

# Gibam se!

za mladostnike



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA REPUBLIKE SLOVENIJE



*Gibanje je katera koli gibalna dejavnost, pri kateri se poveča srčni utrip in pri kateri se za nekaj časa zadihaš. Gibljemo se pri športu, šolskih dejavnostih, med igro s prijatelji ali med hojo v šolo. Tek, hitra hoja, rolanje, kolesarjenje, ples, plavanje, nogomet, pa tudi vrtnarjenje in druga hišna opravila ... vse to je gibanje. Seštej ves čas, ki ga skupno vsak dan nameniš za gibanje. Pomembno je, da se giblješ vsaj eno uro na dan vsak dan v tednu.*

*Helena Koprivnikar*

*Helena*

# Gibam se... Zakaj?

**Za svoje počutje, izgled in zdravje.**

**Si vedel/a, da ti gibanje prinaša raznovrstne koristi?**

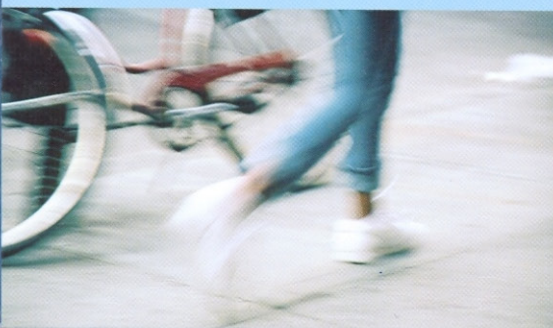
- » Te sprosti in razvedri ter preprečuje in zmanjšuje občutke stresa in tesnobe.
- » Ti omogoča druženje s prijatelji.
- » Ugodno vpliva na tvoje duševno počutje, samopodobo in samospoštovanje.
- » Izboljšuje telesno kondicijo.
- » Vzdržuje gibčnost, ravnotežje, zdravo držo in lepo oblikovano telo.
- » Ugodno vpliva na tvoj učni uspeh.
- » Vzdržuje ustrezno telesno težo, poveča mišično maso in zmanjša maščobno tkivo.
- » Krepi tvoje zdravje.

Zate je najverjetneje okvarjeno zdravje ali bolezen stvar daljnje prihodnosti in starosti, ker ti je pomembnejši današnji dan.

Vendar pa ima gibanje tudi veliko takojšnjih ugodnih učinkov, ki ti lahko pomagajo, da se spopadeš z vsakodnevnimi preizkušnjami.



Z gibanjem lahko že zdaj pomembno vplivaš na svoje sedanje in prihodnje kakovostno življenje.



# Gibam se... Koliko?

**Najmanj eno uro na dan in to vsak dan.**

Naj postane gibanje del tvoje vsakdanjosti, saj se lahko **giblješ povsod**: doma, v šoli, zunaj (najlepše je na prostem) ali v zaprtih prostorih, na poti v šolo in domov, s prijatelji ali v družinskem krogu in v vseh vremenskih pogojih.

**Gibanje naj bo vsaj zmerno intenzivno.**

Pri zmerni gibalni dejavnosti boš rahlo zadihan/a, srce ti bo utripalo hitreje, občutil/a boš toploto po telesu. Morda se boš tudi rahlo oznojil/a, še posebej, če je vroče in vlažno vreme. Nikoli pa ne boš izčrpan/a ali hudo utrujen/a.

**Najbolje je, da kombiniraš tri različne vrste vadbe:**

**aerobno vadbo** (hitra hoja, tek, hoja po stopnicah, plavanje, skakanje z vrvjo, aerobika, tek na smučeh ...);

**vadbo za gibljivost** (gimnastika, joga, vaje za raztezanje ...);

**vadbo za moč** (dvigovanje uteži, nošenje težjih bremen, vrtna opravila ...).





## Se trenutno že zadosti giblješ?

Premisli, ali bi lahko vključil v svoj vsakdan še več gibanja. Morda pa lahko pri tem pomagaš prijatelju ali prijateljici.

## Se trenutno premalo ali sploh ne gibaš?

Začni počasi in izberi najljubše gibalne dejavnosti, v katerih boš užival/a.

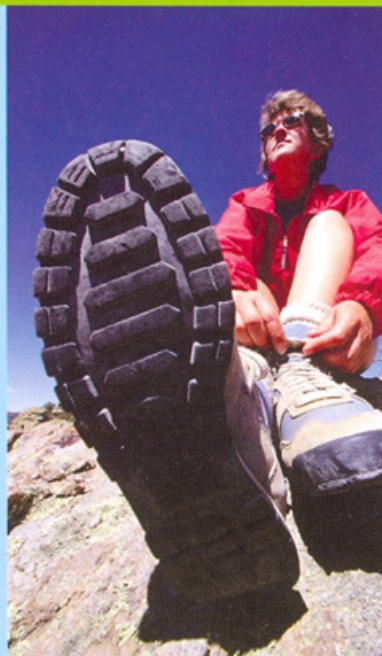
### Izkoristi vsako priložnost za gibanje -

obstaja veliko načinov, kako se lahko giblješ tudi brez organizirane vadbe:

- » hodi ali kolesari do šole in domov;
- » izkoristi šolske odmore za gibanje;
- » izberi stopnice namesto dvigala;
- » pleši doma ob svoji najljubši glasbi;
- » v zabave za tvoj rojstni dan vključi šport in ples;
- » izkoristi proste dni za gibanje: hodi, plavaj, kolesari.

### Pomembno je, da skrajšaš čas sedečih dejavnosti na minimum.

Tudi ko dalj časa sedi, ne sedi nepretrgoma. Večkrat vstani in se razgibaj.



# Gibam se... Po svoje!

## Izberi si najljubšo gibalno dejavnost, v kateri boš užival/a.

Gibanje naj ti bo v užitek in veselje, ne pa nepotrebna nadloga. Zato si izberi tisto vrsto gibalne dejavnosti, ki ti je všeč in s katero se boš z veseljem ukvarjal/a. Lahko pa vključiš gibanje v svoj vsakdanjik in tudi samo s tem pridobiš vse ugodne učinke gibanja.

Torej lahko izbiraš med številnimi in raznovrstnimi športi in dejavnostmi.



# Gibam se... Varno!



## Brez nepotrebnih poškodb.

Tveganja, povezana z zmernim gibanjem, so majhna, večino nezgod in poškodb lahko preprečiš:

- » s pripravo in ogrevanjem;
- » s postopnim povečevanjem gibalne dejavnosti;
- » z uporabo ustrezne opreme in zaščite  
(uporabi čelado pri kolesarjenju in rolanju, ščitnike pri rolanju ipd.);
- » z zmernostjo in previdnostjo (*ne bodi prehter in ne preseži meja svojih sposobnosti*);
- » z izogibanjem napakam pri vadbi (*ne povečuj dejavnosti v prekratnem času*);
- » z dodatno previdnostjo, če si se pred kratkim že poškodoval.



Založil: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Avtorica besedila: Helena Koprivnikar, dr. med.,

recenzenti: Izredni prof. dr. Rado Pišot, Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta Koper,

asist. dr. Tanja Kamin, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede in Inštitut za varovanje zdravja RS.

Oblikovanje: Laura Belopavlovič, foto: FOTO SPRING, priprava za tisk: Camera d.o.o., tisk: Tiskarna Schwarz, Ljubljana 2009.

Izid je omogočilo Ministrstvo za zdravje RS.

Priprava za spletno stran: Andreja Frič

Elektronski vir, marec 2011, objavljeno na spletni strani [www.ivz.si](http://www.ivz.si)

# Preberi še več o prehrani in telesni teži:

## PREHRANA ZA MLADOSTNIKE - Zakaj pa ne?

Avtor: Mojca Gabrijelčič Blenkuš

## TELESNA TEŽA - za mladostnike

Avtor: Damjana Podkrajšek



