

## 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 توفدهم 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.