

إذاعة مدرسية عن الرياضة

مقدمة إذاعة مدرسية عن الرياضة

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على سيد المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين،
مديري العزيز، معلمتي الغالية، أصدقائي وزملائي
الأعزاء أسعد الله أوقاتكم بكل خير، أما بعد:

تعد الرياضة من الأمور المهمة في حياتنا اليومية، فهي تشكل جزء من الروتين اليومي، وتعود أهميتها إلى الفوائد الجسدية والنفسية التي تحققها للشخص، لذلك يجب أن تكون الرياضة جزءًا من حياتنا؛ مع الحرص على عدم المبالغة والفرط في أداء التمارين منعًا من وقوع الإصابات، مع الانتباه على ضرورة تناول غذاء صحي ومتنوع.

فقرة القرآن الكريم

للرياضة فضل كبير في امتناع المسلمين عن ارتكاب المعاصي والذنوب كونها تشغل الإنسان في الأمور

الإيجابية، وقد أنهي الله تعالى المسلمين في سورة الحديد عن ارتكاب المعاصي والذنوب، والدليل على ذلك قوله تعالى:

سَابِقُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ * مَا أَصَابَ مِنْ مُّصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلٍ أَن نَّبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ * لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ * الَّذِينَ يَبْخَلُونَ وَيَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبُخْلِ وَمَن يَتَوَلَّ فَإِنَّ اللَّهَ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ * لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ وَأَنْزَلْنَا الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ مَن يَنْصُرُهُ وَرُسُلَهُ بِالْغَيْبِ إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ عَزِيزٌ

فقرة الحديث الشريف

إن الرياضة جائزة في الإسلام، فالإسلام لا يمنع من ممارستها؛ بل يحث عليها، كما لا يمنع تقوية الأجسام، وإنما يريد للمسلم أن يكون ذو بنية جسدية قوية لكي

يتمتع بالصحة العقلية، لأن الصحة الجسدية هي أساس الصحة العقلية، الأمر الذي يؤثر إيجابًا على أخلاق المسلم وجمال روحه، إضافة إلى أن الجسم القوي أقدر على أداء الواجبات الدينية والدنيوية، وقد قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "المؤمن القويُّ خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف".

كلمة عن الرياضة

إن ممارسة الرياضة لمدة ساعة كل يوم له فوائد كثيرة في جسم الإنسان، فالجسم السليم في العقل السليم وليس العكس، والرياضة تساعد في بناء قوة الشخص واكتشاف مواهبه وقدراته التي كان يجهلها، كما أن الأشخاص الناجحين في هذه الحياة هم من يبدأون يومهم بممارسة الرياضة في الصباح الباكر، كونها تساهم في تقليل المشاكل الصحية، وتعمل على تفتيح الذهن، كما أن الطلاب الذين يمارسون الرياضة لمدة نصف ساعة صباحًا؛ تكون القدرة لديهم على الاستيعاب أكبر مقارنةً بالطلاب الذين لا يمارسون الرياضة، بالإضافة إلى ذلك فإن ممارسة الرياضة تكون ممتعة في حال كان الإنسان يمارسها عن هواية، فضلًا عن ذلك فإن

الرياضة تعزز لدى الشخص روح الجماعة ولاسيما في الألعاب الجماعية، كما أنها تعزز تعلم المسؤولية والنظام لديه، إضافة إلى تعلم عدم التعالي على أحد والتواضع، وإلى تطوير القيادة والانضباط لديه، وبالتالي فإن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على زيادة طاقتك والتعرف على المهارات والقدرات الموجودة بداخل الإنسان، وتساهم في تغيير الحالة النفسية والاجتماعية للشخص بشكل إيجابي، لذلك عليكم بالرياضة فإنها الشيء الأهم في حياتنا.

شعر عن الرياضة

فيما يلي شعر عن الرياضة للشاعر معروف الرصافي:

قصدوا الرياضة لاعبين وبينهم

كرة تراض بلعبها الأجسام

وقفوا لها متشمّرين فالقيت

فتعاورتها منهم الأقدام

يتراكضون وراءها في ساحة

للسوق معترك بها وصدام

وبرفس أرجلهم تساق وضربها

بالكف عند اللاعبين حرام

ولقد تحلق في الهواء وأن هوت

شرعوا الرءوس فناطحتها الهام

وتخالها حيناً قذيفة مدفع

فتمر صائتة لها أرزام

ولربما سقطت فقام حيالها

للضرب عبل الساعدين همام

فتخالها وتخاله كفريسة

سقطت فزمجر دونها الضرغام

لا تستقر بحالة فكأنها

أمل به تتقاذف الأوهام

تنحو الشمال بضربة فيردّها

نجو الجنوب ملاعب لظام

وتمر واثبةً على وجه الثرى

مرأً كما تتواثب الآرام

وتدور بين اللاعبين فمحجم

عنها وآخر ضارب مقدام

وكانها والقوم يَحْتَوِ شونها

قلبٌ عليه تهاجم الآلام

راضوا بها الأبدان بعد طلابهم

علماء تراض بدرسه الأفهام

أبناء مدرسة أولاء وكلهم

يفع مرير المرفقين غلام

لابد من هزل النفوس فجدها

تعبٌ وبعض مزاحها استجمام

فإذا شغلت العقل فاله سويعةً

فاللهو للعقل الطليح جمام

والفكر منهكة فباستمراره

تهن العقول وتهزل الأجسام

ورياضة الأبدان ملعبة بها

حفظت نشاط جسومها الأقوام

أن الجسوم إذا تكون نشيطةً

تقوى بفضل نشاطها الأحلام

هذي ملاعبهم فجسمك رض بها

وأسلك مسالكهم عداك الذام

فقرة هل تعلم عن الرياضة

فيما يلي أهم المعلومات عن الرياضة:

هل تعلم أن الرياضة تعمل على زيادة قوة القلب وحيويته.

هل تعلم أن الرياضة تعمل على تسريع عودة معدل

دقات القلب بعد المجهود المبذول إلى معدلها المنخفض.
هل تعلم أن الرياضة تزيد من معدل الأوكسجين في
الجسم، وتخلصه من ثاني أكسيد الكربون.
هل تعلم أن الرياضة تزيد من قوة العضلات.
هل تعلم أن العضلات تقوى بتمارين التحمل والضغط،
بينما تضعف عند قلة المجهود.
هل تعلم أن الرياضة تساعد في خسارة الوزن الزائد.
هل تعلم أن الرياضة تحمي من أمراض السكتة
الدماغية، والإغماء، وارتفاع ضغط الدم، وداء السكري.
هل تعلم أن الرياضة تحسن من الحالة المزاجية
للشخص.
هل تعلم أن الرياضة تقلل من الشعور بالتوتر والقلق.
هل تعلم أن الرياضة تساعد الفرد على النوم بشكل
أفضل.

خاتمة اذاعة مدرسية عن الرياضة

وفي الختام، يجب أن تكون الرياضة جزءًا أساسيًا من
الروتين اليومي في حياتنا، كما يجب أن نلتزم بممارسة
الرياضة بشكل معتدل مهما كان نوعها، ويتحتم علينا
ممارستها بطريقة صحيحة حتى لا نتعرض للإصابات لا
سمح الله، بالإضافة إلى ذلك؛ علينا أن نعوض ضغط

التمارين بوجبات صحية ومفيدة، مع الحرص على النوم
وقت كافي، حتى يكون نظامنا اليومي صحي ومفيد
وهادف.