**هل تعلم عن النوم الصحي**

أعزائي الحضور ونقدم لكم الآن فقرة هلْ تعْلم عن النّوم الصّحي، ويقوم بقراءتها على مسامعكم الطالب المتميز"....." فليتفضل.

* هلْ تعلم بأنّ النّوم الصّحي هو حالة فسيولوجية طبيعية عند جميع الكائنات الحية.
* هلْ تَعلم بأَن النّوم الصّحّي يقي من السمنة المفرطة.
* هَل تَعلَم بأنَّ النّوم الصّحي يتم بعد ممارسة رياضة خفيفة مثل المشي قليلاً.
* هلْ تعْلم بِأَن النّوم الصّحي يمنحك أحلاماً سعيدة، ويمنع حدوث الكوابيس المزعجة.
* هل تعلم بأنه يتوجب علينا ألا نبخل على أنفسنا ونحرمها من النّوم الْصحي في الليل.

**شاهد ايضًا:** [خاتمة اذاعة مدرسية عن النوم الصحي word pdf](https://mqalaty.net/%D8%AE%D8%A7%D8%AA%D9%85%D8%A9-%D8%A7%D8%B0%D8%A7%D8%B9%D8%A9-%D9%85%D8%AF%D8%B1%D8%B3%D9%8A%D8%A9-%D8%B9%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%88%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A/)

**هل تعلم ما هي فوائد النوم مبكرا للجسم**

أحبتنا الطلاب نقدم في فقرة هلْ تَعلم لهذا اليوم المعلومات العلمية عن النوم بشكل صحي، ويقوم بتقديم هذه الفقرة الطالب".....".فليتفضل.

* هلْ تعْلم بأن النوم الصحي يكون في فترة الليل فقط.
* هَلْ تعلَم أن نوم النهار لا يغني الجسم عن النوم في الليل.
* هلْ تعْلم أن متوسط النوم الذي يحتاجه الإنسان هو سبع ساعاتٍ.
* هَلْ تعلَم بأن ثلث حياة الإنسان يقضيها في النوم، وهذا شيء طبيعي.
* هلْ تعْلم أن كبار السن يعانون في نومهم ليلاً من حالة التقطّع في النوم وكذلك خفّتَه، ولذلك يعانون من النّعاس في النهار.

**هل تعلم عن أهمية النوم المبكر**

طلابنا الأحبة! والآن نقدم إليكم فقرة هل تعلم عنْ أهمية النوْم الصحي المبكر للإنسان، ويقدم هذه الفقرة زميلكم الطالب"....." فليتفضل.

* هل تعلم أن النوم المبكر عند الإنسان هو الحالة الطبيعية التي يجب أن يتبعها للوقاية من الأمراض.
* هل تعلم أنّ النوم مبكراً منذ الساعة العاشرة يساعد الجسم على استعادة نشاطه ويزيد من مناعته ضد المرض.
* هل تعلم أنّ الغدة النخامية تفرز هرمونات مفيدة عند النوم باكراً، وهي بذلك تزيد من الذكاء والتركيز.
* هل تعلم أنّ النوم اليومي بشكل مبكر له أهمية بالغة في الوقاية من أمراض السكري.
* هل تعلم بأن أهمية النوم مبكراً تتجلى بالصحة والسعادة والنشاط في اليوم التالي.

**شاهد ايضًا:** [مقدمة اذاعة مدرسية عن النوم الصحي جاهزة للطباعة والتحميل](https://mqalaty.net/%D9%85%D9%82%D8%AF%D9%85%D8%A9-%D8%A7%D8%B0%D8%A7%D8%B9%D8%A9-%D9%85%D8%AF%D8%B1%D8%B3%D9%8A%D8%A9-%D8%B9%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%88%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A/)

**هل تعلم للاذاعة عن النوم الصحي للأطفال**

أطفالنا وبراعم الخير في حياتنا، والآن نقدم لكم فقرة هل تعلم عن أهمية النوم الصحي للأطفال، ويقدم هذه الفقرة الطفل"....." فليتفضل مشكوراً.

* هَلْ تَعْلَم أنَّ النوم الصحي للأطفال يكون بشكل مبكر، وذلك لأن نموه يزيد أثناء ذلك، وكذلك ذكاؤه.
* هَلْ تَعْلَم أنَّ الطفل يلزمه ساعاتٌ من النوم الصحي أكثر من الكبار.
* هَلْ تَعْلَم أنَّ مرحلة الطفولة تحتاج للنوم باكراً لنمو خلايا جديدة في الدماغ.
* هَلْ تَعْلَم أنَّ النوم الصحي للأطفال يزيد من توقّدهم الذهني والإدراكي ويزيدهم نشاطاً وإنتاجية.
* هَلْ تَعْلَم أنَّ النمو الصحي للأطفال هو أكثر من عشر ساعاتٍ.

**هل تعلم عن النوم الصحي للأطفال**

والآن أحبتنا الغالين نقدم لكم فقرة هل تعلم التي تنتظروها،

ويقدمها زميلكم "....."عن النّوم الصّحي، فليتفضل.

* هل تعلَم أنه من حقوق الطفل النّوم الصّحي  باكراً.
* هَل تعْلَم أنّ مرحلة الطفولة من النوم الصحّي هي من أهم المراحل في بناء العقل.
* هَل تعلَم بأنّ النوم الصحّي هو حالة من الاسترخاء وليس من فقدان الوعي.
* هلْ تعلَم بأن أهم بعض الوظائف الحيوية في المخ تحدث أثناء النوم.
* هَل تَعلم أنه لا يتحقق النوم الصحّي عند الطفل في النهار، بل يكون في الليل.

**هل تعلم أن النوم لساعات طويلة**

والآن جاء دور فقرة هل تعلم، وتتحدث معلوماتها عن أضرار النّوم لساعات طويلة، ويقوم بتقديمها الطالب"....." فليتفضل مع الشكر له.

* هلْ تعْلمُ أنّ النّوْم لساعاتٍ طويلةٍ يزيد من الكسل والخمول عند الإنسان.
* هلْ تعْلمُ أنّ النّوْم لساعاتٍ طويلةٍ يزيد من مخاطر السمنة وداء السكري.
* هلْ تعْلمُ أنّ النّوْم لساعاتٍ طويلةٍ يتسبب بأمراض القلب والأوعية الدموية.
* هلْ تعْلمُ أنّ النّوْم لساعاتٍ طويلةٍ هو ما يحتاجه الأطفال ليكتسبوا النمو الجسدي والعقلي.
* هلْ تعْلمُ أنّ النّوْم لساعاتٍ طويلةٍ يؤذي الجملة العصبية بالتوتر والإرهاق وقلة الإنتاجية.