

POZDRAVLJENI UČENCI, STARŠI, STARI STARŠI IN DRUGI OBČANI KOMNA

Ekipa Simbioza šole iz OŠ Komen prav vse lepo vabi, da se nam v mesecu maju pridružite in gibate skupaj s celo Slovenijo v super projektu SIMBIOZA GIBA. Zaradi epidemiološke situacije je vse nekoliko prilagojeno, a zato nič manj zanimivo.

Vsak teden vam bomo poslali nove izzive in ideje kako gibalno popestriti vaše dni v maju. Upamo, da vam bodo všeč in boste z veseljem sodelovali. Veseli bomo, če boste vse to delili tudi s prijatelji in znanci, ter tako tudi njih vzpodbudili za gibanje.

Gibalni pozdrav.

Ekipa Simbioze iz OŠ Komen



Vse to bomo vsi skupaj počeli v naslednjem mesecu, danes pa je čas, da vam predstavimo že naš prvi GIBAlni paket, ki vsebuje:

1. GIBAlni IZZIV:

Vsak teden vam bomo zastavili poseben GIBAlni izziv s katerim vas želimo spodbuditi, da gibamo skupaj, četudi bomo narazen. V prvem tednu naše akcije vas tako izzivamo, da napravite 10 000 korakov! Časa za sodelovanje v izzivu imate teden dni (do naslednjega ponedeljka) – sodelovanje pa poteka tako, da nam pošljete dokaze opravljenega izziva (fotografijo števca korakov oziroma kakšen drug foto dokaz) na naš elektronski naslov simbiozagiba@simbioza.eu in tako sodelujete v žrebu za krasno simbolično nagrado!

Ne glede na to, da so razmere v državi še vedno resne, vas vabimo, da izkoristite sončno pomlad in se na varen način, ob upoštevanju minimalne razdalje vseeno poskusite medgeneracijsko gibati v naravi, bodisi z ljudmi iz svojega mehurčka ali z drugimi, seveda, ob upoštevanju vseh ostalih epidemioloških ukrepov in omejitev.

2. GIBAlni MIT ali RESNICA:

V prvem tednu smo se namenili obračunati z mitom, ki pravi, da vadba nima (ugodnega) vpliva na naše psihično stanje in počutje, kar seveda ne drži, več o tem pa v naši grafiki. Z miti in resnicami, ki bodo sledili v prihodnjih tednih želimo dvigniti zavest vseh generacij o pomenu zdravega načina življenja in o pomenu skrbi za duševno zdravje.

3. GIBAlni NAVDIH:

Letošnja novost naše ozaveščevalne GIBA akcija so GIBAlni navdihi. Vsak teden vam bomo v obliki fotografij ali videoposnetkov posredovali nekaj gibalnih navdihov s katerimi bodo izgovori, ki jih včasih koristimo vsi (*»ne vem kako telovaditi«, »nobenih vaj ne poznam«, »želim si, da bi mi kdo pokazal kako«, ...*) postali preteklost. Sledite našim GIBAlnim navdihom, vključite jih v svoj dan (lahko tudi večkrat dnevno) in poskrbite za svoje zdravje in počutje!

4. GIBA NAGRADNI NATEČAJ: Skrb za dobro duševno in fizično počutje v času epidemije COVID-19:

Kot veste, želimo letos z akcijo posebno pozornost nameniti tako vplivu fizične aktivnosti na našo čustveno, duševno stabilnost kot tudi pomenu skrbi za duševno zdravje. Prepričani smo, da se strinjate z nami kako zdravilen za naše misli je pogosto že miren sprehod v naravi, lahkoten tek ali kakšna druga aktivnost s katero nato lažje preženemo skrbi. V skladu s tem smo letos kot temo našega velikega GIBA 2021 nagradnega natečaja izbrali **SKRB ZA DOBRO DUŠEVNO IN FIZIČNO POČUTJE V ČASU EPIDEMIJE COVID-19**. Vabimo vse, ki bi na to temo želeli za naš nagradni natečaj kaj ustvariti v obliki besednega zapisa, fotografije ali videoposnetka, da nam svoje umetnine posredujete na naslov: simbiozagiba@simbioza.eu. Časa za sodelovanje imate do konca trajanja akcije, torej do konca meseca maja.

Vabimo vas, da sledite našim objavam tudi na naši:

- Spletni strani: <https://simbioza.eu/projekti/simbioza-giba>
- FB omrežju: <https://www.facebook.com/Simbioza.eu/>
- IG omrežju: https://www.instagram.com/simbioza_med_generacijami/.



Lepo se imejte in ostanite zdravi,

Ekipa Simbioza GIBA



SIMBIOZA
GIBA

SIMBIOZA GIBA 2021

NAPRAVITE 10 000 KORAKOV

DOKAZILA O OPRAVLJENEM IZZIVU – POSNETKE ZASLONA, FOTOGRAFIJE ŠTEVCA
KORAKOV. ... – POŠLJITE NA: SIMBIOZAGIBA@SIMBIOZA.EU.

I. GIBA IZZIV

ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE – GIBAMO SKUPAJ.
ČETUDI SMO NARAZEN

I. GIBA MIT ALI RESNICA



TELESNA VADBA VPLIVA SAMO NA
IZGUBO KILOGRAMOV. NE POMAGA PA
PRI IZBOLJŠANJU PSIHIČNEGA POČUTJA.



VADBA DOKAZANO POMAGA PRI IZBOLJŠANJU
PSIHIČNEGA STANJA: BOLJE SPIMO. IMAMO
NIŽJI KRVNI TLAK. LAŽJE SE SPOPADAMO S
STRESOM. KLJUČNA PA JE TUDI PRI STANJIH
KOT JE DEPRESIJA ALI NIZKA SAMOPODOBA.



SIMBIOZA
GIBA

I. GIBA NAVDIH

SIMBIOZA
GIBA

HOJA V NARAVI ZELO BLAGODEJNO VPLIVA NA NAŠE PSIHOFIZIČNO POČUTJE.

V NADALJEVANJU VAM PREDSTAVLJAMO TRI KRATKE VAJE, KI JIH LAHKO IZVAJATE TUDI MED VSAKODNEVNO HOJO V NARAVI.



Pri izvedbi odklona pazimo, da medenice ne potisnemo v stran. Pri tej vaji čutimo razteg v stranskem delu telesa in aktivnost stranskih trebušnih mišic. Če je gib boleč, zmanjšamo odklon.



Dlani položimo skupaj, komolci morajo biti v vodoravnem položaju. Nato pa roke potiskamo skupaj. Vaja je namejena za krepitev ramenskega sklopa. Druga oblika vaje pa je, da dlani sklenemo s pokrčenimi prsti in vlečemo roke narazen.



Vajo izvajamo na ravni površini med hojo ali pa na mestu. Kolena dvigujemo visoko dokler ni stegenski del noge v vodoravnem položaju. Vaja je primerna za razgibavanje medeničnega dela telesa obenem pa tudi krepimo mišice na nogah.