## موضوع تعبير عن هوايتي المفضلة الرياضة

تعتبر الرياضة من أهم الهوايات التي يجب أن يعتاد عليها الإنسان في أوقات فراغه، بل يتوجب عليه تخصيص وقت محدد لها خلال يومه، فهي من الضروريات المهمة للحفاظ على صحة الجسم وسلامته من الأمراض البدنية والنفسية، فالرياضة من أكثر الممارسات التي تعود على الفرد بالفائدة، والتي سنوضحها عبر عناصر موضوع التعبير التالية في الحديث عن هوايتي المفضلة الرياضة.

### المقدمة

عادة ما يبحث الإنسان عن مكان يجدد فيه نشاطه وحيويته بعد ذلك الجهد الذي يبذله في أيام العمل والدراسة، وبالاعتقاد أنّ ممارسة الرياضة هي الحل الأمثل لإنقاذه من تلك الضغوطات والتراكمات التي تحاصره من كل جانب، فالرياضة هي الحياة، ولم تكن يومًا من الأيام من الكماليات، بل هي ضرورة يجب الالتزام بها بشكل يومي للحفاظ على صحة الجسد الذي جعله الله -سبحانه وتعالى- أمانة في أعناقنا.

### العرض

حيثُ تكمن أهمية الرياضة في تأثيرها المباشر على جسم الإنسان، فالشخص الذي يمارس التمارين الرياضية بشكل يومي يتمتّع بجسم قوي ورشيق ومشدود، فضلًا عن فوائدها من الناحية الصحية فهي تنظم مستوى السكر في الدم، وتنشط الدورة الدموية، وتساهم بشكل كبير في التخفيف من البدانة والسمنة، مما يؤثر بشكل مباشر على صحة الجسم.

وعلى اختلاف أنواع الرياضات المفيدة للجسم كالمشي والسباحة وسباق الجري وغيرها الكثير، فإنّ لها الكثير من الفوائد لجسم الإنسان، فهي تعزز عمل جهاز المناعة، وتقلل من تراكم الدهون الضارة حول الأنسجة، مما يساهم في جعل الجسم ذو مناعة عالية وقدرة على مقاومة الأمراض ونزلات البرد، فضلًا عن دور الرياضة في تحسين أداء الجهاز التنفسي وخاصة لدى المدخنين.

كما أنّ الرياضة تعمل على تأخير ظهور علامات الشيخوخة على الجلد بشكل عام، إلى جانب تقليل الطاقة السلبة المختزنة في الجسم، وطرد الكسل والخمول، والضغوطات النفسية والتوتر، فالرياضة تساهم بشكل كبير في إفراز هرمون السعادة، وتساعد على تهدئة الاعصاب وتحسين الحالة المزاجية لدى الاشخاص، كما تساعد على تقوية الذاكرة والقدرة على النوم العميق.

### الخاتمة

لقد أصبح معظم الدول تولي اهتمامًا كبيرًا للرياضة، وتقوم بإعداد الكثير من البرامج المحفزة على ممارستها، وإنشاء النوادي الخاصة للرجال والنساء كنوع من التشجيع والدعم، علمًا أنّ ممارسة الرياضة لا تحتاج إلى الكثير من التعقيدات، فبالإمكان ممارستها في المنزل أو الحديقة أو غيرها من الأماكن التي لا تتطلب سوى وجود الإرادة والعزيمة.