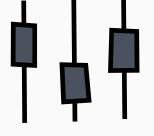




إذاعة مدرسية



إذاعة مدرسية عن اليوم العالمي للصحة النفسية



🌟 **المقدمة** بسم الله الرحمن الرحيم، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين. مديرنا الفاضل، معلمينا الكرام، زملائي وزميلاتي، السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. يسعدنا أن نقدم لكم إذاعتنا المدرسية لهذا اليوم عن اليوم العالمي للصحة النفسية، الذي يوافق العاشر من أكتوبر من كل عام. فالصحة النفسية جزء مهم من صحتنا العامة، فهي تساعدنا على التعامل مع ضغوط الحياة، وفهم مشاعرنا، وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين، ومواصلة التعلم والعمل وتحقيق أهدافنا. ومن خلال إذاعتنا اليوم، سنتعرف على أهمية الاهتمام بصحتنا النفسية، وطرق التعبير عن مشاعرنا، وكيف يمكننا أن نكون مصدر دعم وتشجيع لمن حولنا. فلنبداً إذاعتنا متمنين للجميع يومًا مليئًا بالراحة والتفاؤل. ❤️

📖 **القرآن الكريم** والآن مع آيات عطرة من القرآن الكريم، يتلوها علينا الطالب [اسم الطالب].
قال الله تعالى: ﴿لَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ صدق الله العظيم.

🕌 **الحديث الشريف** والآن مع الحديث الشريف، يقدمه الطالب [اسم الطالب].

قال رسول الله ﷺ: «لَا تَخْقَرَنَّ مِنَ الْمَعْرُوفِ شَيْئًا» رواه مسلم.
ويعلمنا هذا الحديث أن الأعمال الطيبة، مهما كانت بسيطة، لها قيمة كبيرة؛ فقد تكون الكلمة اللطيفة أو المساعدة الصادقة سببًا في إدخال السرور إلى قلب شخص آخر.

🧠 **كلمة الصباح عن الصحة النفسية**

والآن مع كلمة الصباح، يقدمها الطالب [اسم الطالب].

الصحة النفسية لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية، فهي ترتبط بمشاعرنا وأفكارنا وقدرتنا على التعامل مع المواقف المختلفة. فكل إنسان قد يشعر أحيانًا بالحزن أو القلق أو التوتر، وهذا أمر طبيعي. والمهم أن نتعلم كيف نتعامل مع مشاعرنا بطريقة صحية، وأن نطلب المساعدة عندما نحتاج إليها.

ومن الأمور التي تساعدنا على الاهتمام بصحتنا النفسية الحصول على قسط كافٍ من النوم، وممارسة النشاط البدني، والتحدث مع شخص نثق به، وتنظيم وقتنا، والابتعاد عن السخرية والتنمر.

كما يجب أن نتذكر أن لكل إنسان مشاعره وظروفه الخاصة، ولذلك ينبغي أن نتعامل مع الآخرين بلطف واحترام، وألا نقلل من مشاعرهم أو نحكم عليهم.

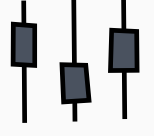
بسبب ما يمرون به.

فلنجعل مدرستنا مكانًا يشعر فيه الجميع بالأمان والاحترام والدعم.





إذاعة مدرسية



إذاعة مدرسية عن اليوم
العالمي للصحة النفسية

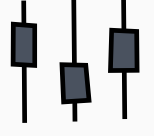


- هل تعلم عن الصحة النفسية؟ والآن مع فقرة هل تعلم، يقدمها الطالب [اسم الطالب]. 💡
- هل تعلم أن الصحة النفسية جزء أساسي من الصحة العامة؟ ❤️
- هل تعلم أن التحدث مع شخص تثق به قد يساعدك على التعامل مع المشاعر الصعبة؟ 😊
- هل تعلم أن النوم المنتظم يساعد على التركيز والتعلم؟ 🛌
- هل تعلم أن النشاط البدني المنتظم يمكن أن يدعم الصحة النفسية؟ 🏃
- هل تعلم أن الاستماع إلى الآخرين باهتمام من صور الدعم والتعاطف؟ 🤝
- هل تعلم أن طلب المساعدة عند الحاجة علامة على الوعي والمسؤولية؟ 🌱
- هل تعلم أن الكلمات الطيبة قد تجعل يوم شخص آخر أفضل؟ 💬
- كيف نحافظ على صحتنا النفسية؟ والآن مع فقرة يقدمها الطالب [اسم الطالب]. 🌈
- يمكننا الاهتمام بصحتنا النفسية من خلال عادات يومية بسيطة، منها:
 - النوم في مواعيد منتظمة. 🛌
 - تناول الطعام المتوازن وشرب الماء. 🥗
 - ممارسة النشاط البدني المناسب. 🚶
 - التعبير عن المشاعر بطريقة صحية. 💬
 - التحدث مع الأسرة أو شخص موثوق عند الشعور بالضيق. 👤
 - تنظيم وقت الدراسة والحصول على فترات راحة. 📅
 - ممارسة الهوايات والأنشطة المحببة. 🎨
 - تحقيق التوازن في استخدام الأجهزة الإلكترونية. 📱
 - التعامل مع النفس بلطف وعدم توقع الكمال. ❤️
 - طلب الدعم من المرشد الطلابي أو المختص عند الحاجة. 🧑





إذاعة مدرسية



إذاعة مدرسية عن اليوم
العالمي للصحة النفسية



رسالة ضد التنمر والآن مع رسالة توعوية يقدمها الطالب [اسم الطالب].

زملائي الأعزاء، إن التنمر والسخرية من الآخرين قد يسببان لهم الحزن والخوف والشعور بالوحدة.

لذلك، علينا أن نحترم اختلافاتنا، وألا نسخر من شكل أحد أو قدراته أو مشاعره أو ظروفه.

إذا رأينا زميلًا يتعرض للتنمر، فيمكننا دعمه وإبلاغ معلم أو شخص بالغ موثوق، بدلًا من المشاركة في الإساءة أو تجاهلها. كن سببًا في ابتسامة شخص، ولا تكن سببًا في حزنه.

الدعاء والآن مع الدعاء، يقدمه الطالب [اسم الطالب].

اللهم ارزقنا الطمأنينة والسكينة، وأعنَّا على مواجهة الصعوبات بالحكمة والصبر، واجعلنا مصدر خير ورحمة لمن حولنا.

اللهم وفقنا في دراستنا، وبارك في أهلنا ومعلمينا، وألِّف بين قلوبنا، واهدنا إلى حسن القول والعمل.
آمين يا رب العالمين.

الخاتمة

وفي ختام إذاعتنا المدرسية عن اليوم العالمي للصحة النفسية، نؤكد أن الاهتمام بصحتنا النفسية مسؤولية مهمة، وأن التعبير عن المشاعر وطلب الدعم واحترام الآخرين خطوات تساعد على بناء بيئة مدرسية أكثر أمانًا وتعاونًا.

فلنجعل من اللطف عادة، ومن الاستماع أسلوبًا، ومن التعاطف قيمة نطبقها كل يوم.

شكرًا لحسن استماعكم، ونتمنى لكم يومًا دراسيًا سعيدًا ومليئًا بالأمل والنجاح.

كان معكم طلاب الإذاعة المدرسية، تحت إشراف الأستاذة [اسم المعلم أو المعلمة].

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

