

اسم الطالب :

درس من اعداد الدكتور عبد الجبار برقيقة

أهمية الرياضة في حياة الفرد

النص :

تَلْعَبُ الرِّيَاضَةُ دَوْرًا هَامًّا فِي حَيَاةِ الْفَرْدِ، حَيْثُ تُسَاهِمُ فِي تَحْسِينِ الصِّحَّةِ الْجَسَدِيَّةِ وَالنَّفْسِيَّةِ. مُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ بِانْتِظَامٍ تُسَاعِدُ عَلَى تَقْوِيَةِ الْقَلْبِ وَالْعَضَلَاتِ، وَتَحْسِينِ مُرُونَةِ الْجِسْمِ. كَمَا تَعْمَلُ الرِّيَاضَةُ عَلَى تَقْلِيلِ خَطَرِ الْإِصَابَةِ بِالْأَمْرَاضِ مِثْلَ السُّمْنَةِ وَالسُّكَّرِيِّ وَأَمْرَاضِ الْقَلْبِ.

عِلَاوَةً عَلَى ذَلِكَ، تُسَاهِمُ الرِّيَاضَةُ فِي تَحْسِينِ الْحَالَةِ الْمَزَاجِيَّةِ وَتَقْلِيلِ التَّوَثُّرِ. عِنْدَمَا يُمَارِسُ الْفَرْدُ النَّشَاطَ الْبَدَنِيَّ، يُفَرِّزُ الْجِسْمُ هُرموناتٍ تُعَرَفُ بِالْإِنْدُورَفِينَاتِ، الَّتِي تَجْعَلُ الشَّخْصَ يَشْعُرُ بِالسَّعَادَةِ وَالرَّاحَةِ.

الرِّيَاضَةُ أَيْضًا تُعَزِّزُ مِنَ الْعِلَاقَاتِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ، حَيْثُ تَجْمَعُ بَيْنَ الْأَفْرَادِ فِي فِرَقٍ أَوْ نَوَادٍ رِيَاضِيَّةٍ. هَذَا يُسَاعِدُ عَلَى بِنَاءِ صَدَاقَاتٍ جَدِيدَةٍ وَتَطْوِيرِ مَهَارَاتِ الْعَمَلِ الْجَمَاعِيِّ.

لَا تَقْتَصِرُ فَوَائِدُ الرِّيَاضَةِ عَلَى الْجَانِبِ الصِّحِّيِّ فَقَطْ، بَلْ تَشْمَلُ أَيْضًا تَحْسِينَ التَّرْكِيزِ وَالْقُدْرَةِ عَلَى التَّحْمُلِ. لِذَلِكَ، مِنَ الْمُهِّمِ أَنْ يُخَصِّصَ الْفَرْدُ وَقْتًُا لِمُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ فِي حَيَاتِهِ الْيَوْمِيَّةِ، سَوَاءً كَانَ ذَلِكَ عَبْرَ الْمَشْيِ، أَوْ اللَّعْبِ فِي الْحَدِيقَةِ، أَوْ الْإِنْضِمَامِ إِلَى نَادٍ رِيَاضِيٍّ.

التمرين الرابع : الازداد :

النشاط: جد أزداد الكلمات التالية و ضع كل واحدة منها في جملة مفيدة :

الكلمة	معناها	جملة توضيحية
نجاح		
صحة		
تحسين		
قوة		
تطوير		
زيادة		
فرصة		
مفيد		
ايجابي		

بعد الانتهاء قم بحفظ الملف ثم اعد ارساله الى الأستاذ من اجل التصحيح في أجل لا يتعدى يوم واحد من تاريخ استلام هذا الملف .

DR Abdul jabbar Berguiga