



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 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).



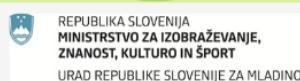
"ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU"

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 **množe krovične bolezni** (povišan krvni tlak, slatkorna 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. Če želite z nami deliti utrinek vašega izziva pa objavite fotografijo na svojem FB profilu (nastavite jo javno) in dodajte ključnik #Vseživiljenjesegibamo, #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 je sodelovalcem omogoča, da ne jure drugi član roke skupine in temi je tako spodbudila sodelovanje, radost pri delu in lasten razvoj in prenos znanja. Aktivnosti so vsebine dobre prijetje, zabave, veselja in novembret nad sodelovanjem otroških pri veličini, ki jih omi vočivana obvezujejo, npr. pa je, ko se obraz načrtne telli kaj novega. Morda, da so aktivnosti zelo prijetne, kakorček se podobajo gibanju in igrom aktivnostim, kar je potreba dobiti vse. Ako boste aktivnosti naredili, se vam bo vse zanimalo čas in pridrže v lesu, kjer se s sodelovanjem pove veliko zgodilo, spoznali, povejali, sodelovali, družili. Podprtimo in sodelujemo tudi vnaprej!

Tina Kraner Žnidar,
oddelek za šport
oddelek za šport



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



SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI