



# A sport és az egészség kapcsolata

## 1. feladat

*Készülj fel egy kiselőadásra! Egy osztálytársad azon gondolkodik, hogy délutáni sportkörön vegyen részt. Milyen érveket tudnál felhozni amellett, hogy elkezdje az aktív sportolást? Szerinted miért érdemes sportolnia?*

### Érvek a sportolás mellett:

- egészségmegőrzés
- testsúlykontroll
- kikapcsolódás
- társas kapcsolatok
- szabadidő helyes eltöltése
- jobb fizikai teljesítmény
- jobb tanulási teljesítmény
- ügyesség fejlesztése
- sportágak megtanulása