

## Boldogság program 2017. május

Ebben a hónapban a rendszeres testmozgás fontosságáról beszélgettünk, és arról, hogy miért is tesz ez minket boldogabbá. A rendszeres testmozgás a szervezetet endorfin vagyis örömhormon termelésére ingerli, ez pedig tovább erősíti a szervezet terhelhetőségét. Az endorfin egyébként a morfiumhoz hasonló, de ötvenszer erősebb hatékonyságú anyag. Erőteljes közérzet- és kedélyjavulást képes létrehozni. A rendszeres testedzéssel kapcsolatban több példaképet is felsoroltak a diákok, végül úgy döntöttek, hogy egy interjú során testnevelő tanárukat, Szikszay Sándor tanár urat fogják meginterjúvolni arról, hogy hogyan is kezdett el sportolni, mi motiválta ebben, és hogyan éli ezt meg a mindennapokban.