

## Hälsoeffekter av vår motionsrunda

Att motionera är väldigt nyttigt. När man rör på sig blir man piggare och förbättrar det psykiska välbefinnandet.

Fysisk aktivitet inverkar positivt på negativ stress och depression, man kan njuta av det samtidigt som man får kroppen att må bättre.

När vi var på vår motionsrunda med skolan på vår årliga friidrottsdag, hade vi roligt samtidigt som vi fick motionera. Vi pratade mycket och lyssnade på musik. Jag tyckte att det var skönt att få röra på sig och det var roligt att få göra det tillsammans med kompisar. Alltså, fysisk aktivitet hjälper en att må bra, både fysiskt och psykiskt.

Däremot, fysisk inaktivitet, som betyder att man sällan eller inte alls rör på sig över huvudtaget. Det är inte alls bra. Kroppen måste få motion! Det lönar sig att röra på sig! Kom ihåg att röra dig på olika sätt. Då blir det roligare och risken minskar att du blir uttråkad. Hitta aktiviteter som du gillar och kan ha glädje av. Motion stärker din uthållighet, styrka, rörlighet, koordination och balans.

Försök att hitta åtminstone en fysisk aktivitet att göra på fritiden. Att vara aktiv på gymnastiken i skolan är också bra men det räcker inte. Aktiviteter som dans, yoga, redskaps-gymnastik är bra sätt att utöka sin hälsa och sitt välbefinnande. Gör något som du tycker är roligt och som samtidigt är bra för din kropp.

Motion kan faktiskt vara roligt!

Emilia Gustafsson 7 a

KSH

16.09.2008