

إذاعة مدرسية عن الغذاء الصحي كاملة مع الفقرات

لطالما كان مصطلحي الغذاء والصحة يحملان المعاني المترادفة والمترابطة، من حيث تأثير كل منهما في الآخر، ويعتبر واجب المحافظة على الصحة من الواجبات الهامة التي تقع على عاتق الإنسان نفسه بالدرجة الأولى، إلى جانب مسؤولية الدولة في الحفاظ على صحة أبنائها، ولذلك تعمل المدرسة كأحد المؤسسات التعليمية وأهمها، على توعية الناس حول هذه المسألة، وفي مقالنا اليوم سوف نقدم إذاعة مدرسية عن هذا الموضوع، لاستخدامها في التوعية.

• مقدمة إذاعة مدرسية عن الغذاء الصحي

خير ما نفتتح به قولنا أن بسم الله الرحمن الرحيم، الذي هدانا لصراطه المستقيم، ومن علينا بنعمة الهداية ولم يجعلنا من الضالين، والصلاة والسلام على سيد الخلق، محمد الطاهر الأمين، وعلى إله وصحبه أجمعين، ومن تبعهم من التابعين والصالحين إلى يوم الدين، أما بعد:

حضرات المعلمين والمعلمات الأفاضل، طلابنا الأعزاء، أسعد الله صباحكم بكل خير، ها نحن ذا نجتمع مجدداً عبر أثير إذاعتكم المدرسية هذه، التي لطالما تعودنا عليها أن تكون منهلأ من مناهل العلم والمعرفة، فالحمد لله تعالى الذي يسر لنا هذا السبيل لنسعى من خلاله للمعرفة، والعلم عن كل ما يهمنا في حياتنا، وكيفية الحفاظ عليها، وإنما موضوعنا اليوم عن أحد طرق المحافظة على الحياة، وذلك عن طريق التعرف إلى النظام الغذائي الصحي السليم، الذي يصب في هذا الهدف، وإني لأفصح المجال الآن لطلابنا الذين قاموا بتحضير المواد الجميلة الغنية بالمعرفة عن هذا الأمر.

إذاعة مدرسية عن الغذاء الصحي

إن هذا الموضوع من المواضيع التي يتم التعريف بها في كافة المحافل حول العالم، فهو سبب بالبقاء على قيد الحياة، وفيما يلي نقدم معلومات مفيدة وهامة عنه ضمن فقرات الإذاعة المدرسية، وهي التالي:

فقرة القرآن الكريم

وكما اعتدنا دائماً، خير ما نبدأ به هو تلاوة عطرة من القرآن الكريم، والتي نسمعها من الطالب.... بصوته العذب فليفضل مشكوراً:

- قال الله تعالى غي كتابه الحكيم، عن وجوب حفاظ الإنسان على صحته: {وَأَنْفَقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ}[1].
- وقال الله تعالى عن وجوب التزام الإنسان بعدم الإسراف بالأكل والشرب: {يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ}[2].
- وقال الله تعالى عن ضرورة تجنب المشروبات الضارة بالجسم وتحريمها: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ}[3].

فقرة الحديث الشريف

وبعد هذه التلاوة العطرة، نستمتع وإياكم إلى الطالب... الذي سوف يسمعنا بعض من الأحاديث النبوية الشريفة التي تصب في هذه المسألة، فليفضل مشكوراً:

قال النبي -عليه الصلاة والسلام- على ضرورة محافظة الإنسان على صحته، وكان ذلك عند الله تعالى: "المؤمنُ القويُّ خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كلِّ خيرٍ أحرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيءٌ، فلا تقل: لو أني فعلتُ كان كذاً وكذاً، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل؛ فإن (لو) تفتح عمل الشيطان"[4].

قال النبي -عليه الصلاة والسلام- على ضرورة سؤال الله تعالى الصحة والعافية: {سَلُوا اللَّهَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ، فَإِنَّ أَحَدًا لَمْ يُعْطَ بَعْدَ الْيَقِينِ خَيْرًا مِنَ الْعَافِيَةِ}[5].

قال النبي -عليه الصلاة والسلام- عن نعمة الصحة والعافية: "من أصبح منكم آمناً في سربه، مُعافى في جسده عندة قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا"[6].

فقرة كلمة الصباح

والآن نستمتع إلى كلمة الصباح من الطالب.... فليفضل مشكوراً:

السادة الحضور الكريم أسعد الله صباحكم بكل خير ويمن وبركة هذا الخير الذي نستقيه بأمر الله تعالى ومشيئته، ولا يصيبنا إلا ما كتب رب العزة والجلالة لنا، إلا أن هذا لا يعني ألا يأخذ الإنسان بالأسباب والمسببات، الأسباب التي أمرنا الله تعالى أن نأخذ بها حتى نحافظ على أنفسنا، ونحفظ أرواحنا وأجسامنا من المرض والسقم والألم، وخاصة أن كثير من الإنسان يهلك جسده بالأمر التي يظنها في منفعته، وهي تحمل كل الضرر له وهو يفعلها يومياً بشكل معتاد، كما هو الحال مع الغذاء الذي نتناوله يومياً، فهذا النظام لا نستطيع الاستغناء عنه حتى نبقى على قيد الحياة، بيد أن المفارقة الكبرى، أننا إذا أسأنا استخدام هذا النظام، فإننا سوف نواجه مصير الصراع مع المرض، ولذلك كان لا بد من التوعية حول النظام الغذائي الصحي، ففيه حفظ للأرواح، وفيه الحفاظ على الأمانة التي استودعها الله تعالى معنا وفينا، وفيه سلامة من الوجد والألم، وحماية من الصراع مع المرض، وختاماً، أسأل الله تعالى لي ولكم الصحة والعافية والنفع بما تعلمناه والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته.

فقرة هل تعلم عن الغذاء الصحي

وبعد هذه الكلمة الجميلة، نقف وأياكم على بعض المعلومات الهامة حول أهمية الغذاء الصحي، والتي يقدمها لنا الطالب... فليقتضل مشكوراً:

- هل تعلم أن الغذاء الصحي يوفر جميع العناصر الغذائية الأساسية لأجسامنا، وهي اللازمة للقيام بالأعمال اليومية بحيوية ونشاط.
- هل تعلم أن الغذاء الصحي يحفز خلايا الجسم وخلايا الدماغ على العمل بنشاط ويحسن من أدائها.
- هل تعلم أن الغذاء الصحي يحسن جهاز المناعة ويمنعنا من الإصابة بالمرض بسهولة، فالمناعة القوية تكافح جميع أنواع البكتيريا والفيروسات المسببة للأمراض.
- هل تعلم أن الغذاء الصحي يمنع حدوث السممة المفطرة التي تعد الداء الأول، وتجلب العديد من الأمراض.

فقرة سؤال وجواب عن الغذاء الصحي

والآن نكمل معاً في طرح بعض المعلومات القيمة عن ضرورة اتباع الغذاء الصحي، ضمن فقرة سؤال وجواب التي يقدمها لنا الطالب... فليقتضل مشكوراً:

- السؤال: ماذا يعني الغذاء الصحي؟
- الجواب: الغذاء الصحي مصطلح يشير إلى تناول كل ما يفيد الجسم باعتدال، والابتعاد عن كل ما يضره من أغذية، أي الحصول على نظام غذائي متوازن.
- السؤال: اذكر مثال على المغذيات التي تضر بالصحة؟
- الجواب: الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة والمتحولة، والدهون الأحادية غير المشبعة، والألياف والبروتينات غير الصحية.
- السؤال: ما هي الأخطار المحتملة على الصحة من النظام الغذائي غير الصحي؟
- الجواب: زيادة الوزن المفطرة، مرض السكري، أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، ضعف العظام، بطء نمو الدماغ وغيرها.
- السؤال: ما هي أهمية الغذاء الصحي؟
- الجواب: يمد أجسامنا بالكمية المناسبة من الطاقة والعناصر الغذائية دون إفراط، حتى لا يؤدي إلى مفعول عكسي.

فقرة نصائح عن الغذاء الصحي

هناك عدة أمور يمكن القيام بها للحفاظ على نظامنا الغذائي حتى يغدو متوازن وصحي، وفيما يلي نستمتع إلى بعض النصائح حولها من الطالب... فليقتضل مشكوراً:

- ابحث دائماً عن أفضل خيارائك في الأغذية، وقرأ عن معدل المغذيات والسعرات الحرارية التي تتضمنها كل وجبة طعام تأملها.
- ابتعد عن الأغذية التي تتضمن أطعمة دهنية تحتوي على دهون مشبعة، ودهون متحولة.
- ابحث عن الأغذية الغنية بالألياف والحبوب الكاملة والخضروات والفواكه.
- استبدل العصائر المليئة بالسكريات الضارة، بشرب الماء، فهو أنقى وأفضل السوائل التي يحتاجها الجسم.
- اغسل الفواكه والخضار قبل تناولها، وكذلك الأيدي، فالنظافة جزء هام من النظام الغذائي الصحي.

فقرة دعاء عن الغذاء الصحي

وفي آخر فقرتنا لهذه الإذاعة المدرسية، فإننا نتوجه بالدعاء إلى الله تعالى ليُديم علينا الصحة والعافية، ولذلك إني أفصح المجال للطالب... الذي سوف يسمعا أجمل ما ورد في السنة الشريفة من دعاء للصحة والعافية:

اللهم إني أسألك العافية في الدنيا والآخرة اللهم إني أسألك العفو والعافية في ديني ودنياي، وأهلي ومالي اللهم استر عورتِي، وامن روعاتي اللهم احفظني من بين يدي ومن خلفي، وعن يميني وعن شمالي، ومن فوقي، وأعوذ بعظمتك أن أغتال من تحتي.
أذهب البأس، رب الناس، واشف أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يُغادر سقماً.
اللهم عافني في بدني، اللهم عافني في سمعي، اللهم عافني في بصري، لا إله إلا أنت.
اللهم إني أعوذ بك من البرص والجنون والجذام وسيئ الأسقام.

خاتمة إذاعة مدرسية عن الغذاء الصحي

وبهذه الأدعية الجميلة، نصل إلى نهاية هذه الإذاعة المدرسية المهمة، التي قدمها من خلالها معلومات وفيرة وضرورية عن ضرورة اتباع هذا النظام الغذائي، ومدى أهميته في الحفاظ على السلامة والعافية والصحة، سائلين الله تعالى أن نكون قد أصبنا النفع في ما قدمناه، وختاماً، أسأل الله تعالى الصحة والعافية للجميع، وأن نكون دائماً بصحة جيدة بإذن الله تعالى، والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته.

1

سورة البقرة
الآية 195

2

سورة الأعراف
الآية 31

3

سورة المائدة
الآية 90

4

صحيح مسلم
أبو هريرة، مسلم، 2664، صحيح

5

الاحتجاج بالقدر
أبو بكر الصديق، الألباني، 48، صحيح

6

صحيح الترمذي
عبيدالله بن محسن الألباني، 2346، حسن