

مقدمة موضوع تعبير عن الرياضة بالانجليزي

Sport is the factory of a healthy body and the source of its energy, and it should be one of our daily habits because of the benefits it gives to humans. Also, sport is the first barrier against diseases, as germs and viruses cannot attack strong bodies, while weak bodies find a suitable environment for their growth and reproduction, and from here. The importance of sports and the importance of practicing it comes to everyone.

الترجمة: الرياضة هي مصنع الجسم السليم ومصدر طاقته، ويجب أن تكون عادة من عاداتنا اليومية بسبب الفوائد التي تمنحها للإنسان، كما أن الرياضة هي الحاجز الأول ضد الأمراض، فالجراثيم والفيروسات لا تتمكن من الأجسام القوية، بينما تجد من الأجسام الضعيفة بيئة مناسبة لنموها وتكاثرها، ومن هنا تأتي أهمية الرياضة وأهمية ممارستها من قبل الجميع.

مقال عن الرياضة بالانجليزي

A person is born with a flexible body free of diseases, and practicing sports determines the fate of this body. It is either preserved or neglected and left vulnerable to diseases. This does not mean that athletes are not exposed to diseases, but exercise protects them from some diseases and reduces the symptoms of others, because the body is able to resist it.

الترجمة: يخلق الإنسان بجسم مرين خالٍ من الأمراض، وممارسة الرياضة تحدد مصير هذا الجسم، فإما يتم الحفاظ عليه وإما يتم إهماله وتركه عرضةً للأمراض، وهذا لا يعني أن الرياضيين لا يتعرضون للأمراض، ولكن الرياضة تحميهم من بعض الأمراض وتخفف من أعراض بعضها الآخر، لأن الجسم يكون قادرًا على مقاومتها.

أهمية الرياضة The importance of sports

The importance of sports comes from the famous saying, "A healthy mind in a healthy body." Sports help build muscles and maintain a healthy brain and healthy thinking. Sports also help fight heart and arterial diseases, obesity and other diseases, in addition to strengthening the body's immunity against diseases. Infectious, and maintaining a beautiful body shape.

الترجمة: إن أهمية الرياضة تأتي من المقولة الشهيرة "العقل السليم في الجسم السليم"، فالرياضة تساعد على بناء العضلات وتحافظ على صحة الدماغ وعلى التفكير السليم، كما تساعد الرياضة في محاربة

أمراض القلب والشرابين وأمراض السمنة وغيرها من الأمراض، ويضاف إلى ذلك تقوية مناعة الجسم ضد الأمراض المعدية، والمحافظة على شكل جميل للجسم.

أنواع الرياضة Kinds of sports

Sports are divided into two main types: mental sports and muscular sports, both of which are necessary for the body. Examples of mental sports include (chess, puzzles, mind games, etc.), which are games that depend on exercising the brain to think and find solutions. As for muscular sports, they are diverse, including (football, swimming). (Running, basketball, etc.) All of these sports help move and build the body's muscles. Humans have practiced muscular sports for thousands of years and held special competitions for them and presented various prizes to the winners.

الترجمة: تقسم الرياضة إلى نوعين رئيسيين وهما الرياضة العقلية والرياضة العضلية، فكلاهما ضروري للجسم، ومن أمثلة الرياضة العقلية (الشطرنج، والألغاز، والعاب العقل وغيرها) وهي ألعاب تعتمد على تمرين الدماغ على التفكير وإيجاد الحلول، أما الرياضة العضلية فهي متنوعة منها (كرة القدم، السباحة، الجري، كرة السلة وغيرها) وتساعد جميع هذه الرياضات على تحريك عضلات الجسم وبنائها، وقد مارس الإنسان الرياضة العضلية منذ آلاف السنوات وأقام لها مسابقات خاصة وقدم للفائزين فيها جوائز مختلفة.

خاتمة مقال عن الرياضة بالانجليزي

A person must be interested in sports and for it to be a basic subject in schools that is practiced by students from the early stages of study, so that it becomes a daily habit that cannot be dispensed with, like food and drink. Sports help in building a healthy person, and it also helps in building a healthy and strong society free of diseases. Intellectual and physical

الترجمة: يجب أن يهتم الإنسان بالرياضة وأن تكون مادة أساسية في المدارس يتم ممارستها من قبل الطلاب منذ مراحل الدراسة الأولى، لكي تصبح عادة يومية لا يمكن الاستغناء عنها كالطعام والشراب، فالرياضة تساعد في بناء الإنسان السليم، وهو بدوره يساعد في بناء المجتمع السليم والقوي الخالي من الأمراض الفكرية والجسدية.