

مقدمة إذاعة مدرسية عن النوم الصحي

بسم الله الرحمن الرحيم، وأفضل الصلاة وأتم التسليم على سيدنا وحبيبنا محمد صادق الوعد الأمين، أما بعد: السادة المعلمون الكرام والكادر الإداري المحترمين وأعزائي الطلاب أسعد الله صباحكم بكل خير، ووفقنا ووفقكم إلى كل ما فيه خير ومنفعة، فقد أكرمنا الله سبحانه وتعالى بنعم عديدة مديدة كثيرة لا يعلم عددها إلا سبحانه ومنها النوم الصحي الذي يعد من أهم مراحل الإنسان خلال يومه، فيستطيع من خلاله استعادة نشاطه وحيوته وأن يريح أعضاء جسده ليعود إلى مهام اليوم التالي بكل عزيمة ونشاط.

إذاعة مدرسية عن النوم الصحي

لعملية النوم أهمية كبيرة في حياة أي إنسان على وجه البسيطة، إذ يقضي الإنسان ما يقارب ثلث حياته نائماً فلا بد من القيام ببعض الأمور البسيطة التي تجعل عملية النوم مريحة أكثر، ولذلك سيتم من خلال إذاعتنا المدرسية لهذا اليوم بتسليط الضوء على هذا الموضوع وأهميته والذي سيتم طرحه عبر الفقرات التالية:

فقرة القرآن الكريم عن النوم الصحي للإذاعة المدرسية

سبحان من سخر الليل والنهار بأحسن صورة لتتوافق مع تكوين الإنسان، فلا بد من بعد نهار طويل من عمل أو دراسة تتعب أعضاء الإنسان، ليأتي الليل بأمر من خالقه تسخيراً لأجل راحة الإنسان وتأمين أفضل وسط له من هدوء وظلام من أجل أن ينام، وأفضل ما يؤكد لنا هذا آيات من القرآن الكريم سيتلوها علينا الطلاب القدير فلان الفلاني:

- وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ { قال تعالى في محكم كتابه الكريم من سورة الفرقان [1]. } {نُشُورًا
- { وَمِنَ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ } إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ { قال الله عز وجل [2].
- { وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا } وفي سورة النبا قال سبحانه [3].

فقرة الحديث الشريف عن النوم الصحي للإذاعة المدرسية

أما الآن سننتقل أعزائي الحضور إلى فقرة الحديث النبوي الشريف، والذي سيذكر فيها الطالب المتفوق فلان الفلاني لنا مجموعة من الأحاديث النبوية الشريفة عن النوم الصحي نقلاً عن الرسول عليه أفضل الصلاة والسلام

- عن أبي هريرة رضي الله تعالى عنه وأرضاه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: **[4]** "لَيْسَ مِنَ اللَّهِ، فَإِنَّهُ لَا يَعْلَمُ مَا خَلْفَهُ بَعْدَهُ عَلَى فُلَيْنُفُضْ بِهَا فِرَاشُهُ، فَلْيَأْخُذْ دَاخِلَةَ إِزَارِهِ، أَوْ يَأْخُذْكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ، إِذَا قَادَا أَرَادَ أَنْ يَضْطَجِعَ، فَلْيَضْطَجِعْ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ، وَلْيَقُلْ: سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبِّي بِكَ وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنَّ أَمْسَكْتُ نَفْسِي، فَأَغْوِرَ لَهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتُهَا فَأَحْفَظُهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادُكَ الصَّالِحِينَ. وفي رواية: بهذا الإسناد، وقال: ثُمَّ **[4]** "لْيَقُلْ: بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي، فَإِنْ أَحْيَيْتُ نَفْسِي، فَأَرْحَمْهَا
- عن أبو هريرة الأسلمي رضي الله عنه قال: "أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثِ **[5]** "بَعْدَهَا

فقرة كلمة الصباح عن النوم الصحي

:والآن نترك الحديث للطلاب المتفوق فلان الفلاني ليسمعنا كلمة الصباح عن النوم الصحي وفوائده

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أحبائي المدرسين، الكادر الإداري الموقر، زملائي الطلاب، صباح النور جميعاً وأسعد الله صباحكم بكل خير، إنه لمن دواعي سروري ان ألقى عليكم كلمة الصباح عن النوم الصحي، إذ يعتبر النوم الصحي عامل أساسي في نجاح حياة الفرد، لما له من دور عظيم في تصفية الذهن، فإذا لم يتم الحصول على قسط كافي من النوم المريح خلال اليوم فإن هذا سينعكس سلباً على صحة الفرد وخصوصاً على قدراته العقلية والذهنية من قلة التركيز، ولهذا السبب يعد النوم الصحي سبباً رئيسياً للنجاح في الدراسة، فأوصيكم أعزائي الحضور بالحصول على عدد ساعات كافية من النوم المريح، وأن تنظموا جدولاً خاصاً بكم يوفر لكم وقتاً مناسباً للنوم الثابت والغير المتقطع.

فقرة هل تعلم عن النوم الصحي

نصل الآن إلى فقرة هل تعلم؟ التي توصل المعلومة بطريقة لطيفة محببة إلى المسامع، إذ سيقوم الطالب فلان الفلاني بتعريفنا ببعض المعلومات المتعلقة بالنوم:

- هل تعلم أن مرحلة النوم تقسم إلى أربعة مراحل؟
- هل تعلم أن النوم الرديء يسرع الشيخوخة بشكل كبير، وأن الضرر يبدأ بالحدوث بعد أسبوع واحد فقط من عدم النوم الكافي والمريح؟
- هل تعلم خلال الساعات الأولى من النوم يقوم الجسم بإفراز هرمونات النمو؟
- هل تعلم أن السمنة تقلل من جودة النوم؟ إذ يمكن الأصابة بمتلازمة توقف النفس أثناء النوم بسبب السمنة الزائدة

فقرة سؤال وجواب عن النوم الصحي

أما الآن إخواني الكرام ننتقل إلى فقرة سؤال وجواب عن النوم الصحي، فتقديم المعلومات على شكل أسئلة ثم الإجابة عنها تكون أسهل للحفظ وتثبيتها في الدماغ بعد إثارة التساؤل عنها، وسيقدم هذه الفقرة الطالب المثابر فلان الفلاني:

- كم عدد ساعات النوم الكافية للحصول على صحة جيدة؟: **السؤال**
- يختلف مقدار النوم الذي يحتاج إليه الإنسان بسبب العديد من العوامل، أهمها العمر والتي تتراوح: **الجواب** من 12-16 ساعة عند حديثي الولادة إلى 7-8 ساعات عند البالغون
- أيهما أفضل؟ النوم المتقطع أم النوم المتواصل؟: **السؤال**
- بالطبع النوم المتواصل، لأن عملية النوم تقسم إلى عدة مراحل متتالية، وإذا تم مقاطعة هذه العملية: **الجواب** فلن يكون النوم نوماً صحيحاً
- ماذا يجب أن أفعل إن لم استطع النوم؟: **السؤال**
- تناول وجبة خفيفة مثل اللبن لتهدئة الأعصاب، الحرص على أن تكون درجة حرارة الغرفة: **الجواب** معتدلة
- ما هي الخطوات المحبب فعلها قبل النوم للحصول على نوم صحي؟: **السؤال**
- تناول وجبة عشاء خفيفة، تنظيف الأسنان، الحصول على حمام دافئ، ارتداء ملابس النوم: **الجواب** المريحة، عند تناول المنبهات في المساء، اختيار فراش مريح للنوم

فقرة حكمة عن النوم الصحي للإذاعة المدرسية

وصلنا الآن لفقرة حكمة اليوم للإذاعة المدرسية، التي ستلقي في مسامعنا بعض الحكم والعبر عن النوم، ليقوم الطالب المتميز فلان الفلاني بإسماعنة بعض من أجمل الحكم عن النوم

- النوم فراق لمصاعب الدنيا
- ثلاث يساعدن على تحمل أعباء الحياة: النوم والأكل والأمل
- النوم غذاء الروح والجسد
- ساعة نوم قبل منتصف الليل أفضل من ثلاث ساعات من النوم بعده
- النائم أخ الميت
- ثلاثة أعداء للنجاح: الكسل والنوم والمماطلة

فقرة الشعر عن النوم الصحي للإذاعة

أعزائي الحضور نصل الآن إلى فقرة الشعر للإذاعة المدرسية، إذ سيلقي الطالب الفصيح فلان الفلاني واحدة من أجمل القصائد عن النوم الصحي

نم لا حرمت لذيق النوم يا سكني *****
وخل عني وما ألقى من الوسن
لا تحبس الريح عني حين تنفح لي *****
بالوصل منك ولا تنهى عن الحزن
إن كنت تكره ما يغوى الفؤاد به *****
فقل لعينك لا تنفيه بالأمن
أهوى هواك يكلي لا أخص به *****
بعضي ولو نمت من حبيك في الكفن
يا معدن الحسن في الدنيا وغايته *****
ويا أميرًا بعينيه على الفتن
صلى الإله على وجه خصصت به *****
وبارك الله فيما فيه من حسن

فقرة الدعاء عن النوم الصحي للإذاعة المدرسية

بعدما كل ما تم تناوله من معلومات عن النوم الصحي وأهميته وأثره على صحة الفرد، حان الآن وقت دعاء الخالق من واسع فضله وكرمه، فارفعوا أيديكم لعلها تصادف ساعة استجابة، إنني داع فأمنوا

- اللهم إنا عبادك، وأبناء عبادك، ناصيتنا بيدك، ماضٍ فينا حكمك، عدلٌ فينا قضاؤك، نسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو أنزلته به كتابك، أو علمته أحداً من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن الكريم ربيع قلوبنا، ونور صدورنا، وجلاء أحزاننا، وذهاب همنا، علمنا منه ما جهلنا وذكرنا منه ما نسينا، وارزقنا تلاوته آناء الليل وأطراف النهار على النحو الذي يرضيك عنا، اجعله قائداً إلى جناتك ولا تجعله سائقاً إلى نيرانك، برحمتك الواسعة يا الله ارحمنا، أنت مولانا وإلى غيرك لا تكفنا
- اللهم برحمتك نرجو فلا تكفنا إلى أنفسنا طرفة عين، ولا أقل من ذلك، واصلح لنا شأننا كله يا رحمن يا رحيم
- اللهم إنا نعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والجبن والبخل، ومن ضلع الدين وغلبة الرجال
- اللهم إنا نحمدك ونشكرك على نعمك التي لا تعد ولا تحصى، فلا تحرمنا هذه النعم يا عظيم يا جبار

خاتمة إذاعة مدرسية عن النوم الصحي

وفي ختام لقائنا لهذا اليوم نود أن نؤكد على أهمية النوم الصحي، وضرورته القطعية في الروتين اليومي للحصول على الراحة لكافية التي تنشط الجسم وتحافظ على شبابه، فنعمة النوم عظمة لا يعرف قيمتها سوى من هو محروم منها، لذلك يجب أن نشكر الله تعالى على دوام الصحة والعافية، والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته.