

## إنتاج كتابي الرياضة



الرياضة لها أثر كبير في بناء جسم الإنسان، فالرياضة تقوي الجسم و تنشط العقل و التفكير، وتجعل الإنسان قادرا على العمل فيصبح التفكير سليما و لهذا قالو قديما " العقل السليم في الجسم السليم "

كما أن للرياضة أثر في صقل سلوك الإنسان فهي تهذب النفوس و تحسّن الأخلاق و تعلم الإنسان كثيرا من الصفات الحسنة و الأخلاق الحميدة التي يحتاج إليها مثل: التعاون، الصبر، قوة التحمل، النظام و عدم الأنانية....

و للرياضة أيضا أثر كبير في حياة الإنسان فتجعله سعيدا، قادرا على العمل بهمة و نشاط و ممارستها تفيد الإنسان و المجتمع فالفرد القوي يكون على العمل و الإبداع فيتقدم المجتمع و ترتقي البلاد.

لذلك وجب علينا الحرص على ممارسة الرياضة حتى يستفيد الجسم و العقل إضافة إلى التغذية السليمة و النوم.



