



## Sodelujte v Simbioza GIBA 2020 tematskih natečajih!

Letošnja novost so trije tematski sklopi (opisani spodaj), FOTO in VIDEO prispevke zbiramo na e-naslovu: [simbiozagiba@simbioza.eu](mailto: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 fitnes).



### "NARAVA JE NAŠE NAJVEČJE IGRIŠČE"

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).



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

## Nasvet #3: Kateri so ključni dejavniki nezdravega načina življenja?

- Dokazano je, da so **mnoge kronične bolezni** (povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, debelost, osteoporoz, nekatere vrste rakavih obolenj) **posledica nezdravega načina življenja**. Zato je ključno:



- Zdravo in uravnoteženo **prehranjevanje**



- Prenehanje **kajenja** in zloraba **alkohola**



- **Aktiven življenjski slog** (vsaj pol ure vadbe na dan)



## GIBA IZZIV #3

Izzivamo vas, da do naslednjega GIBA izziva, ki bo čez teden dni, pretečete (vsaj) dva kilometra, ali pa 2-krat zapored poskusite stati na eni nogi (nogo nato zamenjajte)!

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](mailto: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

## Bilo je nekoč - Tokrat z vami delimo utrinke sodelujočih na nagradnih natečajih preteklih let!



### SIMBIOZA GIBA

Simbioza Giba se vsakodnevno odvijajo v vsaki šoli, in so jim pri drugi strani naše družine in klan. Mi pa se želimo sodelovati, saj smo v čistem namenu in pri ljudeh v prvem namenu. Aktivnosti se lahko odvijajo pri doma, v šoli, v klubu ali v katerikoli drugi lokaciji. Aktivnosti se lahko odvijajo v vsaki šoli, in so jim pri drugi strani naše družine in klan. Mi pa se želimo sodelovati, saj smo v čistem namenu in pri ljudeh v prvem namenu. Aktivnosti se lahko odvijajo pri doma, v šoli, v klubu ali v katerikoli drugi lokaciji.

Tina Kramar Jančič

sklepišča Šolskega glasu na OŠ Kranjska



SIMBIOZA  
MED GENERACIJAMI

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