

## مقدمة إذاعة مدرسية عن النوم الصحي وأهميته

أسعد الله صباح مستمعينا بكل خير، تلامذة كانوا أو معلمين، نبأ يومنا بالصلاة على سيد الخلق وخاتم الأنبياء، ونفتتح إذاعتنا بطرح أحد أهم المواضيع الصحية ألا وهو النوم، العادة البشرية التي أيدنا الله بها لنرتاح بعد تعب اليوم ونستجمع قوتنا لليوم التالي، ولا يتوقف الأمر على الراحة بل إن النوم أهم فترة لنمو الأطفال والشباب في مستقبل عمرهم، ويتضمن ذلك النمو السليم للدماغ.

## إذاعة مدرسية عن النوم الصحي وأهميته

من خلال السطور التالية نستعرض إذاعة مدرسية كاملة الفقرات عن النوم الصحي وأهميته:

### فقرة كلمة الصباح عن النوم الصحي للإذاعة المدرسية

بسم الله الرحمن الرحيم، طابت أوقاتكم وأسعد الله صباحكم أبناءنا الطلاب، أما بعد: فقد أنعم الله علينا بنعم منقطعة النظير، وأهمها عملية النوم التي تعد عملية معقدة تؤثر على الجسد كله، وهي مكونة من ثلاث مراحل تتكرر كل ليلة ليقيم النوم بأداء وظيفته الحاسمة المتمثلة في استعادة أجسادنا وعقولنا، فالجسد يجني أعظم الفوائد من النوم عندما نحصل على ساعات كافية من النوم كل ليلة، وعند النوم دون انقطاع، والحفاظ على جدول نوم ثابت يناسب سير اليوم.

### فقرة القرآن الكريم عن النوم للإذاعة المدرسية

بسم الله الرحمن الرحيم، والصلاة والسلام على نبينا وآله وصحبه أجمعين، أما بعد: فقد أوجد الله تعالى الإنسان بأحسن صورة وخلق له الليل والنهار، حيث أن جوارح الإنسان وأعضائه تتعب خلال النهار، وفي الليل تستريح فيحصل النوم الذي يعد راحة للروح والبدن سوية، وخير ما يؤكد لنا ذلك آيات من الذكر الحكيم يتلوها علينا الطالب (-) فليتفضل مشكوراً:

- قال تعالى: {وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا}[1].
- وفي سورة آل عمران قال تعالى: {أَنْزَلَ عَلَيْكُم مِّن بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا يَغْشَى طَآئِفَةً مِّنكُمْ}[2].
- وفي سورة الروم قال: {وَمِن آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّن فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ}[3].

### فقرة الحديث الشريف عن النوم الصحي

أسعد الله أوقاتكم مستمعينا بكل خير، ونور أيامكم بنوره، إن قصص السيرة النبوية خير القصص التي تعلمنا العادات الحسنة، وتعاليم نبينا خير التعاليم، وقد كان للنوم نصيب من أحاديث النبي (ص)، فهو عادة مهمة لها قواعد التي شرحها النبي وبقروها عليكم الطالب (-) فليتفضل مشكوراً:

- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ، فَلْيَأْخُذْ دَاخِلَةَ إِزَارِهِ، فَلْيَنْفُضْ بِهَا فِرَاشَهُ، وَلْيَسِّمِ اللَّهَ، فَإِنَّهُ لَا يَعْلَمُ مَا خَلْفَهُ بَعْدَهُ عَلَى فِرَاشِهِ، فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَضْطَجِعَ، فَلْيَضْطَجِعْ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ، وَلْيَقُلْ: سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبِّي بِكَ وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنَّ أَمْسَكْتَ نَفْسِي، فَأَغْفِرْ لَهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَأَحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ. وفي رواية: بهذا الإسناد، وَقَالَ: ثُمَّ لِيُقَلْ: بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي، فَإِنْ أَحْيَيْتَ نَفْسِي، فَارْحَمْهَا"[4].
- وعن البراء بن عازب رضي الله عنه قال: "أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، أَمَرَ رَجُلًا إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ أَنْ يَقُولَ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنجَأَ مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِرَسُولِكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، فَإِنْ مَاتَ مَاتَ عَلَى الْفِطْرَةِ. وَلَمْ يَذْكَرْ ابْنُ بَشَّارٍ فِي حَدِيثِهِ: مِنَ اللَّيْلِ"[5].

### فقرة معلومات عن آثار إهمال النوم الصحي للإذاعة المدرسية

بسم الله والحمد لله والصلاة على رسولنا الكريم، زملائنا الأحبة وأساتذتنا الكرام، ننقل معكم إلى فقرة عواقب إهمال النوم الصحي، وهي أيضاً مؤشرات لجودة النوم وتتضمن:

- مواجهة صعوبة في الاستيقاظ صباحاً، حيث يستيقظ الشخص متعباً غير قادر على النهوض من الفراش بسهولة.

- ضعف التركيز خلال اليوم، فالنوم غير الصحي يؤدي لضعف الانتباه، وانخفاض المستوى العقلي.
- الشعور بالعصبية والاكتئاب والقلق، فتراكم مخلفات الجسد السامة فيه يؤدي إلى حالة من عدم الراحة.
- الشعور بالنعاس أثناء النهار أو الحاجة إلى قيلولة أثناء النهار يدل على عدم الاكتفاء من النوم ليلاً.

#### فقرة عبارات عن النوم الصحي للإذاعة المدرسية

ننتقل معكم أعزائنا إلى فقرة جديد غنية بالعلم والمعرفة، وهي فقرة نصائح للنوم الصحي ليستطيع كل مستمع تحسين مستوى نومه من خلال معلومات يقرأها علينا الطالب (-)، فليفضل إلى المنصة مشكوراً:

- الحصول على مدة كافية من النوم جزء أساسي نمط النوم الجيد، حيث يجب أن يحصل معظم البالغين على 7 إلى 9 ساعات من النوم كل ليلة، وأن يحصل كبار السن الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً على 7 أو 8 ساعات، كما أن النمو السريع للشباب والأطفال يعني أنهم يحتاجون إلى ساعات إضافية من النوم.
- الحصول على نوم مستمر خلال الليل مع الحد الأدنى من الاضطراب أفضل من النوم بشكل متكرر أو لفترات طويلة من الوقت، حيث أن الحصول على نوم مستمر يخدم أدواراً حاسمة في دعم وظائف الدماغ.
- الاهتمام بتوقيت النوم حيث أن النوم يجب أن يتم ليلاً، فالضوء يؤدي إلى عمليات بيولوجية تجعلنا نشعر باليقظة، بينما تؤدي الإضاءة الخافتة أو الظلام إلى إحداث تغييرات كيميائية تعزز النوم .

#### فقرة هل تعلم عن النوم للإذاعة المدرسية

نصل الآن بفقراتنا الشيقة إلى فقرة هل تعلم التي تقدم المعلومات عن النوم بصيغة علمية تعشقها المسامع يقدمها لنا الطالب (-) فليفضل مشكوراً:

- هل تعلم أن 12% من الناس يحملون بالكامل بالأبيض والأسود؟
- هل تعلم أن البشر يقضون ثلث حياتهم في النوم؟
- هل تعلم أن الرقم القياسي لأطول فترة بدون نوم هو 11 يوماً؟
- هل تعلم أن الحرمان من النوم يسبب الموت بشكل أسرع من الحرمان من الطعام؟
- هل تعلم أن الحرمان من النوم يقلل من القدرة على تحمل الألم؟

#### فقرة سؤال و جواب عن النوم للإذاعة المدرسية

ننتقل الآن إلى فقرة سؤال وجواب من اذاعتنا والتي تعمل على تقديم المعلومة بعد إثارة التساؤل مما يعمل على تثبيتها وحفظها بشكل أسرع يقدم الفقرة الطالب (-) فليفضل مشكوراً:

- السؤال: ماذا افعل اذا لم استطع النوم؟
  - الجواب: تناول الخضروات أو القليل من اللبن، حاول القيام بتخييلات، ولا تقم بالعد الأغنام وغيره، كما يجب الحفاظ على دفء القدمين.
- السؤال: كيف انام بسرعة؟
  - الجواب: الحصول على حمام ساخن، والابتعاد عن المنبهات في المساء، وتجنب أشعة شاشات الأجهزة الإلكترونية قبل النوم.
- السؤال: هل يستطيع الانسان السمع وهو نائم؟
  - الجواب: إن معظم الحواس تبقى بحالة يقظة خلال النوم والدليل هو استيقاظنا عند سماع الأصوات القوية، ولكن إدراك ما يسمعه الإنسان أمر نسبي يختلف بين شخص وآخر.

#### خاتمة إذاعة مدرسية عن النوم الصحي

في ختام إذاعتنا لهذا اليوم نؤكد أهمية النوم الصحي، وضرورة الاهتمام به للحصول على أكبر قدر من الراحة، فالنوم  
نعمة من الله علينا شكره عليها، واستغلالها بالطريقة الصحيحة، على أمل اللقاء بفقرات جديدة ومعلومات قيمة والسلام  
عليكم ورحمة الله وبركاته.

موقع المذبح