

إن خير ما نبدأ به حديثنا هي جملة بسم الله الرحمن الرحيم، مع الصلاة والسلام على أشرف الخلق والمرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، أود أن أبلغ الزملاء عن المرض المزمن الذي من الممكن أن يصيب العظام خاصة لدى كبار السن والنساء فوق سن الخمسين عامًا.

حيث إنه من المعروف أن هذا المرض يسبب هشاشة في العظام كما يسبب الضعف، حيث يصبح الشخص ضعيفًا وغير قادر على القيام بأي شيء ولا حتى المجهودات البسيطة نظرًا لأنه يسبب كسورًا شديدة ويكون من الصعب إصلاحها، ومع الفقرات التي قام زملائنا الكرام بإعدادها نتعرف على المزيد.

فقرة الحديث الشريف عن هشاشة العظام

إن خير الكلام هو كلام الله، وخير الهدى هو هدى رسول الله صلى الله عليه وسلم، لذلك فلا بد من الاستماع إلى فقرة الحديث الشريف التي يحدثنا عن ضرورة الحفاظ على أجسادنا وصحتنا، حيث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَلِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَلِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا أَعْطِ كُلَّ ذِي حَقِّ حَقَّهُ صُمْ وَأَفْطِرْ وَقُمْ وَنَمْ وَائْتِ أَهْلَكَ" (صحيح ابن حبان).

فقرة هل تعلم عن هشاشة العظام

في إطار التعرف على مقدمة اذاعة مدرسية عن هشاشة العظام pdf جاهزة للطباعة، فلا بد من الاطلاع على واحدة من أهم الفقرات في الإذاعة المدرسية وهي فقرة هل تعلم عن هشاشة العظام وتتمثل فيما يلي:

- هل تعلم أن هشاشة العظام إذا أصابت العظام تجعلها ضعيفة وهشة كما تكون سهلة الكسر وتتطور ببطء شديد على مدى سنوات عديدة.
- هل تعلم بأن هشاشة العظام من الممكن أن تصيب الأشخاص من مختلف الأعمار وخاصة كبار السن ومن هم فوق الخمسين عامًا.
- هل تعلم أن العامل الأساسي الذي يسبب مرض هشاشة العظام هو نقص الكالسيوم والفيتامينات الموجودة داخل جسم الإنسان.
- هل تعلم بأن التغذية السليمة والتمارين الرياضية من شأنها أن تساعد في الوقاية من مرض هشاشة العظام المدمر.

فقرة حكمة اليوم للإذاعة المدرسية عن هشاشة العظام

ما زلنا نتحدث عن مقدمة اذاعة مدرسية عن هشاشة العظام pdf جاهزة للطباعة، لذلك فلا بد من الاطلاع على فقرة حكمة اليوم للإذاعة المدرسية عن هشاشة العظام والتي تتمثل فيما يلي:

- "إن الصحة هي ما تجعل الإنسان يتمكن من ممارسة حياته بشكل طبيعي وجيد ومن دون معاناة، حيث يتمكن الإنسان من ممارسة أي شيء يريده".
- "إذا كنت في السجن، تكون أولويتك ورغبتك الوحيدة فقط هي الحرية، ولكن عندما تمرض حتى ولو كنت في السجن، فأنت لا تفكر حينها في الحرية، بل تفكر في الصحة فقط، حيث إن الصحة تسبق الحرية وتسبق أي شيء آخر".
- " إن الجسم السليم هو المضيف أما الجسم المريض فهو الولي".
- "تتمثل صحة الجسد في عدم وجود الطعام، أما صحة القلب فتتمثل في عدم وجود الذنوب والخطايا، وتتمثل صحة الروح في عدم وجود الكلمات".

فقرة معلومات عن هشاشة العظام في الإذاعة المدرسية

يعتبر أسوأ ما في الأمر أن أعراض هشاشة العظام لا تظهر في المراحل المبكرة، بل تظهر في المراحل المتقدمة فقط، وتحتوي أعراض هشاشة العظام على ما سيخبرنا به الطالب/..... لذا يرجى الانتباه:

- تجعل هشاشة العظام العظم ينكسر العظم بسهولة من أي تأثير بسيط.
- تسبب الهشاشة في العظام ألم في أسفل الظهر بعد الكسر أو الخلع في الفقرات.
- من الممكن أن يصاب الشخص بالتقوس في الظهر مع ظهور علامات قصر القامة.

فقرة النصائح للوقاية من مرض هشاشة العظام

وصلنا الآن إلى فقرة تحتوي على مجموعة من النصائح الوقائية من أجل تجنب مرض هشاشة العظام والمحافظة على صحة الجسد من مثل هذه الأمراض المدمرة، وهذا ما سيقدمه لنا الطالب/.....

- حافظ على تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية من أجل الحصول على الكالسيوم وفيتامين د اللازمين، بالإضافة إلى البروتينات والفيتامينات الأخرى.
- اهتم بتناول الأطعمة والمكملات الغذائية التي تحتوي على الكالسيوم الضروري جدًا بالنسبة إلى كافة النساء خاصةً بعد سن اليأس، مثل الحليب ومشتقاته.
- يجب أن تتوقف عن شرب الكحوليات والإقلاع عن التدخين في حال كنت مدخنًا.
- تناول فيتامين د مع الكالسيوم يقلل من فرص الإصابة بهشاشة العظام، والتي من الممكن إيجادها في الأسماك أو عصير البرتقال والزبادي.
- ممارسة الرياضة باستمرار، من أجل الحفاظ على الصحة البدنية الجيدة والحفاظ على الجسم رياضيًا.
- تجنب العادات الضارة التي من الممكن أن تؤدي إلى ضعف العظام وهشاشتها.
- يجب أن تكون حريصًا على التعرض إلى الشمس في الأوقات المناسبة.

خاتمة إذاعة مدرسية عن هشاشة العظام

إلى هنا أعزائي الطلاب تكون قد وصلنا معًا إلى نهاية إذاعتنا المدرسية لهذا اليوم، والتي تحدثنا من خلالها عن أهم المعلومات التي تدور حول مرض هشاشة العظام وأعراضه بالإضافة إلى كيفية الوقاية من مخاطر الإصابة به من أجل مصلحتك، وفي النهاية أسأل الله عز وجل أن يحفظكم من كل مكروه وأن يعافىكم من الأمراض، وأن يديم عليكم السلامة والعافية في البدن، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.