

Jul. 2, 50

Anna Hansen

Uppsats på modesmålet

Vårtemmen 1912

Åhlinska skolan.

## Betydelsen av ett sunt idrottsliv.

Redan i de gamla grekernas  
och romarnas historia läsa vi om,  
vilken stor roll idrotten spelade i  
ungdomens uppfostran. Men det  
var icke blott hos dessa båda gam-  
la kulturfolk, som idrotten upp-  
skattades, utan även hos de flesta  
folk hela historien igenom.  
fastän kanske icke i lika hög

grad. I våra dagar har den äter  
nyttblomstrat, t. ex. genom bry-  
scout-rörelsen, över vilken det  
ligger en så sund anda, och som  
har fått mycket stor spridning  
i många länder, icke minst  
här i Sverige. Med glädje se vi,  
att idrottslivet åter kommer  
till sin rätt, ty en av de viktigas-  
te orsakerna till ett folks framåt-  
skridande och utveckling är väl,

att dess ungdom redan tidigt häv-  
das genom ett sunt idrottsliv.

Låt oss först tänka på vilken  
betydelse, ett sunt idrottsliv har  
för den enskilde. Om vi taga en  
av idrottens viktigaste grenar, t. v.  
gymnastiken, så finner vi snart,  
hur stor betydelse den har  
för en svag kroppens utveckling.

Musklerna stärkas, ryggen rätas  
upp, bröstborgen vidgas, och

därigenom stärkas också lungorna, så att andväntningen blir mera regelbunden, och blodet kommer i bättre omlopp, och efter en tid är det ett helt annat utseende på personen i fråga.

All den idrott som idkas i det fria, har stor betydelse, är själsklart, då i detta fall lungorna fyllas med frisk luft, och detta är ju en viktig faktor i fråga

om människans hälsa.

Alla grenar av idrotten spela stor roll för kroppens utveckling, men det är icke endast kroppslivet, som utvecklas, utan också själslivet. Genom ett sunt idrottsliv och särskilt genom ett idkari i det fria, frias tankarna bort från allt lågt och osunt, som de eljest så lätt skulle kunna röra sig om, och riktas åt ett

helt annat håll, t. ex. på allt  
vackert och skönt i naturen.

Ofta bidrager det också i hög grad  
till att göra oss en ljusare och  
gladare syn på livet och män-  
niskorna.

Ydrotten har också stor be-  
tydelse som nöje, och den är  
givet ett av de ädlaste nöjerna,  
man kan ha. Vilken glad och  
hurtig stämning det ligger

över ett lag kamrater, som roa  
sig med att sparka boll eller  
något dylikt. Ibland råka ju  
de båda parterna i gräl med  
varandra, men det skadar inte,  
det går snart över. Och hur  
mycket större nytta ha icke  
dessa kamrater av sin fritid än  
t. ex. andra, som sitta inne  
och läsa en rolig bok, eller som  
går på <sup>en</sup> biograf, där luften ofta



är osund och kvalmig, och  
där deras fantasi vanligen  
jagas upp genom de mest  
överspända bilder.

Att ett sunt idrottsliv också  
för samhället spelar en bety-  
dande roll, är redan oomvändert.  
Det är ju ungdomen, som en  
gång med fuska krafter skall  
gräpa in i arbetet för sam-  
hällets bästa, och då betyder

det verkligen något, om den  
från början är hårdad, så att  
den kan hålla ut iden för  
många så hårda kampanjer för  
tillvaron.

Detta rör  
den utbild-  
de.

Vi ser således, att idrotts-  
livet har många goda följder,  
men just därför ligger det nära  
till hands, att det ~~lätt~~ över-  
drives. Men i fråga om idrott  
är "den gyllene medelvägen"

bäst, ty lika mycket gott, som  
ett sunt idrottsliv kan verka,  
lika mycket ont kan idrotten,  
i och för sig överdrift, åstad-  
komma, det har flera gånger  
bevisats.

Ba.

Rättat

av Hans Hallin