

## مقدمة إذاعة مدرسية عن النوم المبكر

بِسْمِ اللَّهِ الْمَلِكِ، وَرَبِّ الْكَوْنِ، وَإِلَهِ الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ عَلَى النَّبِيِّ الْمُصْطَفَى الْمَبْعُوثِ رَحْمَةً وَهَدَايَةً لِلنَّبَشْرِ أَجْمَعِينَ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى عَظِيمِ مَا أَنْعَمَ عَلَيْنَا مِنْ نِعَمِ ظَاهِرَةٍ وَبَاطِنَةٍ، كَادَ الْعَقْلُ أَنْ يَكُونَ فِي سَبَاتٍ عَنِ مَعْظَمِهَا، ثُمَّ أَمَا بَعْدُ، الْمَدِيرُ الْمَوْقِرُ، الْمُعَلِّمِينَ الْكَرَامَ، زَمَلَانِي الطَّلَابِ، أَسْعَدُ اللَّهُ صَبَاحَكُمْ بِنُورِ الْعِلْمِ، وَأَضَاءَ اللَّهِ أَيَامَكُمْ بِضِيَاءِ مَنْ هَدَى وَنُورِ، فَإِنَّا الْيَوْمَ عِبْرَ أَثِيرِ إِذَاعَتِنَا الْمَدْرَسِيَّةِ نَقْدُمُ لَكُمْ مَوْضُوعَ مُتَعَلِّقٍ بِالصَّحَّةِ الْأُولِيَّةِ لِلإِنْسَانِ، وَزِيَادَةُ التَّرْكِيزِ، وَسَلَامَةِ الْأَعْضَاءِ، أَلَا وَهُوَ النَّوْمُ الْمُبَكِّرُ، وَمَا لَهُ مِنْ عَظِيمِ الْفَوَائِدِ الَّتِي تَعُوذُ عَلَى صِحَّةِ الْإِنْسَانِ، خَاصَّةً فِي الْمَرَاهِلِ الْعَمْرِيَّةِ الْأُولَى مِنْ حَيَاتِهِ، فَالنَّوْمُ الصَّحِي السَّلِيمُ كَنْزٌ عَظِيمٌ لِمَنْ أَدْرَكَهُ.

## إذاعة مدرسية عن النوم المبكر

تعتبر الإذاعة نشاطاً لانهجي يستفاد منه في مختلف المواضيع العلمية والحياتية المتنوعة والمؤثرة بشكل مباشر على حياة الإنسان وصحته وتعزيز نموه، وفيما يأتي ندرج إذاعة مدرسية متكاملة الفقرات عن النوم المبكر وفوائده:

### فقرة القرآن الكريم لإذاعة مدرسية عن النوم المبكر

جاء القرآن الكريم وحياً لنبي الله الأمي -صلى الله عليه وسلم-، وهدياً ونوراً للعالمين، فهو الكتاب المعجز في لفظه، المتواتر في نقله، المحفوظ بين دفتي كتاب كريم، المنزه عن أي نقص أو عجز أو تحريف، الجامع لأحكام وتشريعات جاءت في منهج حياة قويم لعباد الله المسلمين، وفي هذا نستمتع إلى آيات عطرة من الذكر الحكيم يتلوها على مسامعكم الطالب "....."، فليتفضل مشكوراً:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ: (الْمَ تَرَى إِلَى رَبِّكَ كَيْفَ مَدَّ الظِّلَّ 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 مَيْتًا وَنُسْقِيَهُ مِمَّا خَلَقْنَا أَنْعَامًا وَأَنَاسِيَّ كَثِيرًا [1]).

### فقرة الحديث الشريف لإذاعة مدرسية عن النوم المبكر

جاءت سنة النبي العدنان مفسرة وشارحة لما جاء في الكتاب الحق المنزه من أي نقص أو تحريف، وجاءت ناقلة لأقوال وأفعال وصفات الرسول الذي بعث بنور الحق إلى العالمين، في جملة من الأحاديث النبوية التي تحاكي الحياة السليمة للإنسان المسلم وفق عادات وعقائد وتشريعات وفرائض وسنن موضحة، 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 دَاخِلَةَ إِرَارِهِ، فَلْيَبْضُغْ بِهَا فِرَاشَهُ، وَلْيَبْسِمْ اللَّهَ، فَإِنَّهُ لَا يَعْلَمُ مَا خَلْفَهُ بَعْدَهُ عَلَى فِرَاشِهِ، فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَضْطَجِعَ، فَلْيَبْضُغْ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ، وَلْيَقُلْ: سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبِّي بَكَ وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكَتْ نَفْسِي، فَاعْفِرْ لَهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ [2]).

### فقرة كلمة الصباح لإذاعة مدرسية عن النوم المبكر

بعد أن استمعنا لخير الكلام، وأقدس التنزيل من كتاب الله تعالى وسنة نبيه العدنان، نستمتع إلى كلمة الصباح بشكل موجز عن النوم المبكر، وفوائده على جسم الإنسان في مختلف مراحل العمرية مع الطالب "....."، فليتفضل مشكوراً:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، ثم إنه يجب على الإنسان أن يتبع عادات تحسن من جودة حياته، وقدراته الإدراكية، ولعل من أهم هذه العادات واحدة وهي النوم المبكر، وذلك للحصول على القدر الكافي من الراحة والاسترخاء، والحصول على الحاجة المحددة من ساعات النوم، والتعزيز من النمو السليم للأطفال خاصة، فالنوم المبكر لا يقتصر على فئة عمرية محددة، لأن فوائده عظيمة، ولعل أبرزها أنه يرفع من كفاءة القدرات العقلية، ويحسن من الحالة المزاجية، ويؤثر بشكل إيجابي على كفاءة مختلف أعضاء الجسم، والنوم المبكر عادة ما يُعنى بالحصول على معدل من سبع إلى ثمانية ساعات متواصلة من النوم، وذلك لتحسين صحة الجسم العامة.

### فقرة الشعر لإذاعة مدرسية عن النوم المبكر

نتنقل الآن إلى فقرة شعرية عن النوم المبكر، والطمأنينة التي تحل على الإنسان عند نومه الصحي، بصوت 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 تنهي 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 أميراً بعينه على الفتن  
صلى الإله على وجه خصصت به \*\* وبارك الله فيما فيه من حسن

#### فقرة هل تعلم لإذاعة مدرسية عن النوم المبكر

ننتقل الآن إلى فقرة معلوماتية غنية بمختلف الفوائد عن النوم المبكر على صحة الإنسان مع الطالب "....."، فليتفضل مشكوراً:

- هل تعلم أن النوم المبكر يكون مهماً لجميع وظائف الدماغ، مثل الإدراك والتركيز، بحيث تكون جميع الوظائف في أعلى مستوى عند التشبع من النوم.
- هل تعلم أن النوم المبكر مهم جداً للأطفال، حيث أنه يعزز من النوم السليم للطفل، فحصول الطفل على حاجته من النوم يحفز إنتاج هرمون النمو، وبالتالي يقي العيوب والتشوهات وقصر القامة وضعف بنية الجسم وغيرها.
- هل تعلم أن النوم المبكر يحسن من صحة الجسم عامّة، ويحافظ على الحالة المزاجية، ويقي من حدوث الاكتئاب والحزن وغيرها من المشاعر السلبية.
- هل تعلم أن عدد ساعات النوم تختلف باختلاف المراحل العمرية للإنسان، ويعتبر الأطفال من أكثر الفئات العمرية التي تحتاج إلى ساعات نوم طويلة.

#### فقرة حكمة لإذاعة مدرسية عن النوم المبكر

ننتقل الآن إلى فقرة حكمة عن النوم مع الطالب "....."، فليتفضل مشكوراً:

- النوم المبكر هو كنز ثمين يجب على الجميع الهرب إليه في مختلف شواطئ الحياة.
- النوم هو مرسة الأحلام، غاية الأمل، وحاجة تجتاح العيون الوحيدة في الليالي المظلمة.
- النوم مثل الموت، لكنه قد يكون دافعاً مغرماً بأحلام طوال، أو أليماً مليئاً بخيباتٍ وفقدان.
- نوم على يقين خير من صلاة على شك.

#### خاتمة إذاعة مدرسية عن النوم المبكر

ختاماً، فإنّ النوم المبكر أمر عظيم يحتاجه كل إنسان، وذلك للحفاظ على صحته العامة، فالنوم المبكر هو الخطوة الأولى التي يجب اتباعها لكي يحظى الإنسان بحياة صحية بعيدة عن التواطي والكسل وتراجع القدرات، لأن فوائده تكاد لا تعد ولا تحصى، فالنوم يرتبط ارتباطاً مباشراً بوظائف الدماغ، والقدرة على التركيز، وتحسين الجودة والأداء، كما أنه يساعد في الحفاظ على صحة الجسم، ومقاومة الأمراض، فضلاً عن قدرته على المحافظة على وزن الإنسان، ويجب تخصيص عادات معينة للحصول على نوم صحي، والسلام ختام، فالسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.