

المبادرة الايجابية في أثناء النشاط البدني إن ممارسة النشاط البدني تحدث حالة من الاتزان بين الجسم والدماغ من الناحية الوظيفية الكيميائية والهرمونية والكهربائية حيث يستمر تأثير النشاط البدني على نشاط الدماغ من (9060) دقيقة من انتهاء النشاط البدني مما يؤكد على أهمية ممارسة النشاط البدني، كما يساعد على نمو وتجديد خلايا المخ وممارسة الأنشطة البدنية الهوائية المنتظمة تساعد على نمو وتجديد خلايا الدماغ لدورها في رفع مستوى سكر الجلوكوز في الدم وزيادة إفراز الهرمونات المنشطة " الإندروفينات، والسيرتونين " التي تساعد في الوقاية من الضغوط النفسية كالقلق والتوتر والاكتئاب. كما يزيد الثقة في النفس، حيث إن ممارسة الطلبة للأنشطة البدنية يجعلهم يكتسبون صفات عديدة مثل الجهد والعمل الجاد والمثابرة، مما يزيد من ثقتهم في أنفسهم وتحسن سلوكهم ويساعدهم على تحسين قدرتهم على التعلم، ومما لا شك فيه أن هذه القيم يتسع مجال تطبيقها في المجالات الحياتية الأخرى.