

Svensk uppsats.

Christian von Rosen

Kaya Elementarskolan den 11/4. 1912.

Inl. kl. 2, 55  
Am.

## Betydelsen af ett sundt idrottslif

Under de sista årtiendena har idrotten vunnit stort uppsving i de flesta civiliserade länder.

Lärom vittna främst de idrottstävlingar af större och mindre omfång, som årligen hållas. Emellertid höjas flera röster mot det sätt, hvar på idrotten ofta bedrivas. Från att vara en förtroelse har denna nämligen ofta öfvergått till att vara ett yrke, som blott utövas blott för att vinna ära och pengar. Att därför fördöma (drolb) all idrott, vore säkerligen ej

4)  
klokt, I stället bör man bemöda sig om att föra den-  
samma in i den rätta riktningen, och om detta lyckas,  
kommer människosläktet säkerligen att af idrotten få  
endast nytta och gagn.

I vår tid är ett sandt idrottslif af nöden af  
flera orsaker. En af de förnämsta orsakerna är  
industrialismens alltjämt ökad utbredning och fram-  
fart. En stor del af mänskligheten är på grund af  
detta förhållande lagad i ända instängd i fabriker  
och sysselsatt med arbete, som ofta är skad-

57  
ligt för kroppsutvecklingen.

Vidare har man att märka det ökade intresset för studier, i följd hvaraf en del af ungdomen tvingas till ett ställavittande lif. Om vi således ej vilja, att våra kroppar skola toga skada och att vi tidigt skola mista våra krafter, måste vi försöka att på lediga stunder harmoniskt utbilda våra kroppar. Detta sker lättast genom idrotten. På grund af att en mängd olika idrottsgrenar finnas, erbjudas oss de rikaste möjligheter till en allsidig

kroppsöfning. } Tankearbetaren har ej mindre nytta  
 af idrotten än kroppsarbetaren, ty kroppens välbe-  
 finnande är en viktig förutsättning för att  
 själen skall kunna & man med sina tankar skall  
 kunna utföra ett fullgodt arbete. Många finnes  
 ju, som på grund af en alltför soag kroppskon-  
 stitution ej kunna deltaga i något slag af idrotts-  
 öfningar, men tvöligt är, att de flesta af dessa,<sup>3</sup> om  
 de i tid fatt uppöfva sin kropp, (nu) skulle vara  
 i stand till långt större ansträngningar,<sup>2</sup> än hvad

fallet nu är. Man ser ofta exempel på att ryggs-  
 radskräkningar genom lämplig gymnastik rötas  
 ut och att svaga lungor genom måttliga bergbestig-  
<sup>ni</sup>nger stärkas.

Det finns samliga, som anse, att kvinnan ej bör  
 befatta sig med idrott. Lyckligtvis äro äro antalet  
 af dem, som hafva dessa åsakter, tämligen litet, och  
 man kan konstatera, att kvinnorna numera hysa  
 ett ganska stort intresse för idrotten. Att kvin-  
 nan ej kan och bör öfva sin kropp i samma grad

61  
som mannen, är ju naturligt, men att neka henne att utveckla och utbilda sin kropp (då h) vare såberligen mycket ohögt, då hon ju till stor del arbetar under samma villkor som mannen. Det är ej blott en plikt mot oss själva, som vi utöfa, då vi vårda våra kroppar, utan vi äro äfven skyldiga att göra detta för våra efterkommandes skull, ty svaga föräldrar få sällan starka barn.

Att idrotten för stadsbarn är af ännu större betydelse än för dem, som bo på landet,

sedan på grund af den i städerna ofta förefintliga  
 trångboddheten och en del andra för hälsan skadli-  
 ga förhållanden, är ju ganska naturligt, men det  
 finns, hvarför idrottslivet är så viktigt för sär-  
 skildt för städernas inbörånare, nämligen städer-  
 nas nöjeslif. I synnerhet är det ungdomen, som  
 tager skada af detta. Så man är ledig från sitt  
 arbete och längtar efter anväring, är det ju nog  
 att gå (och promenera) på gatorna och se på folk-  
 lifvet eller att gå in på en fästelselokal.

ett skäl



Man behöfver ett intresse, som utan att trötta teger  
ens sinne okupymärksamhet i anspråk. Ett

sådant intresse [<sup>kan ju så</sup> ligger så nära till hands i] idrot-  
gifva

ten. Naturligtvis bör man ej sysselsätta sig med

denna, så snart man har en stund ledig, men

att hafva ett intresse, då man ej (hott) vet, hvad

man skall göra, är en god hjälpe i kampen

emot frestelserna.

Ett sundt idrottslif verkar (äfven) frädlande  
på sinnet. Genom att en vintrodag frötager (en)

roddfärder

skidtur och på sommaren en roddfärd eller dylikt

lär man sig att älska naturen och får en djup in-

(blick) blick i densamma. Att, såsom våra boy-

scouts göra under sine öfningar, dygnet om

vistas i Guds fria natur, är af långt större be-

tydelse för vårt (sja) sinne, än hvad mängen

troor. *Pa.*  
Granskadt af H. Wigman.

Nya Elementar-skolan den 14 April 1910