

# تأثیر ورزش در زندگی انسان

## مقدمه:

سلامتی و توانایی جسمانی از نعمت های الهی است ، انسان همیشه خواهان سلامتی و نشاط است. ورزش به عنوان پدیده ای اجتماعی برای دوام جامعه لازم است ، چراکه با ورزش بهداشت جسمی و روانی افراد و به دنبال آن شادابی خانواده ها و اجتماع حاصل خواهد شد

## مفهوم تندرستی از نظر سازمان بهداشت جهانی :

از نظر سازمان بهداشت جهانی تندرستی صرفاً گذاشتن بیماری و ضعف نیست ، بلکه منظور از ان سلامت کامل جسمی ، روحی ، ذهنی و اجتماعی است.

## اهداف ورزش :

- 1) هدف های بهداشتی و تندرستی : افزایش قدرت ثفافی بدن ، پیشگیری از بروز برخی از بیماریها ، تنظیم قند خون ، افزایش حجم و قدرت عضلات ، افزایش کارایی قلب ، تقویت سیستم عصبی ، توازن ترشحات غدد داخلی
- 2) هدف های پرورشی و اخلاقی : پرورش روان و ایجاد زمینه برای استقلال شخصیت ، رشد و پرورش رغبت های مثبت ، خودداری از پذیرش افکار و عقاید مسموم و اراشد و هدایت دیگران
- 3) هدف های روانی و اجتماعی : تقویت روان و غلبه بر عادت های بد ، دسیابی به نشاط و سلامتی ، ایجاد حس سالم

## خلاصه و نتیجه گیری :

بدون شک جسم و روان از هم جدا نیستند ، ورزش عاملی است که نقش موثری در پیشگیری از بیماری های روحی و جسمی است

با تحرک و فعالیت های بدنی جسمی سالم و روحی شاد خواهیم داشت و مشکلات روزمره نیز کمتر می تواند بر ما تاثیر بگذارد

ورزش به عنوان پدیده ای اجتماعی برای دوام جامعه لازم است چراکه با تغذیه ، بهداشت جسمی و روحی ، شادابی خانواده و اجتماع را در پیش خواهیم داشت.