

Hälsoeffekter av vår motionsrunda

Massor av saker blir bättre av att man är ute och går, samma sak gäller när man är ute och springer, cyklar och joggar. När vi var ute och gå blev bl.a. vårt psyke bättre, genom att vi var tillsammans, pratade och umgicks. Det som också blev bättre var vår kondition. Jag tycker att det var bra att få vara ute och gå istället för att ha en vanlig skoldag. Att ha några friidrottsdagar under året är en bra ide, så sitter man inte inne hela året.

Jag tycker att alla borde ha åtminstone en aktivitet som mar rör på sig i, som t.ex. att simma, spela fotboll eller varför inte yoga?

Vår hälsa är en viktig sak som man inte borde strunta i, och fast man sköter om sitt psyke genom att ha roligt, får man inte gömma motionen!!

Så om det är en fin solig dag ute, stäng av datorn och gå ut och gör det du tycker om. Ingen ska tvinga dig att dansa om du vill spela fotboll.

Kom ihåg att motion faktiskt kan vara roligt!!!!

Lovisa Till 7a KSH