

مقدمة اذاعة مدرسية عن النوم الصحي

بسم الله الرحمن الرحيم، والصلاة والسلام على نبينا العظيم محمد بن عبدالله صلى الله عليه وسلم، طابت أوقاتكم جميعاً بكل صحة وعافية، أما بعد

إن النوم الصحي من العوامل التي تحافظ على الصحة العامة للإنسان، فهو ضرورة وحاجة أساسية لراحة الجسم، وكذلك هو حاجة لاستعادة النشاط والحيوية عند العودة للعمل في اليوم التالي، وعند أخذ قسطٍ من النوم الصحي نحافظ على أداء الأجهزة الحيوية في جسمنا مثل جهاز الدوران وجهاز التنفس والاطراح والهضم وباقي الأجهزة العضوية، ومن واجبتنا نحو أنفسنا بأن نحافظ على أوقات النوم الصحية وعدم الإخلال بها.

مقدمة اذاعة مدرسية عن الصحة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، السيد مدير المدرسة الموقر، السادة أعضاء الهيئة التعليمية المحترمين، الأحبة طلبتنا الغوالي، أما بعد

يسعدنا بأن نحدثكم اليوم عن النوم الصحي ضمن برنامج الإذاعة المدرسية لهذا اليوم، فجسم الإنسان له متطلبات ومنها النوم عند الحاجة إليه، وذلك بأن جسم الإنسان بحاجة إلى إعادة ترميم وإصلاح مقدراته الفيزيولوجية بعد التعب، ولكن عند المساء ليلاً لا بدّ من النوم، ولكن بشرط النعاس والتعب حتى لا نتعرض للأرق، وأيضاً عدم النوم بعد تناول الطعام مباشرةً حتى لا نصاب بالتلبك في جهاز الهضم، وكذلك عدم شرب المنبهات التي تحتوي على الكافيين.

مقدمة إذاعية عن النوم الصحي

بسمك اللهم نبدأ اليوم بتقديم برنامج الإذاعة المدرسية لهذا الصباح المشعّ بالنور والخير.

أحببتنا الحضور لقد خلق الله بالإنسان حاجات ودوافع ومتطلبات ومنها النوم، فالنوم هو حاجة لجسم الإنسان ولكن بشرط أن يكون بشكل صحي، أي ناتج عن الحاجة له، ولذلك يجب الخلود إليه في وقت محدد والمحافظة على هذا الموعد للنوم بشكل يومي، ويتوجب إعطاء أنفسنا كمية كافية منه في الليل، وقد أجمع العلماء أن النوم الصحي يكون بين ستّ ساعاتٍ إلى عشر ساعاتٍ، وقالوا أن المعدل الوسطي له سبع ساعاتٍ، وعندما ننام هذه الفترة الكافية ليلاً، نكون بذلك نحفظ صحتنا معافاة وسليمة وهي بمنأى ومناعة من الأمراض.

مقدمة عن الصحة المدرسية

أسعد الله صباحكم جميعاً، وجعل يومكم مباركاً ومكلاً بالجد والاجتهاد والنجاح، أما بعد

نقدم ضمن برنامج الإذاعة المدرسية لهذا اليوم معلومات مهمة عن النوم الصحي وفوائده ذات الأهمية الكبيرة، وذلك بقصد تعريفكم بواجبكم تجاه أجسادكم لكي لا ترهقوها بالسهر المضني من قلة النوم، فالجسم عندما لا يأخذ حاجته من النوم ليلاً فإنه يصاب بالأمراض التي تنهكه، وبناءً على هذا الضرر يلزمنا الوقاية منه بالنوم في الأوقات الطبيعية التي هي حاجة ملحة لراحة أجسادنا، فرب العالمين جعل من النهار مجالاً للعمل، وكذلك جعل من الليل مجالاً للراحة والنوم، فالنوم بشكل صحي ضمن الليل يعيد للأبدان ما فقدته من راحة ويصلح مقدرات الإنسان ويساهم بإعادة العمل والتعلم والتفكير بكفاءة، فلنعمل على برمجة يومنا بشكل يسمح لنا تلبية احتياجاتنا ضمن المسار الطبيعي.

مقدمة عن النوم الصحي إذاعة مدرسية

بسم الله الرحمن الرحيم، والحمد لله رب العالمين على نعمة الإسلام والإيمان بالله ورسوله، السيد مدير المدرسة، والسادة أعضاء الكادر التعليمي، والطلاب الأعزاء، أسعد الله أوقاتكم بكل خير، إنه لمن دواعي سرورنا أن نقدم لكم ضمن برنامجنا الإذاعي لهذا اليوم أهم المعلومات عن النوم الصحي للإنسان، فنحن نحتاج لأوقات النوم في الليل لكي نريح أبداننا من الكد والتعب، حيث أن أبداننا تحتاج إلى إعادة إصلاح لمتابعة قدرتها للنهوض للمدرسة في اليوم التالي ومتابعة الدراسة في المدرسة بشكل صحيح، ونفيدكم بأن النوم في أثناء النهار لا يغنينا عن النوم في الليل، فرب العالمين وضع ترتيب الصحة بالنوم أثناء الليل ولفترة كافية، ولذلك نوصي أنفسنا بالخلود للنوم في الليل لمدة لا تقل عن سبع ساعات، فكثير من الغدد التي تفرز الهرمونات الحيوية لا تفرزها إلا أثناء النوم ليلاً، فلنحافظ على صحتنا بنوم صحي يخلو من الكوابيس والأرق ودمتم بخير.

موقع مقالنا
مقالنا