

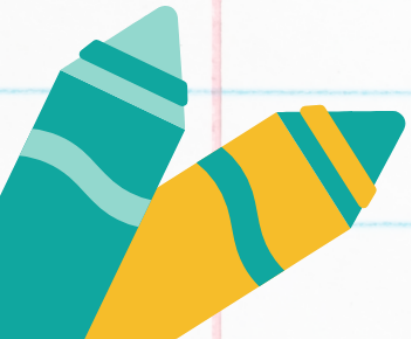


# TEACHERS SUPPORT TEACHERS

The development of this learning material in **Teachers Support Teachers** program is a collaboration between Quran and Islamic teachers with Alif Iqra to demonstrate the quality and creativity of teachers in creating learning materials.

**Teachers Support Teachers** is a learning material sharing program which can be accessed on the Alif Iqra website for all Quran and Islamic teachers. All materials created have gone through mentoring and selecting by the Alif Iqra academic team.

Alif Iqra is a Quran learning platform which provides certified Quran teachers for children to adults in 17 cities throughout Indonesia.



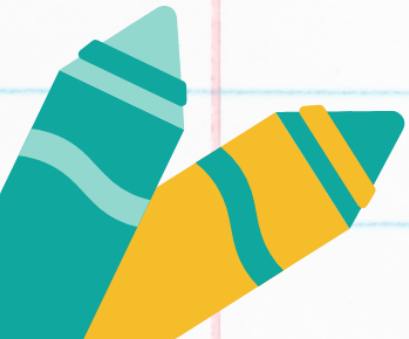


# TEACHERS SUPPORT TEACHERS

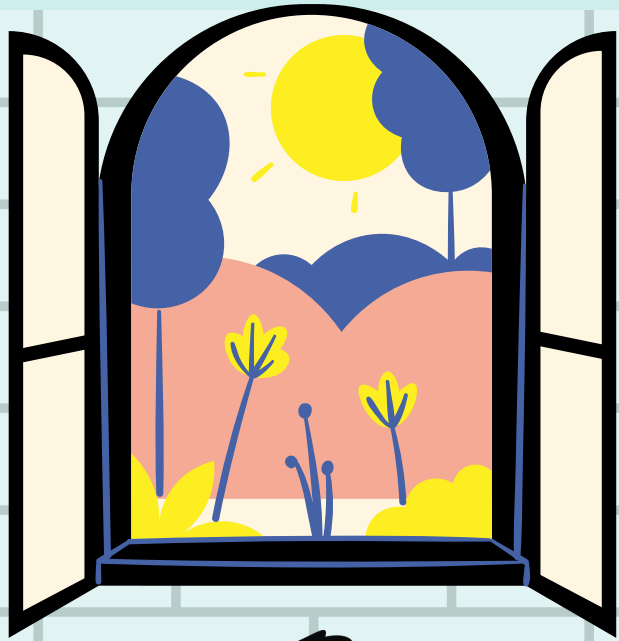
Please do not share this material on any document sharing sites or emails, or claim it as a private file on any website, blog, or platform on the internet. If someone asks you about this material just tell him about **Teachers Support Teachers** program on Alif Iqra's website ( [alifiqra.id/tst/](http://alifiqra.id/tst/) ), where this file can be found, instead of directly sharing this file in PDF format.

If you find it helpful or like this material, please share your learning activities using this material on social media and tag @alifiqra on Instagram or visit the Alif Iqra website at [alifiqra.id](http://alifiqra.id) so that the materials in Teachers Support Teachers can be more useful for many people.

If you have any questions or suggestions for the development of the Teachers Support Teachers program and materials, please contact us at email [academic.alifiqra@gmail.com](mailto:academic.alifiqra@gmail.com)



# SLEEPING LIKE THE PROPHET

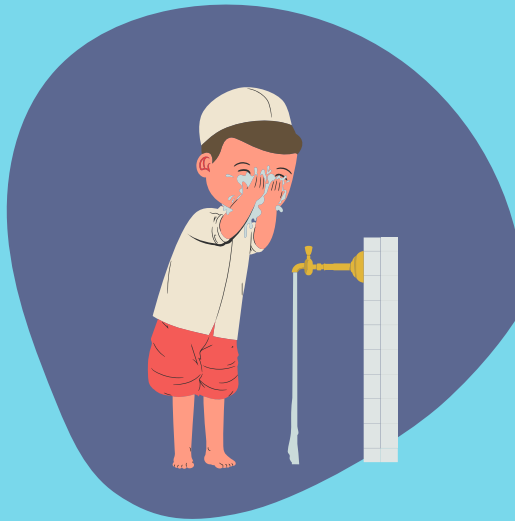


# BEFORE SLEEPING

APAKAH KAMU TAHU?

RASULULLAAH SAW SELALU MELAKUKAN 5 HAL SEBELUM TIDUR DI MALAM HARI LHO!  
MAU TAHU APA SAJA? YUK KITA CARI TAHU!

## 1 MENGAMBIL AIR WUDHU



**BEFORE SLEEPING**

**2**

**MEMBERSIHKAN TEMPAT TIDUR**



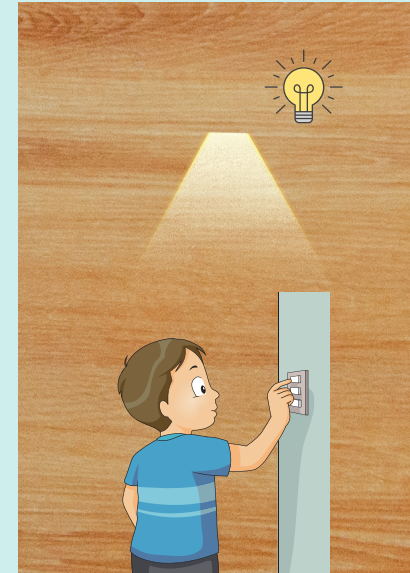
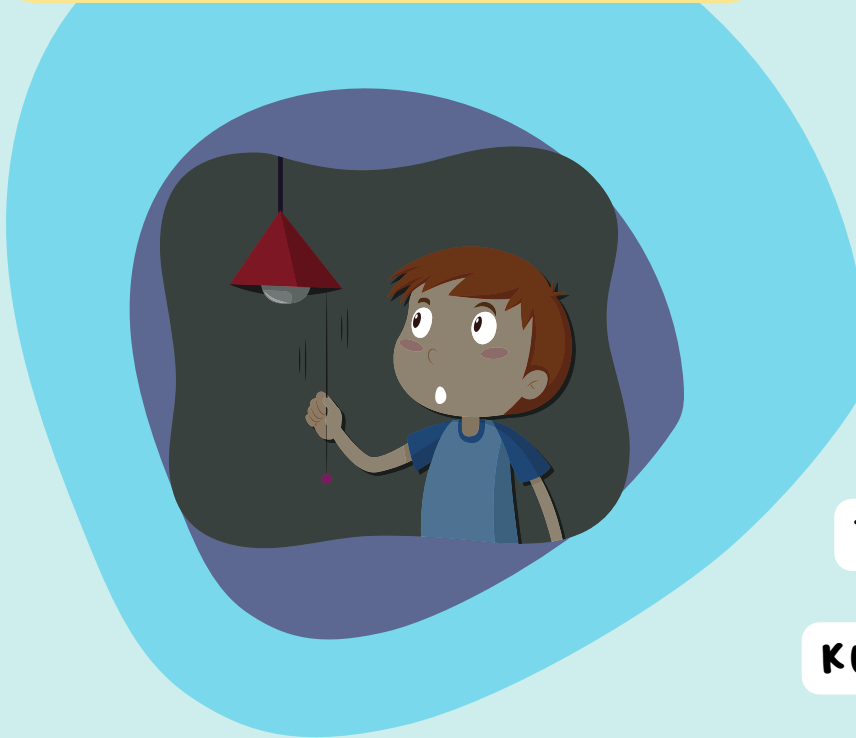
**SAAT MEMBERSIHKAN TEMPAT TIDUR JANGAN LUPA  
UNTUK MENGIBASKAN KASURNYA SAMBIL MENGUCAPKAN "BISMILLAAH" YA!**



# BEFORE SLEEPING

## 3

### MEMATIKAN LAMPU



**TIDUR DALAM KONDISI GELAP DAPAT MEMBUAT KAMU MENDAPATKAN KUALITAS TIDUR YANG LEBIH BAIK, LHO!**



# BEFORE SLEEPING

## 4 BERDOA SEBELUM TIDUR



SELAIN BACA DOA SEBELUM TIDUR, BIASAKAN MEMBACA 3 SURAT INI YUK!

SURAT AL-IKHLAS

SURAT AL-FALAQ

SURAT AN-NAAS

# BEFORE SLEEPING

## 5 TIDUR MENGHADAP KE KANAN



JADI, DARI 5 HAL DI ATAS KIRA-KIRA NOMOR BERAPA SAJA NIH YANG SELALU KAMU LAKUKAN SETIAP MAU TIDUR? MULAI BESOK, KITA COBA UNTUK MELAKUKAN 5 HAL DI ATAS SEPERTI RASULULLAH SAW YUK!





# DUA BEFORE SLEEPING

PUKUL BERAPA KAMU TIDUR?

SHOLAT ISYA NYA JANGAN SAMPAI TERLEWAT YA!



KITA BACA DOA SEBELUM TIDUR BERSAMA-SAMA YUK!

## بِسْمِكَ اللَّهُمَّ أَحْيَا وَبِسْمِكَ أَمُوتُ

“Bismika Allaahumma ahyaa wabismika amuut”

*Artinya: “Dengan menyebut nama-Mu, Ya Allah, aku hidup dan dengan menyebut nama-Mu aku mati”*



# WAKE UP

RASULULLAH SAW JUGA SELALU MELAKUKAN 2 HAL SETELAH BANGUN TIDUR LHO!  
KIRA-KIRA APA SAJA YANG RASULULLAH SAW LAKUKAN YA? YUK KITA CARI TAHU!

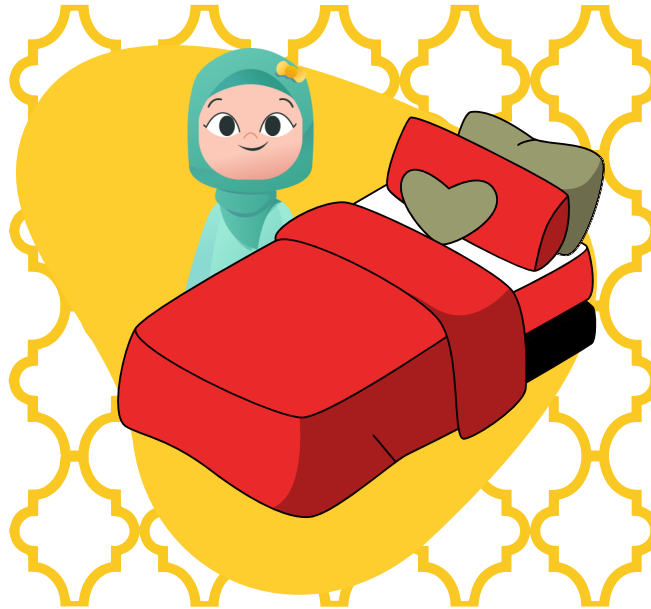
## 1 BERDOA SETELAH BANGUN DARI TIDUR



JANGAN LUPA BACA DOA BANGUN TIDUR SELALU SEPERTI RASULULLAH SAW YA!

# WAKE UP

## 2 MERAPIKAN TEMPAT TIDUR



JANGAN MALAS UNTUK MERAPIKAN TEMPAT TIDUR KEMBALI YA!



# DUA AFTER WAKING UP

PUKUL BERAPA KAMU BANGUN TIDUR?

SHOLAT SUBUH NYA JANGAN LUPA YA!



KITA BACA DOA BANGUN TIDUR BERSAMA-SAMA YUK!

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَمَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

"Alhamdulillahilladzii ahyanaa ba'damaa amaataanaa wailaihinnyuur"

*Artinya: "Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami sesudah kami mati (membangunkan dari tidur) dan hanya kepada-Nya kami dikembalikan".*



# Additional Materials for Teachers



# BEFORE SLEEPING

IMAM NAWAWI, ULAMA DARI DAMASKUS MENJELASKAN ALASAN BERWUDHU SEBELUM TIDUR DALAM KITABNYA YANG BERJUDUL AL-ADZKAR. ALASANNYA ADALAH AGAR TIDUR KITA TETAP DALAM KEADAAN SUCI DARI HADAS. SEBAB KEMATIAN DAPAT MENGHAMPIRI KITA KAPAN SAJA, TERMASUK SAAT TIDUR.



# BEFORE SLEEPING

**SEBAGAIMANA DISABDAKAN OLEH RASULULLAH SAW DALAM HADIST BERIKUT,**

**"JIKA SALAH SEORANG DI ANTARA KALIAN AKAN TIDUR, HENDAKLAH MENGAMBIL POTONGAN KAIN DAN MENGIBASKAN TEMPAT TIDURNYA DENGAN KAIN TERSEBUT SAMBIL MENGUCAPKAN, 'BISMILLAAH,'**

**KARENA IA TIDAK TAHU APA YANG TERJADI SEPENINGGALNYA TADI."**

**(HR. AL-BUKHARI, MUSLIM, AT-TIRMIDZI DAN ABU DAWUD)**



# BEFORE SLEEPING

**TERLALU BANYAK PAPARAN CAHAYA SESAAT SEBELUM KAMU TIDUR DAPAT MENCEGAH KAMU MENDAPATKAN KUALITAS TIDUR YANG BAIK LHO!**

**JADI, SEBAIKNYA MATIKAN LAMPU SEBELUM TIDUR UNTUK MEMBERIKAN SINYAL PADA TUBUH BAHWA INI ADALAH WAKTUNYA TIDUR.**





# BEFORE SLEEPING

**AISYAH RA PERNAH BERKATA,**

**"NABI SAW KETIKA BERADA DI TEMPAT TIDUR DI SETIAP MALAM,**

**BELIAU MENGUMPULKAN KEDUA TELAPAK TANGANNYA**

**LALU KEDUA TELAPAK TANGAN TERSEBUT DITIUP**

**DAN DIBACAKAN 'QUL HUWALLAHU AHAD' (SURAT AL-IKHLAS),**

**'QUL A'UDZU BIROBBIL FALAQ' (SURAT AL-FALAQ) DAN 'QUL A'UDZU BIROBBIN NAAS' (SURAT AN-NAAS).**

**KEMUDIAN BELIAU MENGUSAPKAN KEDUA TELAPAK TANGAN TADI PADA ANGGOTA TUBUH YANG MAMPU DIJANGKAU**

**DIMULAI DARI KEPALA, WAJAH, DAN TUBUH BAGIAN DEPAN.**

**BELIAU MELAKUKAN YANG DEMIKIAN SEBANYAK TIGA KALI." (HR. BUKHARI).**

# BEFORE SLEEPING

DIRIWAYATKAN DARI AL-BARRA' IBN AZIB BAHWA RASULULLAH SAW BERSABDA :

"JIKA INGIN MENDATANGI PEMBARINGANMU, MAKA BERWUDULAH DENGAN WUDU SHOLAT,  
KEMUDIAN BERBARINGLAH DENGAN MENYAMPING KE KANAN..."

(HR BUKHARI DAN MUSLIM).






# BEFORE SLEEPING

**MENURUT DR. ZHAFLR AL ATHTHAR, KETIKA SESEORANG TIDUR TELUNGKUP DAN BEBERAPA SAAT KEMUDIAN IA AKAN MERASA SESAK NAPAS, KARENA DADANYA SULIT BERKONTRAKSI SAAT BERNAPAS. POSISI TERSEBUT JUGA DAPAT MENYEBABKAN PEMBENGGOKAN TULANG BELAKANG LEHER. SELAIN ITU DAPAT MELETIHKAN JANTUNG DAN OTAK.**

**ABU HURAIRAH MERIWAYATKAN BAHWA RASULULLAH SAW MELIHAT SEORANG LAKI-LAKI TIDUR TELUNGKUP, MAKA BELIAU BERSABDA: "TIDUR SEMACAM INI DIBENCI ALLAH DAN RASUL-NYA."  
(HR AHMAD DAN TIRMIDZI)**



# YUK DOWNLOAD DAN UJI KEMAMPUANMU MELALUI KEGIATAN TENTANG ADAB TIDUR!



## Sleeping Like The Prophet

Let's make the order for the manners of sleeping!  
Cut out the pictures, and put them in the correct order!



1. Berwudhu

2. Membersihkan Tempat Tidur

3. Mematikan Lampu

4. Berdo'a Sebelum Tidur

5. Tidur Menghadap Kanan

# MATERIALS SOURCE

CANVA.COM

AKHLAK ANAK MUSLIM BOOK : MENANAMKAN AKHLAK ISLAMI SESUAI TELADAN RASULULLAH  
BY ABU DZAR AL GHIFARI

[HTTPS://PARENTING.DREAM.CO.ID/IBU-DAN-ANAK/AJARKAN-ANAK-ADAB-JELANG-TIDUR-YANG-DILAKUKAN-RASULULLAH-190103Q.HTML](https://parenting.dream.co.id/ibu-dan-anak/ajarkan-anak-adab-jelang-tidur-yang-dilakukan-rasulullah-190103q.html)

[HTTPS://NEWS.DETIK.COM/BERITA/D-5627689/6-AMALAN-SEBELUM-TIDUR-SEPERTI-YANG-DICONTOHKAN-RASULULLAH](https://news.detik.com/berita/d-5627689/6-amalan-sebelum-tidur-seperti-yang-dicontohkan-rasulullah)

[HTTPS://HELLOSEHAT.COM/POLA-TIDUR/TIPS-TIDUR/MENGAPA-PERLU-MATIKAN-LAMPU-SAAT-TIDUR/](https://helohehat.com/pola-tidur/tips-tidur/mengapa-perlu-matikan-lampu-saat-tidur/)

[HTTPS://TECHNO.OKEZONE.COM/READ/2020/10/19/16/2296259/ALQURAN-DAN-SAINS-TIDUR-MIRING-KANAN-ALA-NABI-BAIK-UNTUK-JANTUNG](https://techno.okezone.com/read/2020/10/19/16/2296259/alquran-dan-sains-tidur-miring-kanan-ala-nabi-baik-untuk-jantung)