

A kevesebb több

Nehéz kiszakadnunk a szürke hétköznapi szorító fogságából. Teljesen mechanikusan ki-ki teszi a maga dolgát a megszokott normák szerint, ami egy idő után testi és lelki problémákhoz vezethet. Ennek megelőzésére szeretnék néhány szót szólni a sport jótékony hatásai mellett.

Rohanó világunkban alig marad szabadidőnk. Ennek viszont csak egy aprócska részét kell sportra felhasználni, ami a délutánunkból egy órácskát jelenthet vagy még annyit se. Beköszöntött a jó idő. Itt az ideje tornacipőt húzni! Egy kis futás a környéken sem árthat meg, sőt! Akár egy focipályára is elmehetünk rúgni a bőrt pár jó baráttal. Ma már minden lakótelepen, parkban található erre alkalmas pályát. Ha esetleg inkább a vízi sportok kedvelői vagyunk, akkor irány az uszoda! Néhány hosszról a vízben is teljesen feltöltődhetünk.

Sportok egész tárháza kínálja magát, csak nekünk is nyitottabbaknak kell lennünk! A legfontosabb, hogy csakis annyi időt szánjunk rá, amennyihez kedvünk van. Nem veszíthetünk semmit.

Remélem, ezekkel az ötletekkel sikerül egy kis színt vinni a mindennapokba.

Buzás Norbert 9. B
Ady Endre Gimnázium
Felkészítő tanár: Kluka Hajnalka