…tak ważny jest spacer

Młodzi ludzie są zwykle wielkimi wielbicielami wynalazków technicznych i nowych technologii. Pewnie fascynują Cię komputery, szybkie samochody i telefony komórkowe? Całe dnie nie wychodzisz z domu, buszujesz w internecie, odpoczywasz przy grach elektronicznych? Do szkoły zawożą Cię rodzice? Z rówieśnikami rozmawiasz za pośrednictwem portali społecznościowych?

Można odnieść wrażenie, że młodzi ludzie zapomnieli, jak się chodzi. Nie spotyka się ich również na spacerach, które kończą się wraz z ich dzieciństwem. A przecież chodzenie to jedna z podstawowych i jednocześnie najprostszych czynności, jakie wykonuje człowiek.

Mawia się, że idziemy na spacer, by „przewietrzyć umysł" lub by „rozjaśniło nam się w głowie". Wielu wybitnych artystów i myślicieli, nie tylko tych dawnych, ale i obecnych, uwielbiało i uwielbia długie spacery, twierdząc, że dzięki nim można uzyskać spokój i zwiększyć artystyczną kreatywność. Autor „Opowieści wigilijnej", Charles Dickens, sławny angielski pisarz, był znany z długich, nocnych wędrówek po Londynie. Te nocne spacery pozwalały mu na rozładowanie wszystkich napięć i stresów. Z kolei niemiecki filozof, Friedrich Nietzsche, był przekonany o tym, że wszelkie idee i pomysły przychodzą nam do głowy właśnie wtedy, gdy chodzimy.

Chodzenie to nie tylko prosta czynność fizyczna, która pozytywnie wpływa na ogólną sprawność organizmu. W czasie chodzenia w naszym mózgu uwalniają się hormony zwane endorfinami, które dają odprężenie, zwiększają pozytywne uczucia i dodatkowo uśmierzają ból. Badania naukowe wykazały, że dłuższy spacer, mniej więcej trzydziestominutowy, może nawet działać jak łagodny środek uspokajający.

O tym, że spacer jest niezwykle ważny, ciągle pamiętają Włosi, dla których przebywanie na świeżym powietrzu jest pewną tradycją. Włoskie *la passeggiata* oznacza

niespieszny spacer po okolicy. Wieczorami, już po kolacji, całe rodziny wychodzą na ulice, by spotkać znajomych. Ludzie spacerują i zatrzymują się, aby porozmawiać z sąsiadami. Są ze swoją okolicą mocno związani i znają wszystkich, którzy tam mieszkają. Wieczorne spacery to dla Włochów wydarzenie towarzyskie.

Jak widzisz, spacer przynosi wiele korzyści i zawsze warto znaleźć czas na relaksującą przechadzkę. Na początek możesz przemyśleć swój rozkład zajęć i znaleźć więcej okazji do chodzenia. Jeśli masz blisko do szkoły, to zacznij do niej chodzić na piechotę. Wystarczy wstać odpowiednio wcześnie, by nie robić wszystkiego w biegu i na ostatnią chwilę. Wtedy nie ma obawy, że spóźnisz się na lekcje. Jeśli na razie nie jesteś w stanie wcielić tego w czyn, to przynajmniej wracaj ze szkoły na piechotę. Ci, którzy mają daleko i są zmuszeni do szkoły dojeżdżać, niech wysiądą przystanek wcześniej i po prostu przejdą końcówkę trasy.

Z chwilą, gdy już polubisz spacery, wybierz się z rodzicami do parku lub do lasu, bo tam w pełni odczujesz dobroczynne skutki przebywania na świeżym powietrzu. Olejki eteryczne, które wydzielają drzewa, mają leczniczy wpływ na ludzki organizm. Lekarze od lat nawołują do zdrowych spacerów zarówno ludzi młodych, jak i starszych, bo – jak każda forma ruchu – jest to w wielu przypadkach konieczne „lekarstwo” dla wszystkich.