

Svensk uppsats.

Carl Trygges

Nya Elementarskolan den 11. 4 1912

Ant. nr. 1. 45
Rus

Betydelsen av ett sunt idrottsliv.

För att man med
 rätta skall kunna hålla ett
 idrottsliv sunt, fordras, att det
 uppfyller tvänne betingelser. För
 at det första, att det ej går
 till överdrift och liksom alla
 överdriften bliver till skada, och

för det andra att det ej
hindras utförandet av det arbete,
som plikten pålägger varje männ-
ska. Tyvärr går idrotten i vår
tid ofta till överdriften, och
hit kunna ^{räknas} de färlingar i
olika grenar, som ideligen hållas,
~~räknas~~. Ty den, som skall del-
taga i dessa färlingar, måste
genom daglig träning hålla sin

kropp i sådan form, att han
kan hoppas på framgång, och
fösummar då lätt sitt arbete.

Idrottens största
betydelse ligger däri, att den
medför ett ökat irstande i fria
luften. Detta har stor betydelse
för hälsotillståndet, och då ju en
sund själ ofta beror på en
sund kropp, kommer idrotten att

förbättra såväl det andliga som kroppsliga tillståndet. Också det förhållandet, att de flesta idrottsmän-
skor mer än andra avhålla sig från sådana njutningar och nöjen, som verka skadligt på hälsan och minska arbetsenergin, tyder på idrottens goda inflytande. Genom ett sunt idrottsliv undvikas många sjukdomar, stärkas kroppens krafter och

ökas arbetslusten

Men även den omständigheten,
att kroppen hårdas genom ett
sunt idrottsliv, är av stor be-
tydelse. En hårdad kropp kan
icke blott utstå stora lidanden och
försakelser utan kan även vid
behov utan överanstängning prestera
ett arbete, som betydligt över-
skrider den vanliga gränsen. För

en nation är det i nödens
och farans stund av utomordent-
lig betydelse, att den är här-
dad och på förhand van vid
anshängningar.

Men ett sunt idrottsliv bi-
drager även till att öka levnads-
mod och levnadslust. Dessa äro ofta
på hälsotillståndet, då ju en sjuk-
lig människa sällan finner någon

glädje i att leva eller förstå
 att uppskatta liksom glada sidor,
 trots att hon för övrigt kanske
har alla förutsättningar och ~~det~~²⁻
 ökade umgänget med naturen,
 som idrottslivet medför, bidragen
 även till ökad levnadslust och
 fosterlandskärlek. [Man kan såsom
 en sammanfattning säga, att
 människan genom idrotten bliver

?

Ny rad.

friskare, modigare, gladare, nöjdare
och ofta gudfruktigare än förut.

Idrotten har
under senaste tiden ^{tagit} ~~haft~~ ett
mycket stort uppsving i vårt
land. Detta beror nog därpå,
att man börjat inse ^{dess} idrottens
stora betydelse i vår tid med
dess myckna kanke- och inomhus-
arbete, och att man i det

