**Perché è importante lo sport per i ragazzi ?**

Lo sport è molto importante per i ragazzi perché:

1. È salutare: se l'attività fisica è eseguita con regolarità aiuta a tenersi in forma, difende il sistema immunitario e previene le malattie.
2. Fare sport aiuta anche a concentrarsi nelle ore di studio.
3. Facendo sport i ragazzi vengono aiutati a socializzare perché si fanno nuove amicizie
4. Fare sport negli adolescenti, aiuta ad incanalare i propri istinti aggressivi, aiuta anche ad essere più responsabili e a prendere iniziative di propria spontanea volontà.
5. Praticare uno sport aumenta l'autostima nei ragazzi
6. Lo sport insegna anche ai ragazzi che ci si può divertire senza dover vincere per forza



**CLASSE 3°B Secondaria**