

## مقدمة إذاعة عن النوم الصحي

بسم الله الرحمن الرحيم، والصلاة والسلام على نور الهدى، والنبى الصادق الأمين، محمد بن عبدالله، والحمد لله على عظيم ما متعنا من نعمة الصحة والعافية التي نكاد نغفل عنها في معظم الأوقات، أما بعد، مديرى الفاضل، مُعلمي الكرام، زملائي الطلاب، أسعد الله صباحكم، وأنا يومكم بنور السكينة والطمأنينة، ثم إننا اليوم نقدم لكم عبر أثير إذاعتنا المدرسية عادة صحية هامة يجب الالتفات إليها، ومحاولة تطبيقها أو التعديل منها قدر الإمكان، لأنها تكسب الجسم نشاطاً وكماً هائلاً من الطاقة، ألا وهي عادة النوم الصحي، أي النوم المبكر في معدل سبعة إلى ثمانية ساعات، للحصول على قسط كافي من الراحة، وتحسين الإنتاجية في مختلف أمور حياة الإنسان، لذا احرصوا على تطبيق عادة النوم الصحي، كي تحظوا بفرصة حياة صحية يملؤها النشاط والحيوية.

## إذاعة عن النوم الصحي

في ذكر أهمية النوم الصحي ندرج إذاعة مدرسية ضمن فقرات متكاملة عنه:

### فقرة القرآن الكريم لإذاعة مدرسية عن النوم الصحي

إنّ القرآن الكريم هو كلام الله تعالى المنزه من أي عجز ونقص، المنزل على سيد الخلق، المنقول إلينا بالتواتر، المحفوظ بين دفتي كتاب كريم، الجامع لأحكام وتشريعات وعقائد إسلامية وضعها الله تعالى طريقاً ومداراً لعباده الذين اتبعوا سبيله، وفيه من العلم ما ليس بغيره من الشرائع التي وجدت، وفي هذا نستمتع إلى آيات عطرة من الذكر الحكيم مع الطالب "....."، فليتفضل مشكوراً:

بسم الله الرحمن الرحيم: (الَمْ تَرَ إِلَى رَبِّكَ كَيْفَ مَدَّ الظَّلَّ وَلَوْ شَاءَ لَجَعَلَهُ سَاكِنًا ثُمَّ جَعَلْنَا الشَّمْسَ عَلَيْهِ دَلِيلًا \* ثُمَّ قَبَضْنَاهُ إِلَيْنَا قَبْضًا يَسِيرًا \* وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِيَسَابَا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا \* وَهُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيَّاحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا \* لِنُحْيِيَ بِهِ بَلْدَةً مَيِّتًا وَنُسْقِيَهُ مِمَّا خَلَقْنَا أَنْعَامًا وَأَنْسَابًا كَثِيرًا [1]).

### فقرة الحديث الشريف لإذاعة مدرسية عن النوم الصحي

أنت السنة النبوية جامعة لأحاديث رسول الله محمد -صلى الله عليه وسلم-، مفسرة لما ورد عنه من قول أو فعل أو تقرير حيال حياته، شارحة لسنة حياة المسلم، وفي هذا نستمتع إلى حديث نبوي عن صفة نوم الرسول محمد -صلى الله عليه وسلم- مع الطالب "....."، فليتفضل مشكوراً:

عن أبي هريرة -رضي الله عنه- عن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: (إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ، فَلْيَأْخُذْ دَاخِلَهُ إِزَارَهُ، فَلْيَنْقُضْ بِهَا فِرَاشَهُ، وَلْيَسْمِ اللَّهَ، فَإِنَّهُ لَا يَعْلَمُ مَا خَلْفَهُ بَعْدَهُ عَلَى فِرَاشِهِ، فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَضْطَجِعَ، فَلْيَضْطَجِعْ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ، وَلْيَقُلْ: سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبِّي بَكَ وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنَّ أَمْسَكْتَ نَفْسِي، فَأَغْفِرْ لَهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ [2]).

### فقرة كلمة الصباح لإذاعة مدرسية عن النوم الصحي

بعد أن استمعنا لحديث الثقلين من كتاب الله تعالى وسنة نبيه العدنان ننتقل وإياكم إلى فقرة قصيرة عن ماهية النوم الصحي، وفوائده على جسم الإنسان، مع الطالب "....."، فليتفضل مشكوراً:

إنّ الإنسان مُحاسب على يومه ووقته وجسده، فكل شيء عند الله سبحانه بحساب، ولو كان مثقال ذرة فعلها الإنسان، لذا لا بد من أن يستغل الإنسان وقته، ولا بد من الحفاظ على صحته من خلال اتباع مجموعة من العادات الصحية التي تُساهم في ذلك، ولعل أبرز هذه العادات النوم الصحي، أي النوم ما يقارب من سبعة إلى ثمانية ساعات، حيث أنه يريح الخلايا، ويسمح لها بتجديد أنفسها بسرعة وقوة، كما أنه يعمل تقوية الجهاز المناعي لجسم الإنسان، وبالتالي جعله أكثر قدرة على التصدي لكافة الأمراض أو العدوات سواء كانت تلك العدوات فايروسية، أم بكتيرية، أم فطرية، بالإضافة إلى أنه يحسن من عمل الدماغ، وزيادة القدرة على التفكير والتركيز، حيث تبين أنّ للنوم فائدة عظيمة على الجهاز العصبي، من أجل ذلك يُنصح طلاب المدارس والجامعات بالنوم الباكر قبل مواعيد الامتحانات، فالترمو بالنوم الصحي حتى تصحوا.

### فقرة الشعر لإذاعة مدرسية عن النوم الصحي

تغنى العديد من الشعراء في وصف الليل والسهر والنوم، وفي هذا نستمتع إلى فقرة شعرية عن النوم مع الطالب "....."، فليتفضل مشكوراً:

نم لا حرمت لذيذ النوم يا سكني \*\* واخل 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 حبيبك في الكفن  
يا معدن الحسن في الدنيا وغايته \*\* ويا أميرًا بعينه على الفتن  
صلى الإله على وجه خصصت به \*\* وبارك الله فيما فيه من حسن

### فقرة هل تعلم لأذاعة مدرسية عن النوم الصحي

ننتقل الآن وإياكم إلى فقرة علمية غنية بكنوز المعرفة عن النوم الصحي، وعظيم فوائده على جسم الإنسان، وعلى حياته أيضًا مع الطالب "...."، فليفضل مشكورًا:

- هل تعلم أن النوم الصحي له فوائد جمة على جسم الإنسان، لعل أبرزها زيادة التركيز، وتقوية كافة العضلات في جسم الإنسان، والمساعدة على النمو واكتساب الطول الزائد خاصة لدى الأطفال.
- هل تعلم أن النوم الصحي يؤثر على البشرة بشكل مباشر، حيث أنه يحسن من مظهرها ويجعلها أكثر إشراقًا وحيوية، ويساعد في القضاء على الحبوب والبثور التي قد تظهر عليها، كما أنه قد يؤخر من علامات التقدم في السن.
- هل تعلم أن النوم الصحي يساعد في تقليل الوزن، وذلك لأن السهر والليل يساهم في فتح شهية الإنسان، ويشجع الانسان على تناول المزيد من الطعام.
- هل تعلم أن النوم من سبع إلى ثمانية ساعات بشكل يومي يساهم في رفع متوسط عمر الفرد، فالأشخاص الذين ينامون لمدة تقل عن ست ساعات يوميًا أكثر عرضة للوفاة المبكرة.

### خاتمة إذاعة عن النوم الصحي

ختامًا، فإنه ينبغي على كل فرد من أفراد المجتمع أن يحافظ على نمط الحياة الصحية التي يتبعها، وذلك من خلال الممارسات التي من شأنها المحافظة على الصحة بالدرجة الأولى، وذلك يكون من خلال ممارسة الرياضة، والحرص الدائم على تناول الأغذية الصحية، وتجنب الأغذية التي تضر بالصحة، ولا بد من الحرص على النوم الصحي، ومحاولة تنظيم ساعات النوم قدر الإمكان، لأن هذا كله يعود على الفرد بفوائد عظيمة تحسن من صحته ومن نمط حياته أيضًا، كما يمكن بذلك تحقيق مقولة العقل السليم في الجسم السليم، والفائدة في ذلك لا تقتصر على الفرد ذاته، بل تعود على المجتمع أيضًا، والسلام ختام، فالسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.