يُعدّ الجسم وحدة متكاملة، وتُعتبر الحركة أهم العوامل المؤثرة على صحة المراهق، خاصة مع التطور التكنولوجي الذي قلّل من نشاطه البدني. قلة الحركة تُسبب مشاكل صحية؛ عصبية، قلبية، ونفسية، لذا ينبغي تشجيع المراهقين على الحركة.

Summarized by © lakhasly.com