



I. GIBAlni IZZIV

S tokratnim GIBAlnim izzivom vas **vabimo v naravo**, prepustite se sprehodu po bližnjem gozdu v vaši okolici, opazujte kako se podoba dreves in rastja spreminja in dovolite naravi, da vas (p)ozdravi. Časa za sodelovanje v izzivu imate teden dni (do naslednjega ponedeljka) – sodelovanje pa poteka tako, da pošljete dokaze opravljenega izziva (foto dokaz vašega sprehoda) na elektronski naslov simbiozagiba@simbioza.eu in hkrati na naslov enega od športnih pedagogov maja.tasner@guest.arnes.si ali dejan.vilcnik@cirkulane-zavrc.si ter tako sodelujte v žrebu za krasno simbolično nagrado!

SIMBIOZA
GIBA

SIMBIOZA GIBA 2021
II. GIBA IZZIV

ODPRAVITE SE NA SPREHOD V BLIŽNJI GOZD. PUSTITE NARAVI
DA VAS ZDRAVI!

DOKAZILA O OPRAVLJENEM IZZIVU – POSNETKE ZASLONA, FOTOGRAFIJE. –
POŠLJITE NA: [SIMBIOZAGIBA@SIMBIOZA.EU](mailto:simbiozagiba@simbioza.eu).



II. GIBAlni NAVDIH

V tokratnem GIBAlnem navdihu vas želimo navdušiti za aktivnost, ki najbolje ponazarja vodilo naše letošnje GIBA akcije – skrb za duševno in fizično zdravje. Prepričani smo, **da ste za pozdrav soncu že vsi slišali, toda ali poznate vse blagodejne učinke njegovega vsakodnevnega izvajanja?** Poizkusite na tak način začeti vaše jutro in zagotavljamo vam, da vam bosta um in telo hvaležna!

II. GIBA NAVDIH

SIMBIOZA
GIBA

POZDRAV SONCU JE ZAPOREDJE 12IH TELESNIH POLOŽAJEV – ASAN, KI TEKOČE PREHAJAJO DRUGA V DRUGO IN TAKO NUDIJO ODLIČEN NAČIN ZA ZAČETEK DNEVA IN OBENEM SKRBIJO ZA OHRANJANJE NAŠEGA ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA.



ZAKAJ JE DAN DOBRO ZAČETI S POZDRAVOM SONCU?

- ker na tak način že zjutraj aktiviramo vsako mišico telesa
- dan začnemo z valom energije, ki je nujno potrebna za vse obveznosti, ki nas čakajo
- pomirimo naše misli in um in smo pripravljeni, da se soočimo z vsem, kar nam bo dan prinesel!



III. GIBAlni MIT ali RESNICA

S tokratnim GIBAlnim mitom oziroma resnico želimo dokončno ovreči prepričanje, da naše zdravje sestoji zgolj iz dobrega počutja fizičnega telesa. Če kdaj, bi morali ravno v preteklih mesecih spoznati, **da zdravje brez psihičnega zdravja in blagostanja ne obstaja!** Poleg fizične obstaja tudi enako pomembna psihična, čustvena kondicija, ki je predpogoj za spoprijemanje z življenjskimi ovirami in skrbmi.

II. GIBA MIT ALI RESNICA



ZDRAVJE BREZ DUŠEVNEGA ZDRAVJA NE OBSTAJA! ENAKO POMEMBNO KOT VZDRŽEVANJE FIZIČNE. JE TUDI SKRIB ZA DUŠEVNO KONDICIJO, KI NAM OMOGOČA ODPORNOST NA STRESNE IN KRIZNE SITUACIJE.



ZDRAVJE SESTOJI ZGOLJ IZ FIZIČNEGA/TELESNEGA DOBREGA POČUTJA!



SIMBIOZA
GIBA



SIMBIOZA GIBA 2021 NAGRADNI NATEČAJ

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.

Skozi celoten mesec maj vas vabimo, da s svojimi foto, video in literarnimi prispevki sodelujete tudi pri izvedbi Simbioza GIBA 2021 nagradnega natečaja, ki letos poteka na temo **SKRB ZA DOBRO DUŠEVNO IN FIZIČNO POČUTJE V ČASU EPIDEMIJE COVID-19**. Vaše prispevke pričakujemo v kabinetu športnih pedagogov ali na elektronski pošti enega od športnih pedagogov:

maja.tasner@guest.arnes.si

dejan.vilcnik@cirkulane-zavrc.si

Lep športni pozdrav!

Športna pedagoga OŠ Cirkulane - Zavrc



Simbioza GIBA 2021

NAGRADNI NATEČAJ:
SKRB ZA DOBRO DUŠEVNO IN FIZIČNO
POČUTJE V ČASU EPIDEMIJE COVID-19



simbiozagiba@simbioza.eu

rok za oddajo video, foto in literarnih prispevkov

= mesec maj

SIMBIOZA
GIBA