

خاتمة إذاعة مدرسية عن النوم الصحي

أحببتنا نصل معكم إلى ختام إذاعتنا لهذا اليوم، فمن خلال المعلومات القيمة التي قدمناها عن ضرورة النوم الصحي ضمن برنامج الإذاعة المدرسية، نكون قد ألقينا الضوء على موضوع مهم كثيراً لبناء جسم خالٍ من الأمراض ويتمتع بالصحة الجسدية والذهنية والنفسية، ولذلك يجب الاهتمام بإعطاء جسدنا ما يلزمه من راحة ونومٍ كافٍ في الليل والابتعاد عن إرهاق الجسم بالسهر، نودعكم وإلى لقاءٍ قريب في صباح الغد

خاتمة إذاعة مدرسية عن الصحة

أعزائنا الحضور وفي نهاية برنامج الإذاعة المدرسية لهذا اليوم، نشكر لكم حسن اهتمامكم وإصغائكم للمعلومات حول النوم الصحي، حيث تعرفنا وإياكم على فوائد النوم الصحي على أجهزة الجسم الحيوية لدى الإنسان، فبالنوم لفترة كافية في الليل يستعيد الإنسان الراحة فيه ويحصل عليها كل يوم بعد تعب وجد واجتهاد ونشاط، ويستعيد قدرته في اليوم التالي على مواصلة حياته بشكل طبيعي، وأخيراً لا يسعنا إلا شكركم وإلى اللقاء

خاتمة عن النوم الصحي للإذاعة المدرسية

ونصل إلى نهاية برنامج الإذاعة المدرسية لهذا اليوم الذي تناولنا فيه معلومات عن النوم الصحي وفوائده على جسم الإنسان، فالإنسان بحاجة للنوم في كل يوم أثناء الليل لمدة لا تقل عن سبع ساعات، وعندما يحصل عليها فإنه يبقى بعيداً عن أمراض القلب والدماغ، وكذلك يبقى بعيداً عن مرض السكري والتوتر النفسي والقلق، فلنحافظ على صحتنا بنومنا العميق الخالي من الأحلام المزعجة والكوابيس، ولنبتعد عما يرهقنا ويوترنا عندما نخلد للنوم، وفي النهاية نستودعكم الله، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

خاتمة مدرسية عن النوم الصحي للإذاعة المدرسية

ونصل معكم أحببتنا إلى ختام برنامج الإذاعة المدرسية لهذا اليوم بعد أن قدمنا فيه كل المعلومات حول ضرورة النوم الصحي في الليل، وتعرفنا كذلك بأن النوم في النهار لا يغنينا عن النوم في الليل، فهو ليس بعبءٍ عنه، فلنهتم بمسألة النوم ليلاً، ولنمارس الرياضة الخفيفة قبل النوم، لننعم بنومٍ هانئٍ وأحلامٍ سعيدة، ونترككم الآن بأمان الله وحفظه، وإلى اللقاء في صباح الغد مع موضوع جديد

خاتمة عن النوم الصحي للأطفال

أطفالنا الأجابة نختم برنامج الإذاعة المدرسية ليومنا هذا معكم، بعد أن قمنا بالإضاءة على ضرورة وأهمية النوم الصحي، حيث إن جسمنا بحاجة للنوم بشكل مبكر، وذلك لأن صحة الطفل ونموه الجسدي والعقلي بالنوم المبكر ليلاً، وعندما نبتعد عن السهر فإننا نحصل على صحة عقلية وجسدية ونصبح كذلك مجتهدين ومتفوقين في دراستنا، ولنبتعد عن الإرهاق بالراحة الكاملة، وبذلك نستيقظ في صباح اليوم التالي ونحن بكامل الحيوية والنشاط والإقبال على التعلّم بشكل كبير، والله هو ولي التوفيق بشكل دائم، والآن نترككم بأمان الله ورعايته، وإلى اللقاء بإذنه تعالى

خاتمة لبرنامج صباحي مدرسي عن النوم الصحي

وبهذا القدر من المعلومات عن النوم الصحي نهي برنامج الإذاعة المدرسية لهذا اليوم، فقد قمنا بتقديم كل المعلومات المفيدة عن النوم الصحي، فهو حاجة أساسية للحصول على ما يلزمنا من راحة، وبه نحصل على استعادة الهمة والإرادة لبدء التعلم في اليوم التالي بكل نشاط، ولكن قبل الشروع بالنوم لنبتعد عن كل ما يقلقنا من منبهات وأفكار سلبية، بل نسترخي ونغمض عينيّنا وننام بعمق، ولا يسعنا في النهاية إلا أن نشكر حضوركم، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

خاتمة إذاعة مدرسية عن النوم الصحي قصيرة

أحببتنا نصل الآن إلى ختام برنامج الإذاعة المدرسية لهذا اليوم، بعد أن استعرضنا المعلومات الكاملة والمفيدة عن النوم الصحي، وهو الذي لا نحصل عليه إلا في نومنا الليلي، أما النوم النهاري غير كافٍ، وكذلك لا يعوّضنا عن نوم الليل، فالصحة تقوى وتستمر عندما نأخذ وقتنا الكافي منه ليلاً، وأخيراً نودعكم على أمل اللقاء بكم صباح الغد، وإلى اللقاء