

مقدمة إذاعة عن النوم الصحي

بسم الله الرحمن الرحيم، والصلاة والسلام على نبينا العظيم محمد بن عبدالله "صلى الله عليه وسلم"، أما بعد

السيد مدير المدرسة المحترم، والسادة أعضاء الهيئة التعليمية المحترمين، والطلاب الأحبّة، أسعد الله صباحكم بكل خير، يسرنا ضمن برنامج الإذاعة المدرسية لهذا اليوم أن نحدثكم عن النوم الصحي، حيث أنه من الضرورات الأساسية لجسم الإنسان، فهو حاجة فطرية للجسم، فالجسم يحتاجه بعد التعب والدراسة والأعمال التي نقوم فيها خلال يومنا الطويل.

إذاعة عن النوم الصحي

أعزائي إن النوم يكون صحياً في الليل من ست ساعات إلى عشر ساعات، وبمعدل وسطي يبلغ سبع ساعات، حيث أن أجهزة الجسم تصاب بمتغيرات ناتجة عن التعب، وتصبح بحاجة إلى الراحة وتعويض النقص الحاصل من خلال الغذاء، والنوم الصحي، ليتمكن الجسم من استعادة حيويته ونشاطه في اليوم التالي، ولكن يشترط في النوم الصحي أن يكون ضمن مواقيت محددة وعند الحاجة له.

ونبدأ برنامجنا بمجموعة من الفقرات عن النوم الصحي كما يلي:

فقرة قرآن كريم لإذاعة عن النوم الصحي

أحببتنا نبدأ أولى فقرات برنامج الإذاعة المدرسية عن النوم الصحي، بالاستماع للقرآن الكريم الذي هو دواء القلوب والعقول واطمئنان النفوس، ففي آياته البيان الحق عن النوم وأهميته، ويقوم بتقديم هذه الفقرة الطالب "....." المتميز بصوته العذب في التلاوة فليتفضل مشكوراً

بسم الله الرحمن الرحيم

- [1]. قال تعالى: { وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِيَسَآءَ وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا }

فقرة حديث شريف لإذاعة عن النوم الصحي

أحببتنا إن الحديث الشريف هو من السنة النبوية الشريفة، فالرسول "صلى الله عليه وسلم" ، الذي نتعلم منه التعاليم الصحيحة، ونحن نأخذ بما علمنا نبينا حيث كان للحديث عن النوم نصيباً من أحاديثه الكريمة، ويقوم بتقديم هذه الفقرة الطالب "....." فليتفضل

- عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله "صلى الله عليه وسلم": "إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ، فَلْيَأْخُذْ دَاخِلَةَ إِزَارِهِ، فَلْيَتَّقِضْ بِهَا فِرَاشَهُ، وَلْيَسِمِ اللَّهَ، فَإِنَّهُ لَا يَعْلَمُ مَا خَلْفَهُ بَعْدَهُ عَلَى فِرَاشِهِ، فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَضْطَجِعَ، فَلْيَضْطَجِعْ عَلَى شِقِّهِ الْإَيْمَنِ، وَلْيَقُلْ: سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبِّي بَكَ وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنَّ [2]. "أَمْسَكْتُ نَفْسِي، فَأَغْوِرَ لَهَا، وَإِنْ أُرْسَلْتُهَا فَأَحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادُكَ الصَّالِحِينَ

فقرة هل تعلم لإذاعة عن النوم الصحي

الأعزاء نقدم لكم الآن فقرة هل تعلم الغنية بالمعلومات المتنوعة عن النوم الصحي، ويقروها عليكم الطالب "....." فليتفضل

- هل تعلم أن الجسم بحاجة لمعدل وسطي من النوم يبلغ سبع ساعات كل يوم ليأخذ الراحة الكاملة.

- هل تعلم أنّ النوم الصحي يقي الجسم من الأمراض ويجتنبه الإرهاق الذي هو السبب بالكثير من عدم الراحة والتشتت الذهني.
- هل تعلم أنّ الشعور بالنعاس خلال النهار، هو الدليل على عدم اكتفاء الجسم من كمية النوم خلال الليل.
- هل تعلم أنّ أخذ القسط الكافي من النوم الصحي يقوي مداركنا وانتباهنا، كما يزيد من مستوى الفهم والنشاطات العقلية الأخرى.
- هل تعلم بأن النوم الصحي لا يكون إلا في الليل وبموعد محدد، ويجب أن يحدث في الظلمة لأنها تؤدي إلى عمليات كيميائية في الدماغ تعزز الراحة في النوم.

فقرة أقوال مأثورة لإذاعة مدرسية عن النوم الصحي

ونصل الآن إلى فقرة أقوال مأثورة عن النوم الصحي، ويقوم بقراءة هذه الفقرة على مسامعكم الطالب "....." فليفضل

- النوم الصحي ليلاً يزيد إنتاجية الطلاب ويرفع من مستوى ذكائهم.
- التزامنا بمواعيت النوم الصحي يبعد أمراض القلب والجملة العصبية.
- لا نتردد بالخلود إلى النوم عندما يداهمننا النعاس، فالنوم سلطان لا يقاوم أبداً.
- علينا الانتباه لأنفسنا وخاصةً أخذ النصيب الكافي من النوم الصحي الذي هو مناعة ضد الأمراض الخطيرة.
- كلما شعرنا بالتشتت زاد قلقنا، فلنخلد للراحة بالنوم الصحي.

شعر لإذاعة مدرسية عن النوم الصحي

إن فقرة الشعر هي من الفقرات التي تنتظروها بشغف، ولذلك أعدنا لكم أحببتنا قصيدة عن النوم الصحي ضمن إذاعتنا المدرسية لهذا اليوم بعنوان " لا تسرق النوم" يلقيها الطالب "....." فليفضل

قم لي بربك من خدر المساء فما

للليل او لي حكايةً نحاكها

لا تزدرى الوقت في آفاق صحبتنا

كي لا أرى تلكم الأوقات تبكيها

يامن على حادب الأضلاع تشهرها

تلك الحراب فتغمسها وتثنيها

هب لي يمينك وافعل ما تشاء بها

حتى ولو كان موتي قابعا فيها

خاتمة إذاعة مدرسية عن النوم الصحي

والى هنا نصل إلى ختام برنامج إذاعتنا المدرسية لهذا اليوم عن النوم الصحي، حيث قمنا بالحديث عن أهمية وضرورة النوم الصحي للإنسان، وتعرفنا على أن متوسط ما يحتاجه الجسم من النوم هو سبع ساعات في اليوم، لنحصل على الراحة واستعادة النشاط.

موقع مقالتي