## موضوع تعبير عن هوايتي المفضلة السباحة

تختلف الهوايات من شخص إلى آخر، فهناك الكثير من الأشخاص الذين تستهويهم السباحة، وتعد من أبرز اهتماماتهم لملء أوقات الفراغ، فالسباحة ليست وليدة هذا العصر، وإنّما هي رياضة قديمة جدًا وقد ورد في الأثر أن علّموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل، وذلك لما فيها من فوائد نافعة جدًا لصحة الإنسان الجسدية والنفسية.

### المقدمة

وسط ضغوطات الحياة المختلفة يلجأ الكثير من الأشخاص إلى مكان يجدون فيه راحتهم النفسية ويجددون من خلاله نشاطهم وطاقتهم، وتعتبر السباحة واحدة من أهم تلك الهوايات التي يرغب بممارستها الكثيرون في أوقات فراغهم، فالسباحة هي فرصة جميلة وممتعة للترويح عن النفس وتجديد النشاط.

### العرض

لقد تعلمت السباحة منذ أن كنت طفلًا لا يتجاوز العشر سنوات، عندما كنت أذهب برفقة والدي إلى المسبح في أيام الحر الشديد، وقد جذبتني تلك الرياضة كثيرًا لأجد نفسي يومًا تلو الآخر أصبح أكثر مهارة وقوة، ومنذ ذلك الوقت وأنا أمارسها في معظم أوقات فراغي إلى جانب هواياتي الأخرى، إلّا أنّ السباحة هي أكثر الهوايات التي تشعرني بالسعادة عند ممارستها دونًا عن غيرها.

يعتبر فصل الصيف من أفضل الأوقات لممارسة هوايتي المفضلة في السباحة، حيثُ تمنح الجسم الحيوية والنشاط بعد أن تفعل أشعة الشمس القوية فعلتها في تثبيط الجسم وإنهاك قوته نتيجة الحر الشديد وكثرة التعرق، فتأتي قطرات الماء كالبلسم الشافي لتعيد للروح عافيتها وللجسم نشاطه.

كما أنّ هناك العديد من الفوائد التي تعود بها ممارسة هواية السباحة على الإنسان، من أبرزها تقوية عضلات الجسم، والتخفيف من ضغوطات الحياة المتعبة، وتنشيط الدولة الدموية في الجسم، ومنحه المزيد من الطاقة والقوة، ليشعر وكاّنه ولد من جديد.

### الخاتمة

على الرغم من تعدد الهوايات المفضلة لدي إلّا أنّ السباحة أكثرهم قربًا إلى قلبي، وأنا أرى في نفسي وكأنّني أصبحت سبّاحًا ماهرًا بعد أن صرخت كثيرًا عند تجربتي الأولى خشة على نفسي من الغرق.