

أَصْنَفْ فوائد الرياضة الصحية والاجتماعية

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