

Svensk uppsats.

Bengt Nilsson.

Nya Elementarskolan den 11. April 1912.

Inl. kl. 2, 5  
Em.

Betydelser af ett sundt  
idrottslif.

Man har inom  
allt vidare kretsar börjat inse,  
af hvilken stor betydelse ett  
sundt idrottslif är. Det har  
tvekelutan sin största betydelse  
för den uppväxande ungdomen;  
och har man sökt väcka dess  
intresse för ett härdande lif i

Jfr. sid. 2!

den fria naturen.

Sin största betyd-

Jfr. formu-  
leringen af  
ämnet!

se äger idrotten — om den idkas  
på ett sundt sätt — för människans

hälsa.  
fysiska uppfostran. Den stärker

krafterna och ger hög för arbete,

och arbetet adlar en människa.

Intet kan väl vara af större  
betydelse för hälsan än luft och  
sol, och ingen plats kan väl vara

lämpligare för idkande af idrott  
 är (i) den fria naturen. Hvem har  
 ej känt luftens och solens lif-  
 givande verkan? Vore sig det  
 är en vinter- eller sommardag, på  
 land eller sjö, är man bara ute,  
 nog känner man, huru blodet pul-  
 serar lifligare, huru nya kraf-  
 ter uppträda i hvarje lem. Ett  
 sundt idrottslif i friska luften

förebygger många sjukdom,  
och många sjukling har genom  
en med måtta idkad sport  
återvunnit sin hälsa.

För den studerande  
ungdomen utgör äro idrotten  
en hälsosam motvikt mot ett  
stillasittande lif inomhus. Idrotten  
giver här ett välbehöfligt  
ombyte, den blir en hvil för

kropp och spåt. Kroppen åter-  
 vinner sin spänstighet, lungorna  
 fyllas med luft, sinnet lättas,  
 och man får nya krafter till  
 fortsatt arbete.

Ej mindre är  
 den sunna idrottens betydelse  
 för den mogna mannen. Ge-  
 nom sporten håller han sin  
 kropp vid full vigör. Många

ging drager drager idrotten ho-  
nom bort från dåligt sällskap,  
och han undviker därigenom  
många frestelser. Äh hans sin-  
ne nedtryckt af en eller annan  
orsak, så kan väl intet verka  
mera upplivande än kroppsrörel-  
sen i det fria. Det lättar  
hans sinne, skingrar de tryckan-  
de tankarna och bringar hans

själ i jämnrikt.

Genom ett sundt  
sundt idrottslif i det fria väckes  
öfren känslan för naturens skön-  
het till lif. Hur härlig är  
ej en skidfärd genom skogen  
en äkta nordisk vinterdag med  
strålände sol, då träden stå  
snöhöljda, och knäppast ett  
Gud stor som stämningfulla



lystnaden i! Af hvilken nyt-  
 ning fylles ej sunnet under  
 en segeltur vid solnedgangen  
 en sommarafton i ~~Mångens~~  
~~sinne~~ Mången har sik genom  
 detta lif i det fria fatt  
 blicken öppen för det storslag-  
 na i naturen.

Att ett sundt idrotts-  
 lif är af stor betydelse fram-

gån af det ofvan sagda. Spor-  
 ten börjar också allt mer och  
 mer vinna insteg i synnerhet  
 bland ungdomen. Så länge den  
 idkas på ett sunt och för-  
 ständigt sätt, verkar den uteslutande  
 nyttigt, men den slår lätt  
 öfver till ytterligheter, då den  
 kan medföra mycket skadliga  
 följder.

Fransko af H. Wijkman Pa