

Dragi vsi, ki GABate z nami!

Dnevi, ki jih med GIBAnjem preživljamo v dobri družbi kar letijo mimo nas! **Tako počasi vstopamo že v drugi teden naše Simbioza GIBE 2023!**

Veseli smo, da se nas je tudi letos nabralo tako veliko število sodelujočih organizacij – dobrih 100 nas skupaj GIBA, hvala vsem!

2. GIBALNI PAKET VSEBUJE:

GIBAlni IZZIV – VSI NA KOLO, ZA ZDRAVO TELO

Slovenija je dežela najboljših kolesarjev sveta! Spodobi se, da se temu športu in velikanoma kot sta Tadej Pogačar in Primož Roglič, poklonimo tudi v naši akciji. **Ta teden vas izzivamo, da se odpravite na medgeneracijski giro po svojem kraju.** Etapa naj bo ravno prav zahtevna, da jo bodo zmogle vse generacije, ne pozabite na vnos energije in na glavni moto GIBA dejavnosti – važno je sodelovati, ne zmagati!

👉 Še nekaj več o pozitivnih učinkih kolesarjenja;

Kolesarjenje je odlična oblika vadbe, ki prinaša številne koristi za zdravje. Izboljša lahko zdravje srca in ožilja, okrepi mišice in kosti ter pomaga pri uravnavanju telesne teže. Kolesarjenje je lahko tudi zabavna in družabna dejavnost, ne glede na to, ali kolesarite s prijatelji ali sodelujete v kolesarskem klubu ali na dirki.

Poleg telesnih koristi lahko kolesarjenje pozitivno vpliva tudi na duševno zdravje. Zmanjša lahko stres in tesnobo, izboljša razpoloženje in samospoštovanje ter daje občutek izpolnjenosti in pustolovščine.

Še nekaj zanimivosti iz sveta kolesarstva:

- o Prvo kolo je leta 1817 v Nemčiji izumil Karl von Drais. Imenovalo se je "tekoči stroj" in ni imelo pedal.
- o Prvo kolo s pedali je leta 1861 izumil Pierre Michaux v Franciji. Zaradi grobe vožnje po tlakovanih ulicah so ga imenovali "boneshaker" – lomilec kosti.
- o Največja hitrost kolesa v zgodovini je 183,93 milj na uro (296,01 km/h), ki jo je leta 2018 dosegla kolesarka Denise Mueller-Korenek na po meri izdelanem kolesu s specializiranim oklepom.
- o Prva kolesarska dirka Tour de France je potekala leta 1903, v šestih etapah pa je bila dolga 2.428 kilometrov (1.509 milj).
- o Kolesa so energetsko učinkovitejša od avtomobilov, saj za prevoz enake razdalje potrebujejo le približno tretjino energije.
- o Na Nizozemskem je število koles večje od števila ljudi. V državi je več kot 22 milijonov koles v primerjavi s približno 17 milijoni prebivalcev.
- o Prve kolesarske čelade so bile uvedene v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja, nošenje čelade med kolesarjenjem pa lahko zmanjša tveganje poškodb glave do 85 %.
- o Prva kolesarska dirka v zgodovini je potekala leta 1868 v Franciji, zmagovalec pa je v povprečju dosegel hitrost približno 16 km/h.

V izzivu lahko sodelujete teden dni – v žreb za nagrado bomo umestili vse foto-dokaze opravljenega izziva, ki bodo na naš naslov simbiozagiba@simbioza.eu prispeli do 14. 5. 2023.

GIBA II. NAMIG – NARAVA JE ZDRAVILO

V našem drugem NAMIGU vam želimo predstaviti naravo kot najboljšo pomočnico za izboljšanje duševnega in fizičnega zdravja!

Kako nam lahko koristi GIBAlna aktivnost v naravi?

- **Telesno zdravje:** Preživljanje časa v naravi lahko pripomore k izboljšanju telesnega zdravja, saj spodbuja telesno dejavnost, zmanjšuje raven stresa in znižuje krvni tlak.
- **Duševno zdravje:** Dokazano je, da preživljanje časa v naravi izboljšuje duševno zdravje, saj zmanjšuje stres, tesnobo in depresijo. Narava ima lahko pomirjujoč in obnovitveni učinek na um, kar pripomore k boljšemu razpoloženju in splošnemu dobremu počutju.
- **Kognitivne koristi:** Preživljanje časa v naravi je povezano tudi z izboljšanjem kognitivnih funkcij, vključno z večjo pozornostjo in ustvarjalnostjo. Izpostavljenost naravnemu okolju dokazano izboljšuje spomin, povečuje zbranost in izboljšuje sposobnosti reševanja problemov.
- **Okoljska ozaveščenost:** Preživljanje časa v naravi lahko pripomore k občutku spoštovanja in odgovornosti za okolje. Z neposrednim doživljanjem lepote in čudes narave lahko ljudje globlje razumejo pomen ohranjanja in trajnosti.
- **Družbene koristi:** Preživljanje časa v naravi je lahko tudi priložnost za socialno interakcijo in povezovanje. Dejavnosti na prostem, kot so skupinski pohodi ali pikniki, lahko pomagajo ljudem, da se povežejo in krepijo odnose.

 Narava pozitivno vpliva na možgane in sprošča nevrotransmitterje dobrega počutja, kot sta serotonin in dopamin, ki lahko pomagajo izboljšati razpoloženje in zmanjšati simptome depresije.





Narava lahko daje občutek perspektivnosti in pomaga ljudem bolje razumeti svoje mesto v svetu.

Kaj vse lahko počnemo v naravi?

- POHODI
- ISKANJE (IZGUBLJENEGA) ZAKLADA
- TEK
- IGRE Z ŽOGO
- KOLESARJENJE
- VRTNARJENJE
- PIKNIKI
- NABIRANJE PLODOV IN POMOČ NA VRTU

SIMBIOZA GIBA 2023 NAGRADNI NATEČAJ – NAREDI NEKAJ ZASE, GIBAJMO SKUPAJ

V letošnjem nagradnem natečaju vas vabimo k razmišljanju o naslovu **Naredi nekaj zase, GIBAJMO skupaj**. S tem želimo poudariti večplasten pomen gibanja in ohranjanja zdravega življenjskega sloga, ki je pomemben za vse generacije: GIBAnje nam pomaga vzdrževati fizično zdravje, pomaga ohranяти dobro psihično počutje, obenem pa nudi še krasno priložnost za druženje in pisanje medgeneracijskih zgodb. GIBAlne aktivnosti se lahko namreč izvajajo na različne načine (v notranjih prostorih ali v darilih narave, upoštevajoč vse vremenske razmere), ki so prilagojeni našim zmožnostim in sposobnostim – izgovorov ne bi smeli imeti! Čas je, da se odločimo – naredimo nekaj zase in gibamo skupaj!

 Nestrpno pričakujemo vaše prispevke v obliki  FOTOGRAFSKIH,  LIKOVNIH in  PISNIH vsebin vse do konca meseca maja, na naš elektronski naslov – simbiozagiba@simbioza.eu.

Najboljše prispevke bomo nagradili!

Uspešen GIBAlni teden vam voščimo!
Lep pozdrav in vse dobro,
Ekipa Simbioza GIBA 2023