



الرياضة

الرياضة هي القيام بمجهود جسدي و ببعض الممارسات وفق قواعد مختلفة، وبهدف المنافسة والترفيه والتميز والمتعة وتطوير الذات والمهارات البدنية والثقة بالنفس، وتختلف الأهداف لممارسة الرياضة؛ فبعضها اجتماعية أو ذاتية، وتلعب بشكل فردي أو جماعي. كان المصريون يمارسون أنواعاً من الرياضة، كما تدل الآثار المصرية، فكانت ممارستها مهمة لتدريب المحاربين، وهذا واضح في اللوحات الفرعونية، أما الآثار اليونانية فقد أظهرت اهتمامهم الشديد بالرياضة، وهذا يظهر بالآثار اليونانية؛ كالملاعب الأولمبية اليونانية، وكانت الرياضة المتبعة مستوحاة غالباً من النشاطات اليومية للإنسان؛ كرياضة الجري، والرمية، والقفز، والسباحة، وركوب الخيل، ومارس الصينيون الرياضة أيضاً منذ آلاف السنين، وذكر عنهم أنهم كانوا يلعبون كرة القدم لكن بالحديد.

# فوائد الرياضة



"العقل السليم في الجسم السليم"

# فوائد ممارسة الرياضة



- تعد ممارسة الرياضة من أهم الأعمال التي إن قام بها الفرد سيحافظ على جسده متناسقاً وجميلاً، وسيكون معصوماً ضد السمنة وتراكمات الدهون في الجسم.
- تقي الفرد من أمراض القلب وتصلب الشرايين، وتزيد من سرعة نبضات القلب والدورة الدموية وتنشطها، وتحمي الجسم من الخمول، وتقلل ممارسة الرياضة من نسبة الكوليسترول في الدم.

الرياضة هي أساس الحياة  
ومنها ننعم بجسد صحي



تقي الجسم من مرض السكرى، وتقلّل نسبة  
الإصابة به لمن يمارس الرياضة.  
تساعد الجسم على التحكم بنسبة السكر في الدم.

# إن الرياضة هي من تقوي الجسم والعقل معاً



www.belarabyapps.com

بالعربي  
Belaraby Apps

ممارسة الرياضة تقلل من نسبة الإصابة بالبرد؛ فهي  
تجعل الجسم أقوى وقادراً على تحمل تغير المناخ.  
تهب الفرد ذاكرة أقوى.



تساعد الفرد على النوم الصحي.  
تهب الفرد الذي يمارسها مفاصلاً  
قوية.



تزوّد من يمارسها ثقةً إضافيّةً بالنفس.  
تساعد الفرد على التخلص من التوتر  
والمخاوف.