



TEDEd

Lessons Worth
Sharing

كيف تساعد التمارين جسمك وعقلك

Leah Lagos and Jaspal Ricky Singh

الرياضة مفيدة للجسم والعقل

تقوية عظامنا



القضاء على الكولسترول السيئ في شراييننا



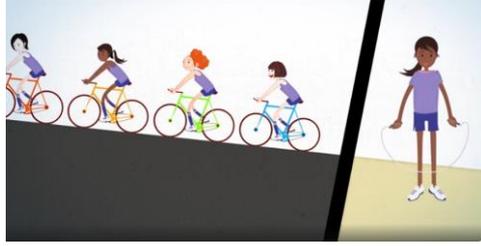
تقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية
وارتفاع ضغط الدم والسكري

تطلق أدمغتنا أيضًا عددًا من الناقلات العصبية عندما نمارس الرياضة، بما في ذلك الإندورفين.

هذه الهرمونات الطبيعية، التي تتحكم في استجابات الألم والمتعة في الجهاز العصبي المركزي، يمكن أن تؤدي إلى مشاعر السعادة. يمكن لزيادة إفراز الإندورفين والنشاط البدني المستمر بشكل عام شحذ التركيز الخاص بك ورفع مزاجك وتحسين الذاكرة الخاصة بك.



مع الرياضة التي تحبها ومع الفريق الرائع، لديك المزيد من المزايا، على المدى الطويل وكذلك في وقت قصير!



★ تجربة الفريق المشتركة =

- تعلم الثقة والاعتماد على بعضنا البعض
- المساعدة والحصول على المساعدة
- العمل معًا نحو الهدف.

إن الالتزام بفريق والاستمتاع بالمرح يجعل من السهل ممارسة الرياضة بانتظام.



من خلال العمل على مهاراتك، وخاصة مع مدرب جيد،

تقوي ثقتك بنفسك:



"حتى لو لم أتمكن من فعل شيء اليوم،
يمكنني التحسن مع الممارسة
وإنجاز ذلك في نهاية المطاف."

يمكن أن ينمو احترامك لذاتك وثقتك بنفسك بشكل كبير!



تتعلم من الأخطاء =
واحدة من الفوائد الأكثر ديمومة وطويلة الأمد التي تجلبها التمارين الرياضية.

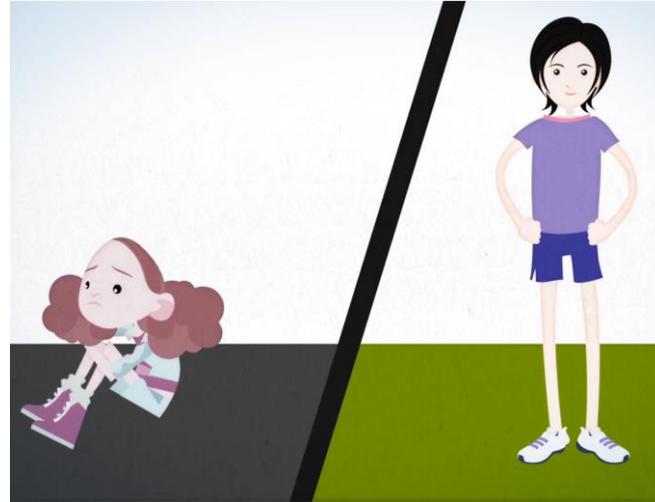


مرونتك وثقتك بنفسك (وهي ضرورية للتغلب على العقبات الأكاديمية والاجتماعية والجسدية) تنمو!



ممارسة الرياضة تقلل من خطر الإصابة بالاكنتاب.

وإذا لم تكن على ما يرام، فجرب ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة أو القوية لمدة 30 دقيقة يوميًا!



الآن لن يحب الجميع كل رياضة.
ربما يكون الفريق تنافسيًا للغاية أو غير قادر على المنافسة بدرجة كافية.
قد يستغرق الأمر أيضًا بعض الوقت للعثور على رياضة تناسب نقاط قوتك.



ولكن كن على يقين من العثور على الرياضة التي تناسبك تمامًا!

ما هي فوائد ممارسة الرياضة؟

❖ أنت جزء من مجتمع التضامن.

❖ أنت تبني ثققتك بنفسك.

❖ أنت تدرب جسمك.

❖ أنت تغذي روحك.

❖ أنت تستمتع!

