

Spor Yapmanın Faydaları ve Önemi ile İlgili Kompozisyon

Spor yapmanın vücut sağlığımız üzerinde büyük etkileri var. Vücudumuzun sağlam olması, akıl sağlığımızın da sağlam olmasını sağlıyor. Atatürk'ün "Sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur." sözü ile anlatılmak istenen de budur.

Sporun büyük yararları vardır. Spor yapmayı alışkanlık haline getirenler fazla kilo alarak şişmanlamazlar. Dolayısı ile nefes darlığı, kalp rahatsızlıkları yaşamazlar. Spor yapan insanların kemikleri daha güçlü olur. Herhangi bir düşme, kaza geçirme anında ayakların, kolların veya bacakların kırılması daha zor olur.

Spor yapan kişilerde kan dolaşımı daha rahat olduğundan cilt geç yaşlanır ayrıca saçlarda dökülme riski azalır. Spor, iç organların da daha iyi çalışmasını sağlar. Birçok hastalığı önler. Kaslarımızı güçlendirir ve bağışıklık sistemimizi daha güçlü hale getirir.

Spor yapmak, güzel bir vücuda sahip olmamızı da sağlar. Spor yapanlar daha hızlı, daha atik ve daha güçlü olurlar. Sporun ruh sağlığı üzerinde de olumlu etkileri vardır. Sporu alışkanlık haline getiren insanlar depresyon ve stresten daha uzaktırlar ve mutlu olmaya daha meyillidirler.