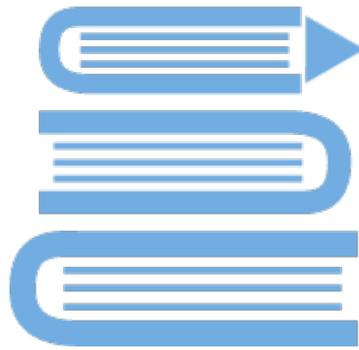


# **ExamLearn.ie**



**It's important to be active**

# It's important to be active

## Es Importante Ser Activo

Estoy totalmente de acuerdo con esta afirmación. Hay un sinnúmero de razones por las cuales es importante ser activo.

Primero, el ejercicio es un recreo de la presión escolar, especialmente los deportes de equipos. Esto es muy importante para estar en buen estado mental. Cada vez más, los estudiantes dicen que la Selectividad les pone demasiada presión, pero el ejercicio les da muy buenas oportunidades para descansar la mente y no pensar nada en los exámenes. El deporte sirve para beneficiar a todos. La presión escolar juega un papel enorme en la depresión de los jóvenes, y desafortunadamente la tasa de suicidio también, y por eso el recreo que el ejercicio puede ofrecer a todos es muy importante.

No cabe duda de que pertenecer a un equipo desde una edad temprana ayuda muchísima con la vida social. A decir verdad, conozco a la mayoría de mis amigos porque hemos jugado al rugby juntos desde hace cinco años. Es posible que si no perteneciéramos al mismo equipo, no seríamos tan íntimos como lo somos hoy. En mi opinión, pertenecer a un equipo es igual de importante para hacer amigos que tienen los mismos intereses.

Se dice que el ejercicio es muy importante para la salud, y sin duda es verdad. Todo el mundo que hace deporte vive más tiempo y se siente mejor con más energía. Para estar en forma, y para mantenerse así, ser activo es tan importante que comer la comida sana y no beber alcohol. Además, se siente más feliz y se puede pensar mejor a causa del ejercicio.

Al fin y al cabo, todo el mundo ya sabe porque es importante ser activo: es un recreo de la presión, ayuda con la vida social, y es tan importante para la salud. Por esas razones, yo creo que es muy importante ser activo.