

وخلو الشخصية من أية صراعات نفسية. ومن مظاهر تفكك الشخصية الخوف الشديد من أمور عادية، والإفراط في الاتكال على الآخرين في أبسط الأمور.

## النشاط الرياضي :-

تعتبر الانشطة الرياضية من الامور المفيدة للصحة الجسميه والصحة النفسيه حيث نقصد بها (هي كل مجهود يبذل به الانسان طاقه ويعتبر جزء من العمليه التربويه لانه يقوم باعداد الفرد نفسيا وجسميا وذهنيا واجتماعيا .

اثبتت الدراسات العلميه الحديثه ومنها الدراسات الطبيه ودراسات العلوم النفسيه الى استخدام التمرينات البدنيه اثر في المساعده على التخفيف من استخدام الادويه والعقاقير الكيميائيه والتي تكون لها اثار سلبيه على صحة الانسان ولا سيما الاطفال.

### قسمت الرياضه الى نوعين:-

1- الرياضه من السكون:-

2- الرياضه من الحركه:-

نقصد بالرياضه من السكون هي ممارسة النشاط دون تغيير في المكان مثل

(رفع الاثقال,جهاز السير المتحرك)

اما الرياضه من الحركه فهي ممارسة النشاط بتغيير المكان

مثل (الجري,المشي,لعبة القدم , السباحه,الخ)

### من اهم فوائد النشاط الرياضي هي:-

1-فوائد بدنيه جسميه

توثر الرياضه على جميع اجهزة الجسم منها الجهاز الدوري -التنفسى- العصبى والهضمى حيث يؤدي الى حرق السعرات الحراريه في الجسم ويقوم بتنشيط دوره الدمويه القدره على التوافق بين الجهازين العصبى والعضلي والقليل من الاصابه بامراض السكر والضغط

2-فوائد نفسيه:

تعزز الثقة بالنفس ,وتخلص الفرد من التفكير السلبي والسرحان المستمر  
تعلم الصبر وتزيد من قدره على التحمل ,تقوي الاراده وتحسن النوم,  
تقلل من الاصابه بالامراض النفسيه

3-فوائد ذهنيه :

تساعد على تنشيط العقل والذكاءتقوي الذاكره وتحسن سرعة البديهيه  
والملاحظه تقلل من التشتت الذهني تزيد من القدرة على التركيز

4- فوائد اجتماعيه:

تؤدي الى تكوين صداقات وعلاقات قويه مع الناس ,تعزز العلاقات داخل  
الاسره الواحده ,تعلم على احترام القوانين والانظمه الاجتماعيه ,لانه  
قائمه على قواعد وانظمه ,تساعد على حماية المجتمع من بعض الافات  
الخطيره كالادمان والمخدرات.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة البصرة  
كلية العلوم