم صل على محمد و آل محمد

خدایا بر حضرت محمد (ص) و خاندان او درود بفرست.

در پایان نماز "سلام" را می گوئیم و نماز را تمام می کنیم:

السلام عليك ايها النبي و رحمة الله و بركاته

سلام بر تو ای پیامبر (ص) و رحمت و برکت های خداوند بر تو باد.

السلام علينا و على عباد الله الصالحين

سلام بر ما و بر بندگان شایسته ی خداوند.

السلام عليكم و رحمة الله و بركاته

سلام بر شما و رحمت و برکت های خداوند بر شما باد.

ارزش نماز

نماز ، تشکر از خداوند بخشنده و مهربان است .

نماز، نزدیک شدن به خداوند یگانه است .

نماز ، عالی ترین ذکر خداوند است .

نماز، بندگی انسان درپیشگاه خالق یکتاست.

نماز، ارتباط انسان با پروردگارش است.

نماز، انسان و جامعه را از کارهای زشت و ناپسند باز می دارد .

نماز، از واجبات دین اسلام بوده و فرد نمازگزار نزد خداوند دارای مقامی ارزشمند است.

خدایا ! به ما توفیق ده تا فقط تو را بپرستیم و فقط از تو یاری بخواهیم.

مناجات

ای خدای دانا! از تو می خواهم یاری ام کنی تا تکالیف دینی را به درستی یاد بگیرم.

ای خدای توانا! از تو می خواهم یاری ام کنی تا تکالیف دینی را به خوبی انجام دهم.

ای خدای آمرزنده ی مهربان! از تو می خواهم اگر گاهی در انجام تکالیف دینی کوتاهی کردم مرا ببخشی .

ای خدای بزرگ! اگر شیطان وسوسه ام کرد و از عبادت تو غافل شدم ، مرا به سوی خودت باز گردان.

ای خدای بخشنده! کمکم کن تا از کارهای حرام دوری کنم و کارهای درست و شایسته انجام دهم .

ای خدای مهربان! یاری ام کن تا با انجام عبادات و احکام دین به تو نزدیک تر شوم.

خدا یا! در انجام عبادت های دینی فقط از تو یاری می گیرم و فقط تو را می پرستم.

"ایاک نعبد و ایاک نستعین"

منابع:

- ۱- برگزیده ی احکام ویژه ی نوجوانان، دفتر معاونت امور اجتماعی، ۱۳۷۲، تهران: سازمان بهزیستی کشور
- ۲- پیام های آسمان، پایه ی هفتم، ۱۳۹۳
- ۳- احکام شرعی ویژه ی کودکان و دانش آموزان استثنایی، سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور و مرکز ملی پاسخگویی به سئوالات دینی. ۱۳۸۷، تهران: سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور.
- ۴- یک سبد گل سرخ، ستاد اقامه ی نماز وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۸۵، تهران: انتشارات راهبردهای سنجش اندیشه.
- ۵- رساله ی آموزشی، آیت الله خامنه ای، ۱۳۹۲، تهران: فقه روز.
- ۶- صد و چهار پرسش و پاسخ درباره ی موضوعات گوناگون، غلامرضا حیدری ابهری، ۱۳۹۲، تهران: قدیانی.
- ۷- نقش تقلید در زندگی انسان، آیت الله مصباح یزدی، ۱۳۸۲، قم: موسسه ی آموزش و پژوهش امام خمینی (ره)
- ۸- راه آسمان احکام دختران، ستاد اقامه ی نماز وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۸۸، مشهد: سنبله
- ۹- پسران آفتاب احکام پسران، علی حسن زاده، ۱۳۸۶، مشهد: سنبله.
- ۱۰- قرآن کریم
- ۱۱- رساله ی توضیح المسائل امام خمینی (ره)
- ۱۲- کتاب های درسی دین و زندگی دوره ی دوم متوسطه ی حرفه ای ویژه ی دانش آموزان با نیاز های ویژه
- ۱۳- کتاب های درسی دینی دوره ی اول متوسطه ی حرفه ای ویژه ی دانش آموزان با نیاز های ویژه.
- ۱۴- ستاد اقامه ی نماز. گلستان شکوفه، ویژه ی دانش آموزان ابتدایی
- ۱۵- فردی، امیرحسین و نادری، ناصر یک سبد گل سرخ ویژه نامه ی جشن عبادت دختران ۹ ساله . تهران. راهبردهای سنجش اندیشه، ۱۳۸۵
- ۱۷- ارفع، سیدکاظم. آموزش نماز. تهران: پیام عدالت ۱۳۸۸

- ۱۸- حضرت آیت ا... خامنه ای. از ژرفای نماز. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی ۱۳۷۶
- ۱۹- بهتاج، حاج یدالله . چهل داستان درباره ی نماز و نمازگزاران. تهران: سبحان ۱۳۷۳
- ۲۰- قرائتی، محسن. پرتوی از اسرار نماز . قم ستاد اقامه ی نماز ۱۳۷۴
- ۲۱- شیرازی، بی آزار. راز نماز، تهران : بعثت ۱۳۷۰
- ۲۲- علی نیا، رضا و علی نیا، نجیبه. شمیم نماز. آمل: فکر سبز ۱۳۹۱
- ۲۳- حیدری ابهری، غلام رضا. ۵۵ پرسش و پاسخ درباره ی نماز. تهران: قدیانی ۱۳۹۲
- ۲۴- حسن زاده، علی. احکام پسران آفتاب ۱ ویژه ی اول راهنمایی. تهران : سنبله ۱۳۹۰
- ۲۵- محمدی، محمد. فرصت پرواز روشهایی برای هدایت کودکان و نوجوانان به نماز. تهران: مهربرنا ۱۳۸۶