

هل تعلم عن النوم الصحي

أعزائي الحضور ونقدم لكم الآن فقرة هل تعلم عن النوم الصحي، ويقوم بقراءتها على مسامعكم الطالب المتميز "....." فليتفضل.

- هل تعلم بأن النوم الصحي هو حالة فسيولوجية طبيعية عند جميع الكائنات الحية.
- هل تعلم بأن النوم الصحي يقي من السمنة المفرطة.
- هل تعلم بأن النوم الصحي يتم بعد ممارسة رياضة خفيفة مثل المشي قليلاً.
- هل تعلم بأن النوم الصحي يمنحك أحلاماً سعيدة، ويمنع حدوث الكوابيس المزعجة.
- هل تعلم بأنه يتوجب علينا ألا نبخل على أنفسنا ونحرمها من النوم الصحي في الليل.

[word pdf خاتمة اذاعة مدرسية عن النوم الصحي: شاهد أيضاً](#)

هل تعلم ما هي فوائد النوم مبكراً للجسم

أحببتنا الطلاب نقدم في فقرة هل تعلم لهذا اليوم المعلومات العلمية عن النوم بشكل صحي، ويقوم بتقديم هذه الفقرة الطالب "....." فليتفضل.

- هل تعلم بأن النوم الصحي يكون في فترة الليل فقط.
- هل تعلم أن نوم النهار لا يغني الجسم عن النوم في الليل.
- هل تعلم أن متوسط النوم الذي يحتاجه الإنسان هو سبع ساعات.
- هل تعلم بأن ثلث حياة الإنسان يقضيها في النوم، وهذا شيء طبيعي.
- هل تعلم أن كبار السن يعانون في نومهم ليلاً من حالة التقطع في النوم وكذلك خفته، ولذلك يعانون من التعب في النهار.

هل تعلم عن أهمية النوم المبكر

طلابنا الأحبة! والآن نقدم إليكم فقرة هل تعلم عن أهمية النوم 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 أن النوم مبكراً منذ الساعة العاشرة يساعد الجسم على استعادة نشاطه ويزيد من مناعته ضد المرض.
- هل تعلم أن الغدة النخامية تفرز هرمونات مفيدة عند النوم باكراً، وهي بذلك تزيد من الذكاء والتركيز.
- هل تعلم أن 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.

[مقدمة اذاعة مدرسية عن النوم الصحي جاهزة للطباعة والتحميل: شاهد أيضاً](#)

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.

- هل تعلم أنّ النوم الصحي للأطفال يكون بشكل مبكر، وذلك لأن نموه يزيد أثناء ذلك، وكذلك ذكاؤه.
- هل تعلم أنّ الطفل يلزمه ساعات من النوم الصحي أكثر من الكبار.
- هل تعلم أنّ مرحلة الطفولة تحتاج للنوم باكراً لنمو خلايا جديدة في الدماغ.
- هل تعلم أنّ النوم الصحي للأطفال يزيد من توقدهم الذهني والإدراكي ويزيدهم نشاطاً وإنتاجية.
- هل تعلم أنّ النمو الصحي للأطفال هو أكثر من عشر ساعات.

هل تعلم عن النوم الصحي للأطفال

والآن أحببتنا الغالين نقدم لكم فقرة هل تعلم التي تنتظروها،

ويقدمها زميلكم "....." عن النوم الصحي، فليفضل.

- هل تعلم أنه من حقوق الطفل النوم الصحي باكراً.
- هل تعلم أنّ مرحلة الطفولة من النوم الصحي هي من أهم المراحل في بناء العقل.
- هل تعلم بأنّ النوم الصحي هو حالة من الاسترخاء وليس من فقدان الوعي.
- هل تعلم بأن أهم بعض الوظائف الحيوية في المخ تحدث أثناء النوم.
- هل تعلم أنه لا يتحقق النوم الصحي عند الطفل في النهار، بل يكون في الليل.

هل تعلم أن النوم لساعات طويلة

والآن جاء دور فقرة هل تعلم، وتحدث معلوماتها عن أضرار النوم لساعات طويلة، ويقوم بتقديمها الطالب ".....". فليفضل مع الشكر له.

- هل تعلم أنّ النوم لساعاتٍ طويلةٍ يزيد من الكسل والخمول عند الإنسان.
- هل تعلم أنّ النوم لساعاتٍ طويلةٍ يزيد من مخاطر السمنة وداء السكري.
- هل تعلم أنّ النوم لساعاتٍ طويلةٍ يتسبب بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- هل تعلم أنّ النوم لساعاتٍ طويلةٍ هو ما يحتاجه الأطفال ليكتسبوا النمو الجسدي والعقلي.
- هل تعلم أنّ النوم لساعاتٍ طويلةٍ يؤدي الجملة العصبية بالتوتر والإرهاق وقلة الإنتاجية.