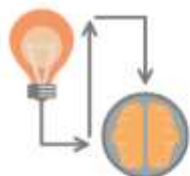


Simbioza GIBA 2020 - "Gibamo skupaj, tako da smo narazen"

Nasvet #2: Kako gibanje vpliva na naše psihično počutje?



- Gibanje **izboljšuje** našo **samozavest**

- Aktivnost **razgraja stres** in **umirja** naše psihično stanje

- Gibanje **zmanjša tesnobnost**

- Telesna aktivnost **zmanjšuje odvisnosti** (sproščanje hormona dopamina)



SIMBIOZA
SIMBIOZA GIBA 2020

GIBA IZZIV #2

Izzivamo vas, da se do naslednjega GIBA izziva, ki bo čez teden dni, povzpnete na bližnji hrib, ali pa izmenoma 5-krat prenesete težo telesa iz pet na prste na nogah!

Če želite sodelovati v žrebu za simbolično nagrado, nam pošljite foto dokaz vaše hoje (pomagate si lahko z mobilnimi aplikacijami, ki merijo korake) na mail simbiozagiba@simbioza.eu. Če želite z nami deliti utrinek vašega izziva pa objavite fotografijo na svojem FB profilu (nastavite jo javno) in dodajte ključnik [#Vseživljenjesegibamo](#), [#SimbiozaGIBA2020](#).



SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST, KULTURO IN ŠPORT
URAD REPUBLIKE SLOVENIJE ZA MLADINO



Sodelujte v Simbioza GIBA 2020 tematskih natečajih!



Letašnja novost so trije tematski sklopi (opisani spodaj), FOTO in VIDEO prispevke zbiramo na e-naslovu: simbiozagiba@simbioza.eu do konca meseca maja.

"ŽIVIMO SKUPAJ - GIBAMO SKUPAJ"

V tem sklopu pričakujemo utrinke vaših gibanj skupaj z drugimi člani vašega gospodinjstva (kako plešete s sestrico, igrate nogomet z bratcem ali pa se odpravite na trening hoje s starši).



"ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU"

V tem sklopu iščemo utrinke vaše vadbe v zaprtih prostorih (kako telovadite v domovih za starejše, kako v vaši dnevni sobi, kako ustvarite domač fitness).



"NARAVA JE NAŠE NAJVEČJE IGRISČE"

V tem sklopu pričakujemo vaše utrinke, ki prikazujejo kako gibati v naravi in z njeno pomočjo (dvig telesa na veji, uteži iz nabranih storžev ... razmišljajte izven okvirja in nas presenetite).



Bilo je nekoč - Simbioza GIBA 2019 - naša najuspešnejša akcija do sedaj!



SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST, KULTURO IN ŠPORT
URAD REPUBLIKE SLOVENIJE ZA MLADINO