

## مقدمة اذاعة مدرسية عن الصحة

السلام عليكم أيها الحضور الكرام ورحمة الله تعالى وبركاته، وأهلاً وسهلاً بكم ضمن هذا اللقاء الذي نقدم خلاله إذاعتنا المدرسية الرائعة والجميلة، والتي تمنحنا العلم والمعرفة بخصوص جوانب متعددة في الحياة، وحديثنا اليوم عن صحة الإنسان وأهمية الحفاظ عليها وآثار إهمالها، فأتمنى أن تكون آذانكم صاغية للكلام ولكم جزيل الشكر.

### أجمل اذاعة مدرسية عن الصحة بالفقرات كاملة

إن تنظيم الإذاعات المدرسية والتنويع في الأفكار التي تتناولها أمر رائع ومفيد لكل الطلاب، فهي تتضمن عدة معلومات نافعة وقيمة في عدة مجالات في الحياة، لذلك سيتم تقديم فقرات متعددة لإذاعة مدرسية عن الصحة فيما يأتي:

### فقرة القرآن الكريم عن الصحة للإذاعة المدرسية

ذكرت عدة آيات من القرآن الكريم بعض النصائح التي يمكن لنا أن نحافظ من خلالها على صحتنا وسلامتنا، ومع الزميل (فلان) الذي سيتلو بعض الآيات القرآنية، قال الله تعالى: {حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلامِ ۚ ذَلِكُمْ فِسْقٌ ۗ الْيَوْمَ يَبْسُ الدِّينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنَ ۗ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا ۗ فَمَنِ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ ۗ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ [1].}

## فقرة الحديث الشريف عن الصحة للإذاعة المدرسية

وردت الكثير من الأحاديث النبوية الشريفة عن النبي -صلى الله عليه وسلم- والتي توصي المسلم بصحته والاعتناء بها، ومع الطالب (فلان) الذي سيقدم لنا حديثاً نبوياً شريفاً عن الصحة، حيث قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: " غَطُّوا الْإِنَاءَ، وَأَوْكُوا السِّقَاءَ؛ فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزَلُ فِيهَا وَبَاءٌ، لَا يَمُرُّ بِإِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غِطَاءٌ، أَوْ سِقَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ وَكَاءٌ؛ إِلَّا نَزَلَ فِيهِ مِنْ ذَلِكَ الْوَبَاءِ. وَفِي رِوَايَةٍ: فَإِنَّ فِي السَّنَةِ يَوْمًا يَنْزَلُ فِيهِ وَبَاءٌ"، ويظهر في الحديث أمر الرسول بالمحافظة على الصحة [2].

## فقرة كلمة الصباح عن الصحة

إن صحتنا أمر ثمين، وهي نعمة من الله سبحانه وتعالى لا بد لنا من المحافظة عليها وحمايتها، ولاسيما اتباع نصائح الأطباء وما يتم وصفه لنا من عادات وأدوية ضرورية لصحتنا، ومن أكثر الأمور المفيدة للصحة هي ممارسة التمارين الرياضية بانتظام وعدم إهمال اللياقة البدنية للجسم، والحرص على تناول الطعام الصحي والابتعاد عن الوجبات السريعة التي تضر بالجسد بشكل كبير.

## فقرة هل تعلم عن الصحة

مع نهاية فقرة كلمة الصباح سنبدأ مع الطالبة (فلانة) بفقرة هل تعلم لتقدم لنا أبرز المعلومات بخصوص الصحة:

. هل تعلم أن القيام بشرب الماء بانتظام يساهم في الحفاظ على الصحة والتخلص من بعض السموم.

. هل تعلم أن الخيار أحد أهم الخضراوات التي تفيد في تخفيف حرقة المعدة والمساهمة في عملية التخلص من الدهون وإنقاص الوزن.

. هل تعلم أن مع كل كأس حليب تشربه بشكل يومي فأنت تحمي جسدك من التعرض للكساح وترفع الكالسيوم في الجسم.

. هل تعلم أن أشعة الشمس في الصباح الباكر أمر هام من أجل إمداد الجسم بفيتامين D.

### فقرة سؤال وجواب عن الصحة

والآن نفتح وإياكم الفقرة المفضلة عندنا جميعًا ووعي فقرة سؤال وجواب، وخلالها سنستعين بالطالب والطالبة (فلان وفلانة):

. السؤال: ما هي فوائد البقدونس؟

. الجواب: يقوم بتعديل حموضة المعدة وتنظيم إفراز العصارات الهاضمة.

. السؤال: كيف نحمي أسناننا من التسوس؟

. الجواب: المداومة على تنظيف الأسنان وتناول بعض الأطعمة المفيدة كالحليب والتفاح والفريز والشوكولا الداكنة.

. السؤال: هل المشي يحرق الدهون؟

. الجواب: نعم ويجب علينا المشي لمدة تتراوح من نصف ساعة إلى ساعة كاملة.

. السؤال: ما هي أهم النصائح للمحافظة على صحة جيدة؟

. الجواب: تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة  
والابتعاد عن العادات الغير صحية.

. السؤال: ما هي أهم العادات السيئة التي يجب علينا تجنبها؟

. الجواب: الأطعمة المعلبة والمحفوظة، والتدخين، والتواجد  
ضمن أماكن فيها دخان يضر الصحة.

### فقرة حكمة عن الصحة للإذاعة المدرسية

إن الحكم والأقوال كثيرة بما يخص الصحة وأهمية الحفاظ عليها،  
لذلك فليفضل الطالب (فلان) لنبدأ فقرة حكمة وموعظة حول  
الصحة:

. كل شيء في الحياة يصبح جميلاً وطيباً عند وجود الصحة  
والعافية التامة.

. أغلب الأسباب التي ينتج عنها تدهور الصحة الجسدية هي  
الطعام، لذلك دلل معدتك بالأغذية الصحية.

. تعد الصحة تاج ذهبية مرصع بأعلى أنواع الماس على  
الرؤوس، وهذا التاج لا يستطيع رؤيته إلا من يعاني الآلام  
والأوجاع بسبب المرض.

. كل شخص لديه صحة جيدة فهو لديه أمل قوي بالحياة، وكل  
شخص يملك الأمل فهو يملك كل شيء في الحياة.

### فقرة الشعر عن الصحة للإذاعة

ذكر الكثير من الشعراء أهمية العافية في البدن لدوام السعادة والهناء في الحياة، ومع الزميل (فلان) الذي سيسمعنا أبيات شعرية جميلة عن الصحة:

نِعْمَةُ الصِّحَّةِ فَضْلٌ وَهَنَاءٌ .. لِئُرَاعِيَ حِفْظَهَا مِنْ كُلِّ شَرٍّ  
سَقَمُ الأَبْدَانِ لِلْمَرءِ بَلَاءٌ .. رَاحَةَ العَيْشِ نَعِيمًا يُفْتَقَرُ  
تَجْعَلُ الدُّنْيَا عَلَى حَدِّ سَوَاءٍ .. نَكْدًا لَيْلًا نَهَارًا لَا مَفْرُ  
نَظِّفِ الأَسْنَانَ صُبْحًا وَمَسَاءً .. تُبْعِدِ الأَفَاتَ عَنْهَا وَالأَخْطَرَ  
النِّزَمِ المِسْوَاكِ طُهْرًا وَشِفَاءً .. سُنَّةً قَدْ سَنَّهَا خَيْرُ البَشَرِ  
فقرة الدعاء عن الصحة للإذاعة المدرسية

نداوم في كل أوقاتنا على الدعاء لوجه الله تبارك وتعالى من أجل التوفيق والتيسير ونيل الرضوان من الله عز وجل، ونبدأ فقرة الدعاء عن الصحة:

- يا رب العالمين، أسألك أن تحفظ لي جسدي وتدوم لي عافيتي وصحتي وأن تغفر لي ما تقدم من ذنبي وما تأخر، إنك يا مولانا على كل شيء قدير.
- يا رحمن يا رحيم، أكرمنا بفضلك وكرمك ورعايتك لأبداننا، ووفقنا لما تحب وترضاه يا أكرم الأكرمين.
- اللهم اغفر لنا ذنوبنا وكفر عن خطايانا وقنا شر ما يؤدي صحتنا وجسدنا إنك يا مولانا سميع قريب مجيب للدعوات.

. ربنا احفظ لنا عافيتنا وعافنا واعفو عنا إنك العفو الغفور،  
وأبعدنا بحلالك عن حرامك وبفضلك وجودك عن فضل وجود  
من سواك يا رب العالمين.

### خاتمة اذاعة مدرسية عن الصحة

إلى هنا نختم لقاءنا الجميل في هذا اليوم، والذي تناولنا فيه صحة  
الإنسان التي تعد أثنى شيء في حياته، مع ذكر بعض النصائح التي  
يجب علينا اتباعها في سبيل التمتع بصحة جيدة والمحافظة عليها  
خاصة عند مرحلة التقدم في السن، فإن حياتنا تصبح شبه متوقفة  
عندما تدهور أحوالنا الصحية، فلا بد لنا من فعل كل شيء نقدر عليه  
في سبيل رعايتها.