الرحمن الرحيم
الحمد لله الذي وهبنا نعمة الصحة، وجعلها تاجًا على رؤوس الأصحاء، والصلاة والسلام على نبينا محمد، الذي قال: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ».
مديرنا الفاضل، معلمينا الكرام، زملائي الطلاب، أسعد الله صباحكم بكل خير.
نلتقي بكم اليوم في إذاعتنا المدرسية تحت عنوان "الصحة أساس الحياة"، فالصحة ليست مجرد غياب المرض، بل هي توازن جسدي ونفسي وعقلي يجعل الإنسان قادرًا على العطاء والنجاح.

الفقرة الأولى: القرآن الكريم

خير ما نبدأ به إذاعتنا آيات من الذكر الحكيم، يتلوها عليكم الطالب/ .....

قال الله تعالى:
(وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ)
صدق الله العظيم.

الفقرة الثانية: الحديث الشريف

والآن مع حديث نبوي شريف يقدمه لنا الطالب/ .....

قال رسول الله ﷺ:
«سلوا الله العفو والعافية، فإن أحدًا لم يُعطَ بعد اليقين خيرًا من العافية»
رواه الترمذي.

الفقرة الثالثة: كلمة عن الصحة

الصحة نعمة عظيمة لا يشعر بقيمتها إلا من فقدها. فبالصحة نستطيع التعلم، والعمل، وتحقيق أحلامنا. وتشمل الصحة جوانب متعددة، منها:
- الصحة الجسدية: بالمحافظة على الغذاء الصحي، وممارسة الرياضة، والنوم الكافي.
- الصحة النفسية: بالابتعاد عن القلق والتوتر، والتفاؤل، وحسن الظن بالله.
- الصحة العقلية: بتنمية التفكير الإيجابي، والابتعاد عن العادات السيئة.

إن إهمال الصحة يؤدي إلى التعب والكسل وضعف التركيز، بينما العناية بها تجعل الإنسان نشيطًا وقويًا ومنتجًا.

الفقرة الرابعة: نصائح صحية

والآن مع فقرة النصائح الصحية:
1. احرص على تناول وجبة الإفطار يوميًا.
2. اشرب كميات كافية من الماء.
3. مارس الرياضة ولو لمدة 30 دقيقة يوميًا.
4. ابتعد عن الوجبات السريعة والمشروبات الغازية.

5. نم مبكرًا واستيقظ مبكرًا.
6. اغسل يديك بانتظام للوقاية من الأمراض.

الفقرة الخامسة: هل تعلم؟

هل تعلم أن:
- الضحك يقوي جهاز المناعة؟
- شرب الماء يساعد على تحسين التركيز؟
- المشي يوميًا يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب؟
- قلة النوم تؤثر سلبًا على الذاكرة؟

الفقرة السادسة: حكمة عن الصحة

قالوا قديمًا:
"الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى."

خاتمة الإذاعة:

وفي الختام، تذكروا أن صحتكم هي رأس مالكم الحقيقي، فحافظوا عليها اليوم لتستمتعوا بها غدًا.
نشكر لكم حسن الاستماع، ونأمل أن تكون إذاعتنا قد نالت إعجابكم.

كان معكم فريق الإذاعة المدرسية،