

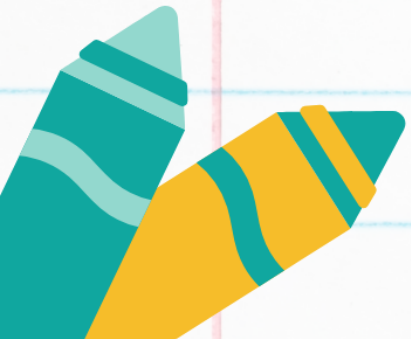


# TEACHERS SUPPORT TEACHERS

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.



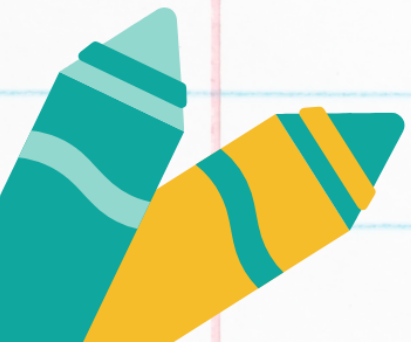


# TEACHERS SUPPORT TEACHERS

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)



**FIQH**

**LET'S BE A CLEAN MUSLIM!**



PERNAHKAH KAMU MENDENGAR HADITS-HADITS YANG  
MENGGAMBARAKAN BETAPA PENTINGNYA KEBERSIHAN ATAU KESUCIAN?  
COBA KITA CARI TAHU YUK!



RASULULLAH SAW PERNAH MENGATAKAN :

**"SUCI ITU SEBAGIAN DARI IMAN". (H.R MUSLIM)**

DARI RASULULLAH SHALLALLAHU 'ALAIHI WA SALLAM:

SESUNGGUHNYA ALLAH SWT ITU SUCI YANG MENYUKAI HAL-HAL YANG SUCI, DIA MAHA BERSIH YANG MENYUKAI KEBERSIHAN, DIA MAHA MULIA YANG MENYUKAI KEMULIAAN, DIA MAHA INDAH YANG MENYUKAI KEINDAHAN, KARENA ITU BERSIHKANLAH TEMPAT-TEMPATMU." (HR. TIRMIZI).



JADIII, KETIKA ADA SESEORANG YANG TIDAK MENJAGA KEBERSIHAN DAN KESUCIANNYA SAMA DENGAN TELAH MENGABAIKAN SEBAGIAN DARI NILAI KEIMANAN, LHO!

**KITA LIHAT YUK SALAH SATU AYAT AL-QURAN DI BAWAH INI!**

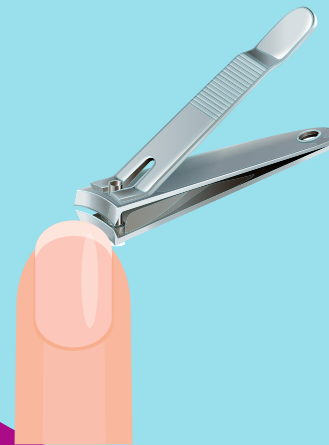
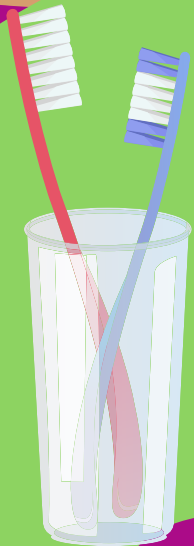
**ALLAH SWT BERFIRMAN DALAM QS. AL-BAQARAH AYAT 222 YANG ARTINYA:**

**"...SESUNGGUHNYA ALLAH MENYUKAI ORANG-ORANG YANG BERTAUBAT  
DAN MENYUKAI ORANG-ORANG YANG MENSUCIKAN DIRI."**



**SIAPA NIH YANG INGIN DISUKAI ALLAH PEMILIK ALAM SEMESTA INI?  
PASTI KITA SEMUA INGIN DISUKAI OLEH ALLAH TA'ALA, KAN?  
KALAU BEGITU, YUK KITA CARI TAHU DULU APA SAJA YANG HARUS  
DILAKUKAN AGAR ALLAH SUKA DENGAN KITA!**

# MY PERSONAL HYGIENE



## FIQH

**COBA KITA CEK YUK, APAKAH PAKAIAN KITA SUDAH BERSIH?**

**SEBELUM MENCUCI PAKAIAN, PISAHKAN DULU BAJU YANG SUDAH PASTI TERKENA NAJIS, SEPERTI KOTORAN MANUSIA, AIR KENCING, DAN SEBAGAINYA.**



**TUJUANNYA AGAR NAJIS TIDAK MENYEBAR KE BAJU-BAJU YANG LAIN.**



**BERSIHKAN NAJIS DENGAN CARA MENGGUYURNYA DENGAN AIR.  
TUJUANNYA AGAR NAJIS IKUT MENGALIR KE BAWAH SEIRING  
DENGAN ALIRAN AIR HINGGA BAJU BENAR-BENAR BERSIH.**



**BOLEH JUGA MERENDAM BAJUNYA SEBENTAR, LALU DIKUCEK DENGAN  
SABUN, KEMUDIAN DIGUYUR DENGAN AIR.**

## FIQH

JIKA MENCUCINYA DENGAN MESIN CUCI, PASTIKAN SAAT MEMASUKKAN BAJU KE DALAM MESIN, NAJISNYA SUDAH BENAR-BENAR HILANG SELURUHNYA.



NAJIS YANG MASUK KE DALAM AIR KURANG DARI DUA QULLAH AKAN MEJADI AIR YANG NAJIS PULA.

DALAM MAZHAB SYAFI'i, AIR DUA QULLAH SETARA DENGAN VOLUME AIR 216 LITER ATAU AIR DALAM KUBUS YANG BERUKURAN PANJANG, LEBAR, DAN TINGGINYA 60 SENTIMETER.



UNTUK KETENTUANNYA, AIR YANG KURANG DARI DUA QULLAH APABILA KEMASUKKAN NAJIS WALAUPUN TIDAK ADA PERUBAHAN (TAGHAYYUR) DARI SALAH SATU SIFAT AIR, MAKA HUKUMNYA ADALAH AIR YANG TERKENA NAJIS (MUTANAJJIS).

APAKAH KAMU SELALU MENCUCI TANGAN SEBELUM DAN SESDUAH MAKAN?



DARI AISYAH RADHIALLAHU'ANHA, BELIAU BERKATA :

"... DAN KETIKA BELIAU INGIN MAKAN ATAU MINUM BELIAU MENCUCI KEDUA TANGANNYA, BARU SETELAH ITU BELIAU MAKAN ATAU MINUM."

(HR. ABU DAUD NO.222, AN NASA'I NO.257, DISHAHIHKAN AL ALBANI DALAM SHAHIH AN NASA'I).

IBNU QUDAMAH DALAM AL MUGHNI MENGATAKAN, "DIANJURKAN MENCUCI TANGAN SEBELUM MAKAN DAN SETELAH MAKAN, WALAUPUN DALAM KEADAAN PUNYA WUDHU."

APAKAH KAMU TAHU KAPAN WAKTU YANG DISUNNAHKAN  
UNTUK CUCI TANGAN SELAIN SEBELUM DAN SESUDAH MAKAN?



KETIKA BANGUN TIDUR DISYARIATKAN UNTUK  
MENCUCI TANGAN SEBELUM MEMASUKKAN  
TANGAN KE DALAM BEJANA ATAU MELAKUKAN  
AKTIFITAS LAINNYA.

DARI ABU HURAIRAH RADHIALLAHU'ANHU, BAHWA RASULULLAH SAW BERSABDA :

**"JIKA SALAH SEORANG DI ANTARA KALIAN BANGUN DARI  
TIDURNYA, MAKA JANGAN MENCELUPKAN TANGANNYA KE DALAM  
BEJANA SEBELUM IA MENCUCINYA TIGA KALI. KARENA IA TIDAK  
MENGETAHUI DIMANA LETAK TANGANNYA SEMALAM."**

(HR. BUKHARI NO. 162, MUSLIM NO. 278).



DARI AISYAH RADHIALLAHU'ANHA, BELIAU BERKATA :

**"... DAN KETIKA BELIAU INGIN MAKAN ATAU MINUM BELIAU MENCUCI KEDUA TANGANNYA, BARU SETELAH ITU BELIAU MAKAN ATAU MINUM."**

(HR. ABU DAUD NO.222, AN NASA'i NO.257,  
DISHAHIHKAN AL ALBANI DALAM SHAHIH AN NASA'i).

**IBNU QUDAMAH DALAM AL MUGHNI MENGATAKAN, "DIANJURKAN MENCUCI TANGAN SEBELUM MAKAN DAN SETELAH MAKAN, WALAUPUN DALAM KEADAAN PUNYA WUDHU."**

KETIKA ADA KOTORAN PADA TUBUH (TERMASUK TANGAN)  
ATAU PAKAIAN KITA, HENDAKNYA BERUSAHA  
MEMBERSIHKANNYA AGAR TAMPIL BERSIH DAN BAGUS.



DARI ABDULLAH BIN MAS'UD RADHIALLAHU'ANHU, RASULULLAH SAW  
BERSABDA, "SESUNGGUHNYA ALLAH ITU INDAH DAN MENCINTAI  
KEINDAHAN." (HR. MUSLIM NO.91).

**BERAPA KALI KAMU MEMBERSIHKAN RAMBUTMU DALAM SEMINGGU?**



**UMUMNYA PARA AHLI MEREKOMENDASIKAN TIAP JENIS RAMBUT DAPAT KERAMAS 2-3 KALI DALAM SEMINGGU ATAU TIAP 2 HARI SEKALI.**

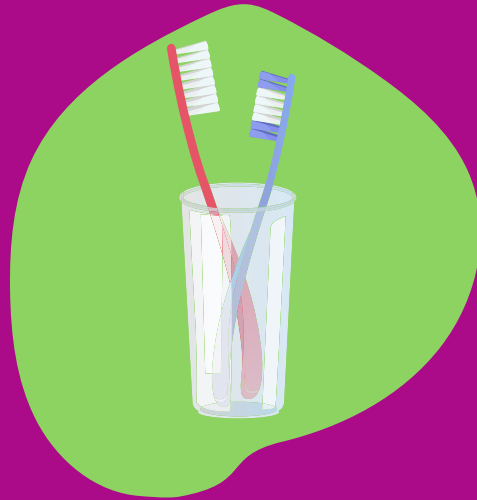
**KERAMAS SETIAP HARI MENYEBABKAN KERONTOKAN HINGGA KERUSAKAN RAMBUT. SEMENTARA ITU, JARANG MENCUCI RAMBUT DAPAT MENYEBABKAN :**

- 1. KULIT KEPALA DAN RAMBUT BAU TIDAK SEDAP**
- 2. PERTUMBUHAN RAMBUT TERHAMBAT**
- 3. KULIT KEPALA GATAL HINGGA KETOMBE**
- 4. DAN BERBAGAI PENYAKIT KULIT KEPALA LAINNYA**



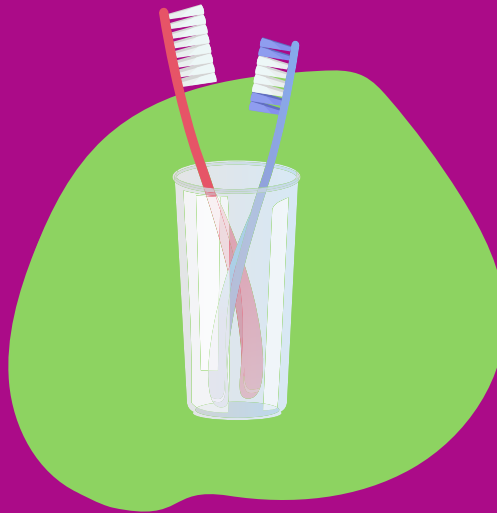
# APAKAH KAMU SIKAT GIGI 2 KALI SEHARI?

**KEBIASAAN SIKAT GIGI DUA KALI SEHARI MERUPAKAN BAGIAN PENTING DARI MENJAGA KESEHATAN GIGI DAN MULUT SERTA KESEHATAN TUBUH SECARA MENYELURUH, LHO!**



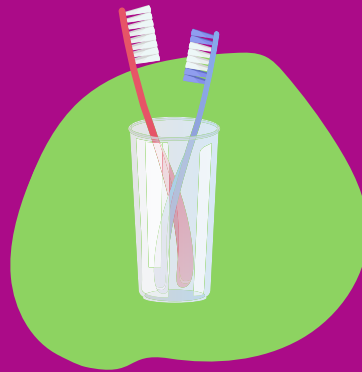
**DALAM SEBUAH HADITS RASULULLAH MENGATAKAN, "ANDAIKAN AKU TIDAK MEMBERATKAN UMATKU, NISCAYA AKU AKAN MENYURUH MEREKA BERSIWAK (MENYIKAT GIGI) SETIAP KALI BERWUDHU." (HR BUKHARI DAN MUSLIM)**

DALAM SEBUAH HADITS RASULULLAH MENGATAKAN :



**"ANDAikan AKU TiDAK MEMBERATKAN UMATKU, NiSCAYA AKU AKAN MENYURUH MEREKA BERSIWAK (MENYIKAT GiGi) SETiAP KAli BERWUDHU." (HR BUKHARI DAN MUSLIM)**

GOSOK GIGI MERUPAKAN SALAH SATU KEBIASAAN RASULULLAH MUHAMMAD SAW.



TAK HANYA DI RUMAH, NABI MUHAMMAD SAW BAHKAN SELALU MEMBAWA SIWAK KAYU DI SAKU BAJUNYA YANG IA GUNAKAN UNTUK MENGGOSOK GIGI SETIAP KALI BERWUDHU SEBELUM SHOLAT

JADI, DICERITAKAN DALAM RIWAYAT BAHWA GIGI RASULULLAH SANGAT PUTIH DAN KUAT.



SUDAHKAH KAMU MEMBERSIHKAN TUBUHMU HARI INI?



MANDI DAPAT MEMBERSIHKAN KULIT SERTA MENGHILANGKAN SEL-SEL KULIT MATI SEHINGGA PORI-PORI MENJADI BERSIH DAN SEL KULIT BISA BERFUNGSI DENGAN BAIK. MANDI JUGA MENGHILANGKAN BAKTERI-BAKTERI JAHAT YANG DAPAT MENIMBULKAN IRTASI PADA KULIT DAN MASALAH KULIT LAINNYA.

## FIQH

KESERINGAN MANDI MEMBUAT KULIT ANDA MENJADI KERING. NAMUN JIKA TERLALU JARANG MANDI, TUBUH ANDA AKAN MEMPRODUKSI BAU TUBUH YANG TIDAK SEDAP.

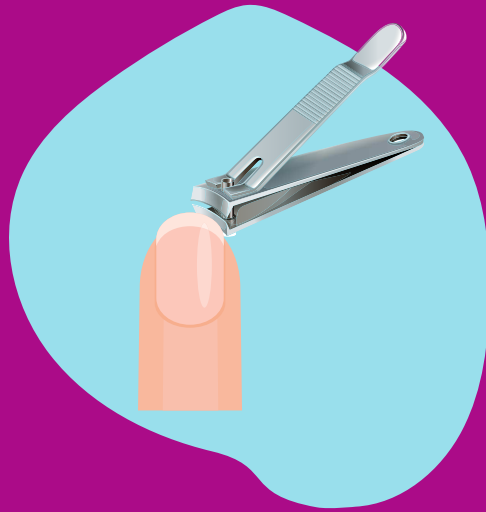
HAL INI BERASAL DARI CAMPURAN KERINGAT DAN BAKTERI YANG MENEMPEL PADA TUBUH TERLALU LAMA



**JADI, JANGAN LUPA MANDI SUPAYA TUBUHMU BERSIH.  
NAMUN JUGA JANGAN BERLEBIHAN YA!**

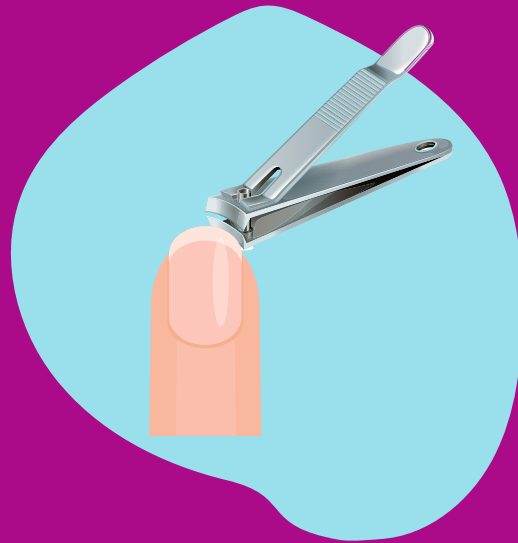
**YUK PERHATIKAN KUKU JARI KITA, APAKAH DALAM KEADAAN PANJANG?**

**KALAU SUDAH PANJANG, JANGAN LUPA DIPOTONG YA KUKUNYA!**



**"KAMI DIBERI BATASAN DALAM MEMENDEKKAN KUMIS, MEMOTONG KUKU, MENCABUT BULU KETIAK, MENCUKUR BULU KEMALUAN, YAITU ITU SEMUA TIDAK DIBIARKAN LEBIH DARI 40 MALAM," (HR MUSLIM).**

SEBAGIAN IMAM SALAF LEBIH MEMILIH ATAU MENYUKAI MEMOTONG KUKU PADA HARI JUMAT. HAL INI YANG DISEBUTKAN OLEH AHLI HADITS IMAM AN NAWAWI MELALUI KITAB AL MAJMU SYARH AL MUHADZDZAB.



HARI JUMAT DIPILIH KARENA DIANGGAP SEBAGAI HARI RAYA PEKANAN UMAT ISLAM DAN SAYYIDUL AYYAAM (PENGHULU HARI). SELAIN ITU, MAZHAB IMAM SYAFI'I JUGA MENGUNGKAPKAN, HARI KAMIS DAN SENIN SEBAGAI HARI YANG BAIK UNTUK MEMOTONG KUKU.

HARI INI SUDAH MEMBERSIHKAN BAGIAN TUBUHMU YANG MANA NIH?





**YUK DOWNLOAD DAN MAINKAN KEGIATAN MENARIK TENTANG KEBERSIHAN DIRI!**



## My Personal Hygiene

Allah loves those who purify themselves : “Indeed, Allah loves those who are constantly repentant and loves those who purify themselves” [Quran, 2:222]

In this verse, Allah reminds us that remaining clean and pure is an act of faith- and we can show our love to Allah by purifying ourselves.

**Draw a line to show where you use the product on the part of the body!**



# MATERIALS SOURCE

[CANVA.COM](https://www.canva.com)

[HTTPS://KUMPARAN.COM/BERITA-HARI-INI/4-CARA-MENCUCI-PAKAIAN-SESUAI-SYARIAT-ISLAM-1WQRTVM9KXE/FULL](https://kumparan.com/berita-hari-ini/4-cara-mencuci-pakaian-sesuai-syariat-islam-1wqrtvm9kxe/full)

[HTTPS://WWW.ISLAMPOS.COM/ANJURAN-CUCI-TANGAN-MENURUT-AJARAN-ISLAM-186522/](https://www.islampos.com/anjuran-cuci-tangan-menurut-ajaran-islam-186522/)

[HTTPS://WWW.SEHATQ.COM/ARTIKEL/KERAMAS-BERAPA-KALI-SEMINGGU-YANG-DIANJURKAN-AGAR-RAMBUT-SEHAT](https://www.sehatq.com/artikel/keramas-berapa-kali-seminggu-yang-dianjurkan-agar-rambut-sehat)

[HTTPS://WWW.ALODOKTER.COM/JANGAN-SEPELEKAN-INI-PENTINGNYA-SIKAT-GIGI-DUA-KALI-SEHARI](https://www.alodokter.com/jangan-sepelekan-ini-pentingnya-sikat-gigi-dua-kali-sehari)

[HTTPS://WWW.SUARA.COM/NEWS/2021/03/16/071220/DOA-GOSOK-GIGI-DAN-SUNNAHNYA-YANG-DILAKUKAN-RASULULLAH?PAGE=ALL](https://www.suara.com/news/2021/03/16/071220/doa-gosok-gigi-dan-sunnahnya-yang-dilakukan-rasulullah?page=all)

[HTTPS://HELLOSEHAT.COM/HIDUP-SEHAT/KEBERSIHAN-DIRI/MANDI-SEHARI-SEKALI/](https://hellosehat.com/hidup-sehat/kebersihan-diri/mandi-sehari-sekali/)

[HTTPS://WWW.ORAMI.CO.ID/MAGAZINE/HARI-POTONG-KUKU](https://www.orami.co.id/magazine/hari-potong-kuku)

[HTTPS://WWW.DETIK.COM/EDU/DETIKPEDIA/D-5877519/SUNNAH-MEMOTONG-KUKU-DALAM-ISLAM-BAGUSNYA-HARI-APA-](https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5877519/sunnah-memotong-kuku-dalam-islam-bagusnya-hari-apa-)

[YA#:~:TEXT=SELAIN%20ITU%2C%20MAZHAB%20IMAM%20SYAFI,OLEH%20SYAIKH%20ABDURRAHMAN%20AL%20JUZAIRI.](https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5877519/sunnah-memotong-kuku-dalam-islam-bagusnya-hari-apa-ya#:~:text=selain%20itu%2c%20mazhab%20imam%20syafi,oleh%20syaiKH%20Abdurrahman%20al%20Juzairi.)