

تم تحميل هذا الملف من موقع ملفات الكويت التعليمية



[com.kwedufiles.www//:https](https://www.kwedufiles.com)

\*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف التاسع اضغط هنا

<https://kwedufiles.com/9>

\* للحصول على جميع أوراق الصف التاسع في مادة لغة عربية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://kwedufiles.com/9arabic>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف التاسع في مادة لغة عربية الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://www.kwedufiles.com/9arabic1>

\* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للصف التاسع اضغط هنا

<https://www.kwedufiles.com/grade9>

[bot\\_kwlinks/me.t//:https](https://t.me/bot_kwlinks)

للحصول على جميع روابط الصفوف على تلغرام وفيسبوك من قنوات وصفحات: اضغط هنا

الروابط التالية هي روابط الصف التاسع على مواقع التواصل الاجتماعي

مجموعة الفيسبوك

صفحة الفيسبوك

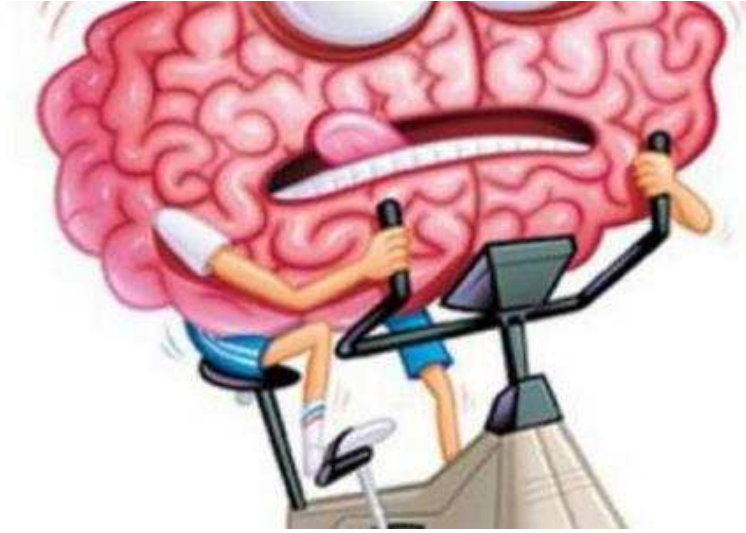
مجموعة التلغرام

بوت التلغرام

قناة التلغرام

رياضيات على التلغرام

# ما فوائد الرياضة لجسم الإنسان؟



## فوائد الرياضة

للرياضة فوائد شملت كافة الجوانب المتعلقة بالإنسان، فهي مفيدة على كافة الأصعدة، لها فوائد صحية وبدنية ولها فوائد نفسية، ولا يمكن أن نغفل عن فوائدها على الصعيد الذهني وكذلك الاجتماعي والأخلاقي. والجدير بالذكر أن كل هذه الجوانب تتداخل في تأثيراتها بحيث إنّ التحسن في أحد الجوانب يزيد من التحسن في الجوانب الأخرى. لذلك فلا يمكن أن نعزل فوائد الرياضة على الصعيد البدني عن الفوائد الأخرى.

## فوائد الرياضة على الصعيد النفسي

1. ممارسة الرياضة تحسن من مظهر أجسامنا وتضفي جمالاً عليها، وتزيد الثقة بالنفس عند الإنسان.

2. الرياضة خير سلاح نقتل به وقت الفراغ السلبي، ونقهر به الروتين الممل ونشعر بواسطته بالمتعة والإثارة والسعادة. وهذا بدوره يقلص الفرصة للإصابة بالأمراض النفسية المختلفة وخاصة الاكتئاب وغيره من الأمراض وبالتالي ستقوى مناعتنا ضد الأمراض الجسدية والاجتماعية المختلفة.
3. الرياضة تمنحنا قدرة أكبر على الانضباط والتحكم بالضغوط والتوتر في حياتنا. وهي تساعدنا على النوم وتعالج الأرق والتفكير السلبي والسرحان.

### فوائد الرياضة على الصعيد البدني والجسماني

1. الرياضة تقوي عضلات الجسم، وتحسن من مظهر الجسم وجماله، ليصبح جذاباً ورائعاً دون الحاجة إلى عمليات التجميل المكلفة.
2. الرياضة تزيد من نشاط الدورة الدموية، والتمثيل الغذائي في الجسم. الرياضة تفتح الشهية، وفي ذات الوقت تخلصنا من عيوب وجباتنا الغذائية عبر التخلص من أضراره لوما زاد عن حاجة أجسامنا، فهي تخلص الجسم من الدهون الزائدة، وتستهلك السعرات الحرارية الزائدة عن حاجتنا.
3. الرياضة تقينا من الأمراض المزمنة كأمراض القلب، والشرابين، والسكري، والسرطان، والسكتة الدماغية، وتمنحنا وزناً مثالياً على طبق من ذهب، وتحارب البدانة والسمنة التي هي مفتاح كل شر على الصعيد الصحي.
4. الرياضة تقينا من مشاكل المفاصل كالخشونة، ومشاكل العظام، وتزيد من قوتها ومرونتها. الرياضة تقوي جهاز المناعة في جسم الإنسان لذلك فهي خط الدفاع الأول ضد الأمراض بمختلف أشكالها وأنواعها.
5. الرياضة تساعد الجسم على إخراج الفضلات الضارة بشكل أفضل. وهي أيضاً تؤخر سن الشيخوخة، وتقي من أمراضها كالخرف، والزهايمر

