Dragi vsi, ki z nami sodelujete v mesečni akciji Simbioza GIBA 2020,

jutri bomo vstopili že v drugi teden naše akcije Simbioza GIBA 2020, zato vam v priponkah tega sporočila pošiljam **nov nasvet** (tokrat se dotika pomembnosti psihičnega počutja) in **nov nagradni izziv (obisk bližnjega hriba ali pa pet-krat izmenoma prenesti težo telesa iz pet na prste na nogah)**, ki ga bo moč opravljati od četrtka 14. 5. naprej, vse do 21. 5. Vse do četrtka tega tedna (14. 5.) pa imate čas, da opravite izziv preteklega tedna (5 000 korakov ali 5 krat samostojen dvig iz stola).

Ne pozabite, cel mesec pa imate čas, da sodelujete v nagradnih natečajih, ki potekajo v treh sklopih:

*Letos smo pripravili tri različne tematske natečaje s katerimi smo želeli zajeti vso populacijo v državi, obenem pa ponuditi enakovredne možnosti za sodelovanje skladno z omejitvami, ki veljajo zaradi epidemije.*

**1.)**   **Živimo skupaj – gibamo skupaj: kako izgleda gibanje članov gospodinjstva? Kakšno telovadbo si pripravite z vašo družino in kdo vse sodeluje?**

**2.)**   **Zdrav duh v zdravem telesu: kako poteka gibanje v zaprtih prostorih – kako denimo telovadite v domovih za starejše in podobno?**

**3.)**   **Narava je naše največje igrišče: kako gibate v naravi, si pomagate z njenimi darovi? Naberete storže in jih uporabite za uteži, se dvigujete na vejah ali kaj tretjega?**

Fotografije vaših opravljenih izzivov in vaše prispevke za nagradni natečaj pričakujem na svojem elektronskem naslovu [ana.pavlic@simbioza.eu](mailto:ana.pavlic@simbioza.eu).

Prosimo vas, da o izzivih, nagradnem natečaju in možnosti GIBAnja z nami skozi celoten mesec, obvestite in navdušite čim večje število ljudi – od otrok, ki jih poučujete, do oskrbovancev za katere skrbite v domovih za starejše, pa vse prek vaše lokalne skupnosti – hvala vam, ker pomagate tudi v teh časih opominjati o pomenu športne aktivnosti. **Vseh organizacij, ki z nami sodelujete tudi v letošnji GIBA izvedbi je že čez 60!**

Uspešen teden vam želimo, naj bo poln GIBAnja! **#Gibamo skupaj, tako da smo narazen; #Vse življenje se gibamo!**

Lep pozdrav in ostanite zdravi!

--

**Ana Pavlič,**

***Simbioza Šola in Simbioza Giba***