



بحث عن أهمية الرياضة

جسم قوي عقل نشيط

الصفوف ٤ إلى ٦ الابتدائية

الاسم: _____

المدرسة: _____





مقدمة

الرياضة ليست مجرد لعب وتسلية، بل هي جزء مهم من حياة صحية سعيدة. في هذا البحث نتعرف على فوائد الرياضة لأجسامنا وعقولنا وكيف نمارسها بانتظام.

ما هي الرياضة؟

الرياضة هي كل نشاط حركي يقوي الجسم ويحرك العضلات، مثل المشي والجري والسباحة وكرة القدم وركوب الدراجة وألعاب اللياقة.

فوائدها للجسم

تقوي العضلات والعظام والقلب، وتحافظ على وزن صحي، وتساعدنا على النوم بشكل أفضل، وتعطينا طاقة ونشاطاً طوال اليوم.

فوائدها للعقل والنفس

تنشط التركيز في الدراسة. تحسن المزاج وتخفف التوتر. تعلمنا التعاون والعمل الجماعي. تبني الثقة بالنفس والانضباط.

كيف أمارس الرياضة؟





اختر نشاطاً تحبه والعب به يومياً ولو نصف ساعة، وشارك في الحصص الرياضية بالمدرسة، وامش إلى المدرسة أو السوق القريب بدلاً من السيارة.

خاتمة

الرياضة صديق دائم للصحة والسعادة، فلنجعلها عادة يومية مثل الأكل والنوم، فالجسم السليم في الروح الرياضية.

معلومات إثرائية

الرياضة نشاط بدني يقوي العضلات والعظام ويحسن صحة القلب والتنفس، كما تّمي روح التعاون والانضباط واحترام القوانين. وتنصح منظمة الصحة العالمية الأطفال والياfecين بستين دقيقة من النشاط البدني يومياً. وفي السعودية تُقام برامج مثل دوري المدارس لتشجيع الطلاب على ممارسة الرياضة.

نقاط مهمة

★ الإحماء قبل الرياضة لخمس دقائق يحمي العضلات من الإصابة.

★ السباحة رياضة متكاملة تشغل معظم عضلات الجسم.





★ شرب الماء أثناء التمرين يعوّض السوائل المفقودة بالعرق.

★ الرياضة المنتظمة تحسّن النوم والتركيز في الدراسة.

أسئلة للمراجعة

★ اذكر أربع فوائد صحية ونفسية للرياضة.

★ كم دقيقة تنصح الصحة العالمية بالنشاط اليومي للأطفال؟

★ لماذا نحتاج للإحماء قبل التمرين؟

نشاط تطبيقي

خطط لأسبوع رياضي: اكتب جدولًا من سبعة أيام وضع في كل يوم نشاطًا (حركيًا) مشي، جري، سباحة، كرة (ومدة تنفيذه).

ملاحظات

