

مقدمة إذاعة مدرسية عن النوم الصحي

أسعد الله صباحكم بكل خير، أما بعد بسم الله الرحمن الرحيم،

يسرنا في هذا اليوم بأن نحدثكم عن النوم الصحي وفوائده لصحة الإنسان، حيث أن اليوم يقسم إلى أربع وعشرين ساعة يقضي الإنسان فيها معظم أعماله، وذلك بجِدِّ ونشاطٍ وتعَبٍ في كثير من الأحيان، ولذلك يحتاج جسده لفترات من الراحة، وأهم أشكال تلك الراحة هي النوم، فالنوم هو تلك الحالة الفيزيولوجية التي هي من مقومات استمرار الحياة والصحة والسلامة من الأمراض، والنوم منه ما هو ضار بالإفراط فيه حيث يؤدي إلى الخمول والكسل والتقاعس عن إنجاز الأعمال، ومنه ما هو صحي وهو الذي نقوم به بشكل طبيعي، وضمن الحدود الطبيعية التي يحتاجها الجسم فعلياً لأخذ حاجته، ومن المعروف بأن الإنسان بحاجة إلى عدد كافٍ من ساعات النوم، وهي سبع ساعات ليرتاح ويستعيد نشاطه الطبيعي.

ونتناول هنا في إذاعتنا عدة فقرات تتحدث عن النوم الصحي وفوائده فيما يلي:

فقرة القرآن الكريم إذاعة مدرسية عن النوم الصحي

أحببتنا الأعراف! خير بداية لبرنامج إذاعتنا لهذا اليوم نستهلها بفقرة القرآن الكريم، حيث إن كلام الله " عَزَّ وَجَلَّ"، يبيِّن الطمأنينة والراحة في قلوبنا جميعاً، ويسرنا بأن يقدم هذه الفقرة ويتلو بعض الآيات الطالب..... " فليتفضل

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: { أَلَمْ يَر إِلَى رَبِّكَ كَيْفَ مَدَّ الظِّلَّ وَلَوْ شَاءَ لَجَعَلَهُ سَاكِنًا ثُمَّ جَعَلْنَا الشَّمْسَ عَلَيْهِ دَلِيلًا * ثُمَّ قَبَضْنَاهُ إِلَيْنَا قَبْضًا يَسِيرًا * وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا * وَهُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيَّاحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا * لِنُحْيِيَ بِهِ بَلْدَةً مَيِّتًا وَنُسْقِيَهُ مِمَّا خَلَقْنَا أَنْعَامًا وَأَنَاسِيَّ كَثِيرًا }. صدق الله العظيم. [1]

فقرة الحديث الشريف إذاعة مدرسية عن النوم الصحي

أحببتنا والآن نقدم فقرة الحديث الشريف، فهو من السنة النبوية الشريفة، ويحمل من القدسية بأنه قول النبي صلوات الله عليه وسلامه، فقد تحدث النبي عن النوم الصحي، ويقدم هذه الفقرة الطالب..... " فليتفضل

عن أبي هريرة - رضي الله عنه - عن رسول الله - صلى الله عليه وسلم- قال: (إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ، فَلْيَأْخُذْ دَاخِلَةَ إِزَارِهِ، فَلْيَنْفُضْ بِهَا فِرَاشَهُ، وَلْيُسِّمِ اللَّهَ، فَإِنَّهُ لَا يَعْلَمُ مَا خَلَقَهُ بَعْدَهُ عَلَى فِرَاشِهِ، فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَضْطَجِعَ، فَلْيَضْطَجِعْ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ، وَلْيَقُلْ: سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبِّي بَكَ وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنَّ أَمْسَكْتُ نَفْسِي، فَاعْفُورٌ لَهَا، وَإِنْ أُرْسَلَتْهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ) [2].

كلمة عن أوقات النوم الصحيحة

السادة الحضور! عتم صباحاً وبصحة وعافية، إن أوقات النوم الصحيحة بالنسبة لصحة الإنسان قد ذكرت في القرآن الكريم، حيث أن رب العالمين قد وضَّح لنا بأنه قد خلق النهار للعمل والليل للراحة والنوم، ولذلك يجب علينا أن نتقدي بقوله تعالى، وذلك من أجل الحفاظ على صحة سليمة وجسم يخلو من الأمراض، وبالإضافة لذلك أيضاً كل الدراسات الطبية تؤكد ما جاءنا به الذكر الحكيم، حيث أن جسم الإنسان بحاجة إلى الخلود للنوم للراحة، وتؤكد تلك الدراسات بأن خير الأوقات للشروع بالنوم عندما يطلب الجسم ذلك ليلاً، وأنسبها للدماغ والقلب الساعة العاشرة ليلاً.

هل تعلم إذاعة مدرسية عن النوم الصحي

والآن إحببتنا نقدم فقرة هل تعلم، حيث أنها فقرة مليئة بالمعلومات المفيدة والتي تغني معلوماتكم ومعارفكم، ويقوم بتقديم هذه الفقرة الطالب "....." فيفضل

- هل تعلم أن جسم الإنسان بحاجة إلى سبع ساعات من النوم الطبيعي والصحي.
- هل تعلم بأن أنسب وقت للنوم عند الإنسان يبدأ الساعة العاشرة في الليل.
- هل تعلم أن الغدة النخامية التي تفرز أهم هرمونات التفكير السليم تعمل أثناء النوم الصحي.
- هل تعلم بأن النوم الصحي يقي من أمراض القلب والدماغ والسكري.

سؤال وجواب إذاعة مدرسية عن النوم الصحي

أعزائنا الحضور! ونقدم الآن فقرة سؤال وجواب عليها، وتتضمن معلومات قيمة وثمانية عن النوم الصحي، ويقدم هذه "....." الفقرة الطالب

- لماذا النوم ضروري لصحة الإنسان؟ **السؤال**:
لأن جسم الإنسان بحاجة لفترة راحة كافية لصحة القلب والدم والدماغ **الجواب**
- متى تعمل الغدة النخامية بشكل صحيح؟ **السؤال**:
تعمل الغدة النخامية بشكل صحيح أثناء النوم الصحي في الليل **الجواب**
- هل السهر الطويل يؤثر على الصحة؟ **السؤال**:
نعم هو يرهق الجهاز العصبي وجهاز الدوران وكل الجسم **الجواب**
- كم ساعة يحتاج الجسم للنوم الصحي؟ **السؤال**:
إنه يحتاج لمدة سبع ساعات من النوم **الجواب**

خاتمة إذاعة مدرسية عن النوم الصحي

أعزائي الحضور ونصل بكم الآن إلى ختام برنامج الإذاعة المدرسية لهذا اليوم، حيث تحدثنا عن النوم الصحي للإنسان، وقدمنا ضرورته وفوائده على استمرار صحة القلب والدماغ، وراحة الجسم، وفي النهاية، نودعكم على أمل اللقاء بكم في برنامج الإذاعة المدرسية يوم الغد، وإلى ذلك الوقت نستودعكم الله وإلى اللقاء