إذاعة مدرسية عن الصحة النفسية

إذاعة كاملة الفقرات جاهزة للقراءة والطباعة

مقدمة الإذاعة

الطالب/ة: .....

بسم الله الرحمن الرحيم، والحمد لله الذي خلق لنا القلوب وجعل في الذكر سكينتها، وصلاة وسلامًا على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، صباح الخير يا زملائي، وصباح الخير يا معلماتنا ومعلمينا. نحن نعتني بأسناننا وأجسامنا، فنغسل أيدينا ونأكل طعامًا صحيًّا، لكننا قلّما نتحدث عن قلوبنا. وهذا الصباح نتحدث عنها: كيف نفهم مشاعرنا، وكيف ننام ونصادق ونطلب العون حين يثقل علينا شيء. فلنبدأ بآية من القرآن الكريم.

القرآن الكريم

الطالب/ة: .....

نستمع إلى آية من سورة الرعد، فيها دواء للقلق الذي يزورنا جميعًا.

> أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. قال الله تعالى: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (سورة الرعد، الآية 28).

صدق الله العظيم. حين يضيق صدرك، قل «الحمد لله» و«حسبي الله»، وصلِّ، واقرأ ما تحفظ من القرآن. هذه سكينة حقيقية. وليس معنى هذا أن نكتم ما بداخلنا ولا نكلم أحدًا، فمن الإيمان أن نأخذ بالأسباب ونحدّث من يستطيع أن يساعدنا.

الحديث الشريف

الطالب/ة: .....

وفي الحديث الصحيح علّمنا النبي صلى الله عليه وسلم كيف نستقبل ما يأتينا من فرح وحزن.

> عن صهيب رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له». رواه مسلم.

الحديث لا يقول إن الحزن عيب، ولا يطلب منا أن نتظاهر بالسعادة. إنه يعلّمنا أن لكل حال وجهًا نافعًا: فرحة نشكر عليها، وشدة نصبر فيها ونطلب الله العون. وأن نمرّ بيوم ثقيل لا يعني أن شيئًا فينا معطوب.

كلمة الصباح

الطالب/ة: .....

زملائي الأعزاء، تخيلوا أن مشاعركم أصدقاء يطرقون الباب: الفرح والغضب والخوف والحزن والغيرة. بعضهم نحبه وبعضهم نتمنى لو لم يأتِ، لكنهم جميعًا جزء منا. والخطأ أن نغلق الباب في وجه أحدهم ونتظاهر بأنه غير موجود، فيعود أقوى. تعلّموا أن تسمّوا ما تشعرون به: أنا غاضب لأن أحدًا سخر مني، أنا خائف من الاختبار، أنا حزين لأن صديقي ابتعد. حين تسمّي الشعور يخفّ نصف ثقله.

وعن النوم أقول لكم شيئًا بسيطًا: كثير من ضيقنا في الصباح سببه ليلة قصيرة. الهاتف تحت الوسادة والفيلم الأخير والحديث الطويل مع الأصدقاء كلها تسرق ساعات نحتاجها. نامْ في موعد ثابت تقريبًا، وأبعد الشاشة قبل النوم بوقت، وسترى أن الدنيا أهدأ بعد ليلة هانئة.

وعن الأصدقاء: الصديق الحقيقي من يسمعك دون أن يسخر. كن أنت هذا الصديق. إذا رأيت زميلًا جالسًا وحده فاجلس بجانبه، وإذا سمعت أحدًا يحكي لك ما يؤلمه فلا تنشر سرّه، ولكن لا تحمل عنه وحدك ما هو أكبر منك. أخبر معلمًا أو المرشد الطلابي، فهذا ليس وشاية بل وفاء.

وأهم ما أقوله لكم هذا الصباح: ليس عيبًا أن تطلب المساعدة. حين تسقط من الدراجة تذهب إلى من يعالج جرحك، فكذلك حين يؤلمك قلبك. تحدث إلى والديك، أو إلى معلمة تثق بها، أو إلى المرشد الطلابي، فبابه مفتوح لك. وإن لم تجد الكلمات، قل فقط: «أنا لست بخير اليوم»، وهذه جملة تكفي للبداية.

هل تعلم

الطالب/ة: .....

- أن منظمة الصحة العالمية تذكر أن واحدًا من كل سبعة مراهقين في عمر 10 إلى 19 سنة يعاني على مستوى العالم من اضطراب نفسي؟ أي أن من يمر بصعوبة ليس وحده، والحديث عنها وطلب العون فيها أمر شائع ومفيد.
- أن الأكاديمية الأمريكية لطب النوم توصي بأن ينام الأطفال من 6 إلى 12 سنة ما بين 9 و12 ساعة في اليوم، والمراهقون من 13 إلى 18 سنة بين 8 و10 ساعات؟

- أن قلة النوم المستمرة ترتبط بمشكلات في الانتباه والسلوك والتعلم، بحسب مراجعة علمية أعدّها خبراء الأكاديمية؟

حكمة اليوم

الطالب/ة: .....

القلب مثل الحديقة: يحتاج إلى من يسقيه بالكلمة الطيبة، ويعتني به إذا ذبل.

شعرية

الطالب/ة: .....

أبيات للطلاب:

إذا ضاقَ صدري فإنَّ الكلامَ *** مع الأهلِ والصحبِ يُهدي الفؤادا

ولا عيبَ أنْ يشتكي المرءُ همًّا *** فمن صارَحَ الناسَ نالَ السدادا

وأبيات للأطفال:

إذا ما حزنتُ أقولُ لأمّي *** وأحكي لمعلّمتي ما يضيقْ

وأنامُ مبكّرًا ثم أصحو *** فتبتسمُ الدنيا في الطريقْ

سؤال وجواب

الطالب/ة: .....

السؤال الأول: ما الآية التي فيها طمأنينة القلوب؟

الجواب: «ألا بذكر الله تطمئن القلوب»، في سورة الرعد.

السؤال الثاني: ماذا نفعل حين نشعر بالحزن أو الغضب؟

الجواب: نسمّي الشعور، ونتحدث إلى شخص نثق به، ولا نكتمه.

السؤال الثالث: لماذا النوم مهم للحالة النفسية؟

الجواب: لأن قلة النوم تضعف الانتباه والمزاج، والنوم الكافي يجعلنا أهدأ.

السؤال الرابع: إلى من نلجأ إذا شعرنا بضيق لا نستطيع حمله؟

الجواب: إلى الوالدين أو معلم نثق به أو المرشد الطلابي.

السؤال الخامس: كيف نكون أصدقاء جيدين لزملائنا؟

الجواب: نسمعهم دون سخرية، ونحفظ أسرارهم، ونخبر الكبار إذا خفنا عليهم.

الخاتمة

الطالب/ة: .....

نشكركم على حسن الاستماع. تذكّروا أن لقلوبكم حقًّا عليكم كما لأجسامكم، وأن الإنسان القوي هو من يعرف متى يطلب العون. كونوا لطفاء مع أنفسكم ومع زملائكم، ونسأل الله أن يشرح صدوركم وييسر أموركم.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

إذاعة قصيرة عن الصحة النفسية للمرحلة الابتدائية

نسخة مختصرة من ست فقرات قصيرة، تستغرق خمس دقائق تقريبًا، ويقرأ كل فقرة طالب مختلف.

الطالب/ة الأول: بسم الله الرحمن الرحيم. صباح الخير يا أصدقائي، إذاعتنا اليوم عن مشاعرنا وكيف نعتني بقلوبنا.

الطالب/ة الثاني: قال الله تعالى: «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا» (سورة البقرة، الآية 286).

الطالب/ة الثالث: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «والكلمة الطيبة صدقة». رواه البخاري.

الطالب/ة الرابع: هل تعلم أن الأطفال من 6 إلى 12 سنة يحتاجون إلى النوم من 9 إلى 12 ساعة في اليوم؟

الطالب/ة الخامس: حكمة اليوم: إذا شعرت بالحزن فتحدث إلى من تحب، فالكلام يخفف الحمل.

الطالب/ة السادس: ثلاث نصائح: سمِّ مشاعرك، ونم مبكرًا، واطلب المساعدة. شكرًا لكم. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

مقدمة إذاعة عن الصحة النفسية

إن أردت أن تبدأ بشكل مختلف عن المقدمة السابقة فهذه مقدمتان بديلتان.

الحمد لله الذي خلق الإنسان وعلّمه البيان، والصلاة والسلام على من كان أرحم الناس بالصغار والكبار.

صباح الخير يا أصحاب القلوب الطيبة. اليوم نتعلم كيف نعتني بما لا يُرى.

هل سألك أحد يومًا «كيف حالك؟» فقلت «بخير» وأنت لست كذلك؟ لا بأس، فكلنا فعلناها. في إذاعتنا اليوم نتعلم أن نجيب بصدق، وأن نسمع جواب غيرنا بقلب مفتوح. أهلًا بكم.