

أصنّف فوائد الرياضة الصحية والاجتماعية

| الفوائد الاجتماعية للرياضة | الفوائد | الفوائد الصحية للرياضة |
|----------------------------|----------------------------------|------------------------|
| | تعودّ على النظام وإدارة الوقت | |
| | تبني الجسم وتُنشط الدورة الدموية | |
| | تقضي على السمّة | |
| | تغرس روح التعاون والمشاركة | |
| | تقوي العضلات | |
| | تملأ وقت الفراغ بما يفيد | |