

Activities part 3

Activities: *translate the following paragraph into arabic :*

Physical Activity

Physical activity has many benefits and is an excellent way to protect against chronic illnesses; what are its benefits?

The regular practice of good physical condition which, beyond improving your sporting performance, will facilitate your daily life.

Then, sporting activity protects against the occurrence of cardiovascular diseases which attack the heart, whatever the age and reduce the risk of diabetes, and protects against certain cancers, then, it is effective for maintaining weight and fit and can reduce the risk of obesity.

Finally, it improves sleep and fights effectively against stress, depression, anxiety.

The little ones need to move, and even the adults! The sooner children get into the habit of being active, the longer they will keep this good reflex.

النشاط البدني

*النشاط البدني فوائد عديدة و يعتبر وسيلة ممتازة للحماية من الأمراض المزمنة و فما هي فوائده؟

*الممارسة المنتظمة للحالة البدنية الجيدة و التي بلاضافة الي تحسين اداءك الرياضي ستسهل حياتك اليومية

*النشاط الرياضي يحمي من الاصابة بامراض القلب و الاوعية الدموية التي تهاجم القلب مما كان العمر و تقلل من خطر الاصابة بمرض السكري * و تحمي من بعض انواع السرطان فهي فعالة في الحفاظ على الوزن و الرشاقة و يمكن ان تقلل من خطر السمنة.

* و اخيرا فانه يحسن النوم للحركة و حتى يحارب بشكل فعال ضد التوتر و الاكتئاب و القلق.

*يحتاج الصغار الى التحرك و حتى الكبار ، كلما امتداد الاطفال على النشاط بشكل اسرع ، كلما احتفظوا بهذا المنعكس الجيد لفترة اطول.