

## إذاعة مدرسية عن النوم المبكر

### فوائد النوم المبكر

أثبتت الدراسات أن للنوم المبكر الكثير من الفوائد لجسم الإنسان ومنها

- 1- يحسن قدرة الطلاب على الاستيعاب
- 2- يقلل من الشعور بالتوتر النفسي والانزعاج وهو يحسن المزاج
- 3- يمكن الجسم من ترميم الخلايا
- 4- زيادة مستوى الذكاء
- 5- زيادة مستوى القدرات الذهنية
- 6- الراحة البدنية

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الرحمن الرحيم، علم القرآن، خلق الإنسان، علمه البيان، له مقاليد السماوات والأرض سبحانه كل يوم هو في شأن، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله،

أما بعد :

من منا لا يعرف النوم؟، ومن منا لا يتلذذ به؟، كلنا نحب النوم فهو يريح البدن ويجدد النشاط لذا يسرنا أن نخصص هذا اليوم للحديث عن النوم مبكرًا: ونبدأ بالقرآن الكريم

### القرآن الكريم

قال الله تعالى: ﴿ أَلَمْ تَرَ إِلَى رَبِّكَ كَيْفَ مَدَّ الظِّلَّ وَلَوْ شَاءَ لَجَعَلَهُ سَاكِنًا ثُمَّ جَعَلْنَا الشَّمْسَ عَلَيْهِ دَلِيلًا \* ثُمَّ قَبَضْنَا إِلَيْنَا قَبْضًا يَسِيرًا \* وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِبَاسًا 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 وَأَنْآسِيَّ كَثِيرًا ﴾ [الفرقان: ٤٥ - ٤٩].

### حديث شريف

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم « فإذا أراد أن يضطجع فليضطجع على شقه الأيمن وليقل: سبحانك ربي وضعت جنبي وبك أرفعه إن أمسكت نفسي فارحمها وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين »

### العادات الصحية للنوم

- 1- استرخي قبل النوم
- 2- تجنبني اجبار نفسك على النوم
- 3- اذهبي للفراش عند الشعور بالنعاس
- 4- الانتظام في مواعيد النوم والاستيقاظ
- 5- ممارسة الرياضة بانتظام
- 6- التخفيف من شرب المنبهات كالقهوة والشاي
- 7- تناول وجبه خفيفة قبل النوم
- 8- الحرص على الوضوء وأذكار النوم

ختامًا :

نرجو أن نكون قد أضفنا لكم الكثير عن النوم وعاداته الصحية، والمهم من ذلك هو أن تلتزموا بعادات النوم الصحية، وإياكم ثم إياكم أن يغلبكم النوم عن الصلاة، فهذا هو الخسران المبين .

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته