

Više kretanja – više zdravlja!

I opet je ponedjeljak. Ljudi se dižu na posao, a djeca idu u školu. Zna se kada tko dolazi kući i zna se tko ima kakve obveze. Rutina počinje opet i svi idu svojim putem, ali koliko se čovjek kreće i je li to dosta? Kretanje je jako bitno, ali to većina ljudi ne zna.

Može se reći da svaki čovjek treba kretanje, no nažalost ta se činjenica jako potcjenjuje. Kretanju i sportu svatko od nas ima drukčiji pristup. Kretanje ima za sve ljude istu posljedicu, ali što je uopće kretanje? Mnogi ljudi ne znaju da je sport medicina i da je svaki čovjek svoj doktor.

Sport nas drži u formi i ujedno djeluje na dosta procesa u našem tijelu. Pomaže našem metabolizmu i jača naš kardiovaskularni sustav koji nas drži svaki dan na nogama. Srčani mišić se kroz sport jača tako da naše srce pumpa više krvi s manje snage u naše tijelo. To znači da mi imamo bolji učinak, bolje raspoloženje, ugodniju noć i nismo preko dana demotivirani i pospani. Uz te prednosti mora se napomenuti i da je sport psihički i fizički trening, ne samo za naše tijelo, nego i za našu glavu. Uz to, prokrvljenost jača naše tijelo i pumpa krv u mozak. To nas vodi do zaključka da je naš mentalni učinak bolji i čak se može prevenirati demencija! Ostajemo mentalno mlađi, a tako i izgledamo. Koža postaje glatka i elastična, što nam može olakšati život i spriječiti razne bolesti.

U današnje vrijeme jako puno ljudi, pogotovo mladi(h), puno sjedi u školi ili na poslu, a rutina nas umara i demotivira za kretanje. Ali, to su već prvi koraci k bolesnom stilu života i to u jako mladim godinama. Stres nas pravi bolesnima i onaj tko ne može naći balans, na žalost, jako je jadan. Počeci toga se već vide na nečistoj koži i na velikoj kilaži. Uz to, ljudi su bez balansa i postaju jako nervozni jer su stalno pod stresom. Onaj tko se kreće te probleme nema tako često.

Poruka je jasna: svatko bi trebao ugraditi malo sporta u svoj svakodnevni život. Prijedlozi su, na primjer, da se ide biciklom na posao umjesto autom ili da se hoda po stepenicama umjesto da se koristiti lift. Već i male sportske aktivnosti dnevno nam kvare rutinu i pomažu nam voditi bolji i sretniji život. Također čovjek se počinje i akceptirati (? akceptirati sebe?).

Moj osobni primjer je moj djed koji ima 72 godine i živi u Bosni na selu. Njega često spomenem u svojim pričama jer me on jako fascinira, a razlog je jednostavan. On je sretan i inteligentan čovjek koji mi svaki dan nanovo pokazuje što znači ne živjeti u luksuzu, ali opet imati sve. Moj djed isto ima svoju rutinu na našem seoskom domaćinstvu. Njegov dan počinje u pet sati ujutro kad on priprema hranu za sve životinje koje drži i koje jako ljubazno tretira. Cijeli dan je jako aktivan i uvijek mi priča kako mu je dan lijep. Svaki dan nađe novi razlog da bude sretan, a njegov razlog je da se osjeća dobro. On se kreće cijeli dan i to ga čini sretnim. Za mene je on živi dokaz da je kretanje svaki dan moguće.

Ja si ne mogu predstaviti život bez sporta, jer je sport bitan dio moga života. Ja igram svaki tjedan odbojku, šetam psa svaki dan i idem trčati kada god mogu. Mogu samo reći da nisam dobro razpoložena kada se ne krećem, da lošije spavam i da vrlo lako postanem bolesna. Pogotovo učenicima i ljudima koji na poslu puno sjede, predložila bih da si ispune želju o zdravom životu i da se kreću. (603 riječi)

Katarina Peranović

Jezik: hrvatski

Vrst teksta: članak

Broj stranica: 2

Ljeto: 2018.

Škola: Trgovačka akademija Matrštof / HAK Mattersburg

Učitelj: mag. Ivan Rotter, MA

Predala za datarnicu: mag.a Angelika Kornfeind

Download: Više kretanja – više zdravlja