



Več kot fer. HOFER.

GIBAJ IN ZMAGAJ SAM SEBE PREMAGAJ

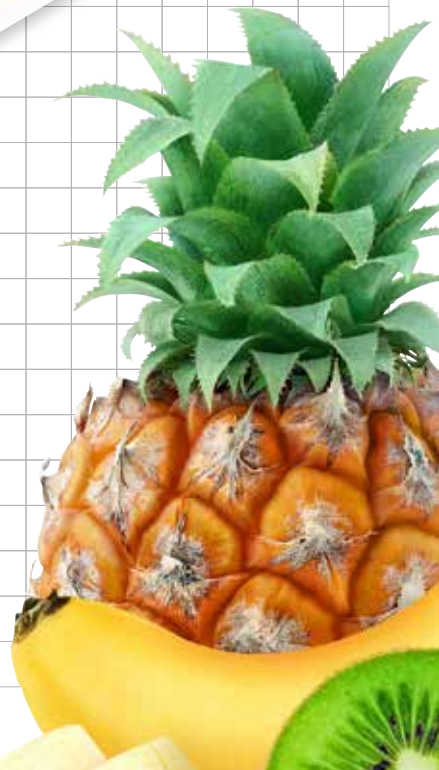
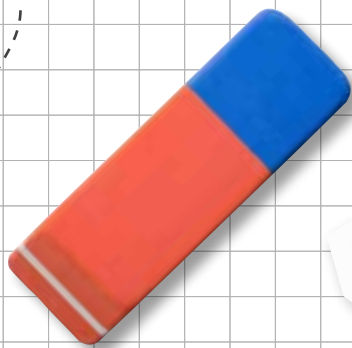
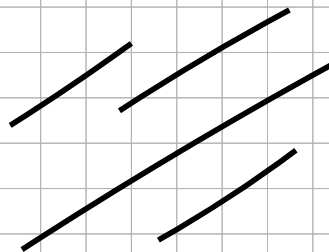
Dnevnik GIBAJ IN ZMAGAJ za družine

Blank rounded rectangle with two horizontal dotted lines for writing.





Zmorem več!

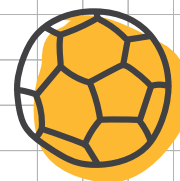




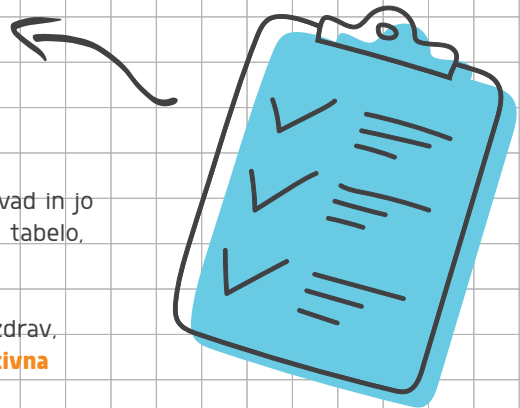
Si želiš aktivneje preživljati svoje dneve in se bolj zdravo prehranjevati, pa ne veš, kako bi se tega lotil? Potem je ta dnevnik kot nalašč zate in za tvojo družino. Na naslednjih straneh lahko izveš, kako na zabaven način spremeniti svoje navade in postati aktivnejši.

Ne skrbi, to ni še ena domača naloga. To je tvoj dnevnik, tvoj vodnik, tvoja pomoč in tvoj motivator. Spremljaj, beleži in dopusti si presenetiti samega SEBE.

Uspelo ti bo!



PRAVILA IGRE



Na spletni strani hofer.si/gibaj-zmagaj poišči Tabelo zdravih navad in jo natisni. Vsak družinski član, ki sodeluje v igri, potrebuje svojo tabelo, kamor bo zapisoval svoje dosežke.

Tabela je razdeljena na tri področja, ki so ključnega pomena za zdrav, aktiven in pozitiven življenjski slog: **prehrana**, **gibanje** in **pozitivna samopodoba**.

Ob koncu vsakega dne v tabeli označi kljukico pri tisti zdravi navadi, ki si jo ta dan izpolnil. Vsaka kljukica ti prinese eno točko. Ob koncu tedna seštej točke vseh članov družine, jih deli s številom članov družine* in preveri rezultat v točkovniku.

Vsak teden lahko tako preveriš, na katerem področju je tvoja družina zbrala največ točk in na katerem področju lahko še spremenite svoje navade. Za vsak teden si lahko določiš tudi cilj, koliko točk želiš doseči, in se trudiš, da ta cilj tudi dosežeš.

* Pri izračunu upoštevaj le člane družine, ki sodelujejo v igri.

**Naj bo kljukic
iz dneva v dan
in iz tedna v
teden več!**



HOFER
Vel kot fer HOFER.

TABELA ZDRAVIH NAVAD

IME DRUŽINSKEGA ČLANA:

TEDEEN:	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
JEDEL SEM ZDRAV ZAJTRK							
SPIL SEM DOVOLJ TEKOČINE							
POJEDEL SEM VSAJ PET PORCIJ SADJA IN ZELENJAVE							
POSKUSIL SEM NOVO JED OZIROMA ŽIVILO							
IZOGIBAL SEM SE NEZDRAVI HRANI							
MOJE NOGE SO NAJBOLJŠE PREVOZNO SREDSTVO							
POMAGAL SEM PRI HIŠNIH OPRAVILIH							
DOBRO SEM SE RAZGIBAL							
BIL SEM V NARAVI							
DANES SEM PONOSEN NASE, KER ... <small>(oddaj svoj listek v kozarec pozitivnih misli)</small>							
VZEL SEM SI NEKAJ TRENUTKOV ZASE <small>(počitek, branje najljubše knjige, poslušanje glasbe, meditacija ...)</small>							
PODARIL SEM NAJMANJ PET NASMEHOV							
ČAS Z DRUŽINO (pogovor, družabne igre, izlet ...)							
MOJ CILJ							
MOJA OPAŽANJA							

Točkovnik:
10 TOČK IN VEČ na družinskega člana: Bravo, le tako napreji! Če tvoj in tvojim družinskim članom dosežeš več kot 10 točk na družinskega člana, ste zdravi in aktivna družina. Ohranite si svoje dobre navade ter uživajte v zdravem in aktivnem življenju!
5-10 TOČK na družinskega člana: Zelo lep rezultat! Vaš življenjski slog je primerno zdrav in aktiven, z nekaj gradbenimi spremembami pa lahko še izboljšate preračunavanje: gibanje in družabna področja. Izboljšajte svoj rezultat!
3-5 TOČK na družinskega člana: Pomembno je, da poskrbite za nekaj sprememb v družinskem vsakdanju. Načrtujte v zbiranje, se bo pokazala v dobrem počutju vseh družinskih članov. Preverite, na katerih področjih lahko še prineseš odlične rezultate.
MANJ KOT 3 TOČK na družinskega člana: Ne juri! Lahko začnete z boljimi vsakodnevnimi navadami, ki se bodo zagotovo pokazale v zdravju, energiji in počutju vseh družinskih članov. V svoj vsakdan vnesite majhne, postopne spremembe. Ne bodo slučajna!

i Lahko si oblikujete družinsko mapo, jo po svoje okrasite in vanjo shranjete tabele vseh družinskih članov. Tako boste lahko iz tedna v teden primerjali rezultate in spremljali napredek.

TOČKOVNIK

Naj ti bo spodnji točkovnik motivator, ki ti pomaga primerjati pretekle rezultate. Bodi ponosen na vsako točko, ki si jo prislužiš, in ne pozabi se nagraditi (pa naj bo to domači kino, družinsko taborjenje v domači dnevni sobi, izlet ob koncu tedna v neznano, nova športna majica, torej nekaj, kar te bo motiviralo za naprej).

**70
TOČK
IN VEČ**

na družinskega člana:

Bravo, le tako napreji! Če ste v enem tednu dosegli več kot 70 točk na družinskega člana, ste zdrava in aktivna družina. Ohranite svoje dobre navade ter uživajte v zdravem in aktivnem življenju.

**60-70
TOČK**

na družinskega člana:

Zelo lep rezultat! Vaš življenjski slog je primerno zdrav in aktiven, z nekaj drobnimi spremembami pa lahko še izboljšate prehranjevalna, gibalna in družbena področja.

**50-60
TOČK**

na družinskega člana:

Vaša družina je na pravi poti, vendar lahko postanete še veliko boljši. Vsak med vami je enakopraven delček mozaika in le skupaj boste lahko še bolj zdrava, aktivna in srečna družina. Preverite, na katerih področjih lahko še izboljšate svoj rezultat.

**30-50
TOČK**

na družinskega člana:

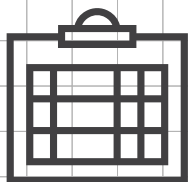
Pomembno je, da poskrbite za nekaj sprememb v družinskem vsakdanu. Naložba v zdravje se bo pokazala v dobrem počutju vseh družinskih članov.

**MANJ
KOT 30
TOČK**

na družinskega člana:

Že jutri lahko začnete z boljšimi vsakodnevnimi navadami, ki se bodo zagotovo pokazale v zdravju, energiji in počutju vseh družinskih članov. V svoj vsakdan vnesite majhne, postopne spremembe, ki bodo sčasoma prinesle odlične rezultate.

IZRAČUN ŠTEVILA TOČK



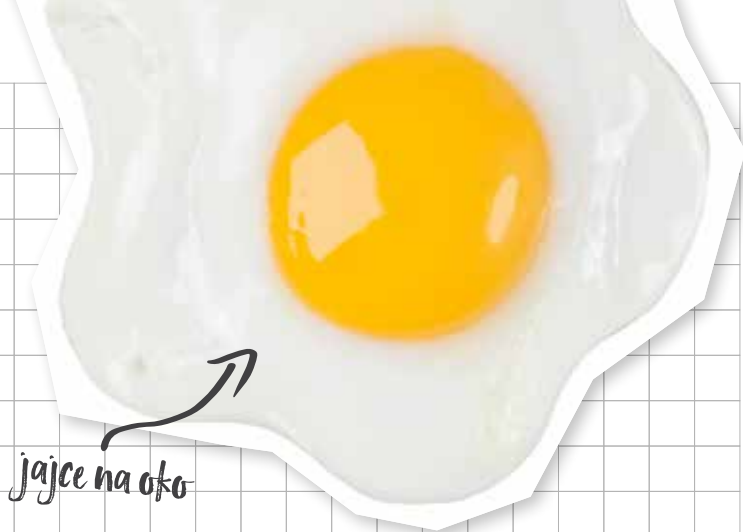
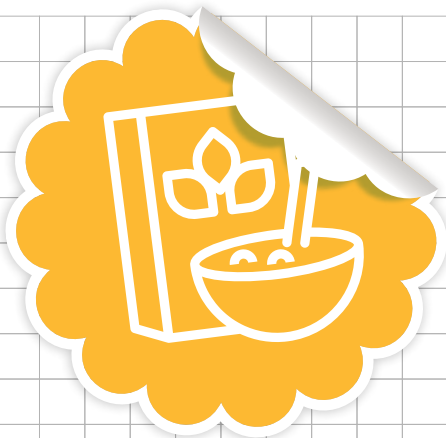
točke vseh članov



število družinskih članov



**ŠTEVILO
DOSEŽENIH
TOČK**



jajce na oko

JEDEL SEM ZDRAV ZAJTRK



Za dobro jutro in lep začetek dneva razveseli svoje telo z okusnim zdravim zajtrkom. Tako boš imel dovolj energije za vse aktivnosti, ki te čakajo.



ZA STARŠE

Zajtrk predstavlja zelo pomembnem obrok dneva, saj naše telo po nočnem premoru nujno potrebuje energijo in hranila za uspešen začetek novega dne. Pri izbiri živil za zajtrk se osredotočimo predvsem na živila, ki nam bodo dala veliko energije in nas bodo nasitila za dalj časa. Izbirajmo predvsem polnozrnatna živila, ovsene kosmiče, jajca, mlečne izdelke ter sadje in zelenjavo. Če zjutraj ne čutite lakote, bodite brez skrbi. Vaše telo se bo hitro navadilo na nov prehranski režim.



moj zajtrk



Nekaj receptov za zdrav in okusen zajtrk lahko najdete na spletni strani: hofer.si/gibaj-zmagaj

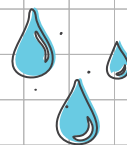


rezine avokada

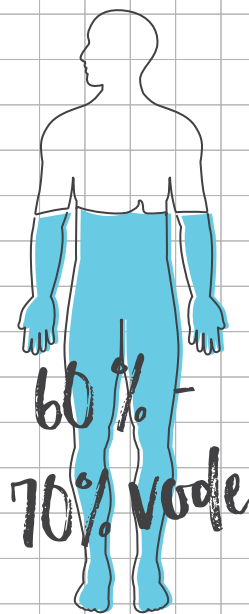
SPIL SEM DOVOLJ TEKOČINE



Ali veš, da več kot polovico tvojega telesa sestavlja voda? Telo jo nujno potrebuje, da lahko opravlja vse svoje naloge, zato poskrbi, da vsak dan spiješ dovolj tekočine.



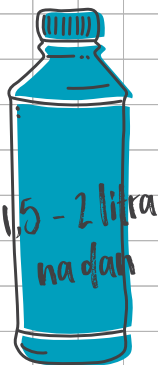
dovolj tekočine vsak dan



domača limonada

ZA STARŠE

Naše telo je sestavljeno kar iz 60-70 odstotkov vode, ki je nujno potrebna za nemoteno delovanje procesov v telesu. Priporočeno je, da vsakodnevno spižemo od 1,5 do 2 litra tekočine, vendar pa se odsvetuje pitje tik pred obrokom, med obrokom in po obroku, saj tekočina ovira prebavne procese. Pomembno je, da pijemo čim več tekočine brez dodatkov (voda, nesladkan čaj, nesladkana limonada ...), saj sicer poleg vode v telo vnesemo še druge snovi. Med njimi so največkrat sladkorji, barvila, stabilizatorji ter arome. Pitje pijač z dodanim sladkorjem je poleg telesne neaktivnosti eden glavnih vzrokov za prekomerno telesno težo.



POJEDEL SEM VSAJ 5 PORCIJ SADJA IN ZELENJAVE

Naj sadje in zelenjava pobarvata tvoj jedilnik - rdeče, oranžno, rumeno, zeleno, modro in vijolično. Mavrica na krožniku ti bo zagotovila dovolj vitaminov.



mavrica na krožniku



ZA STARŠE

Sadje in zelenjava sta bogata vira vitaminov, mineralov, antioksidantov ter vode. Predvsem zelenjava vsebuje veliko vlaknin, ki nam dajejo občutek sitosti in skrbijo za zdravo črevesje ter urejeno prebavo. Sadje uživajmo v čim manj predelani obliki, saj tako vsebuje veliko več hranilnih snovi in vlaknin. Vsakodnevno je priporočljivo zaužiti vsaj 150 g sadja (vsaj dva sadeža) in 250 g zelenjave (1/4 krožnika). Izbirajmo predvsem sezonsko in lokalno pridelano sadje ter zelenjavo.

Sadni smutiji niso primeren vir uživanja sadja, saj z njimi v telo na hitro vnesemo velike količine sladkorja. Če sadje pojemo v nepredelani obliki, bo prebava veliko počasnejša in tudi razgradnja sladkorja primernejša.

Priporočljivi pa so smutiji na osnovi zelenjave, saj ti ne vsebujejo toliko sladkorja.



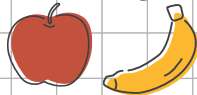
smuti na osnovi zelenjave



sezonsko in lokalno pridelano

priporočljivo
dnevno
zaužitje

150 g sadja



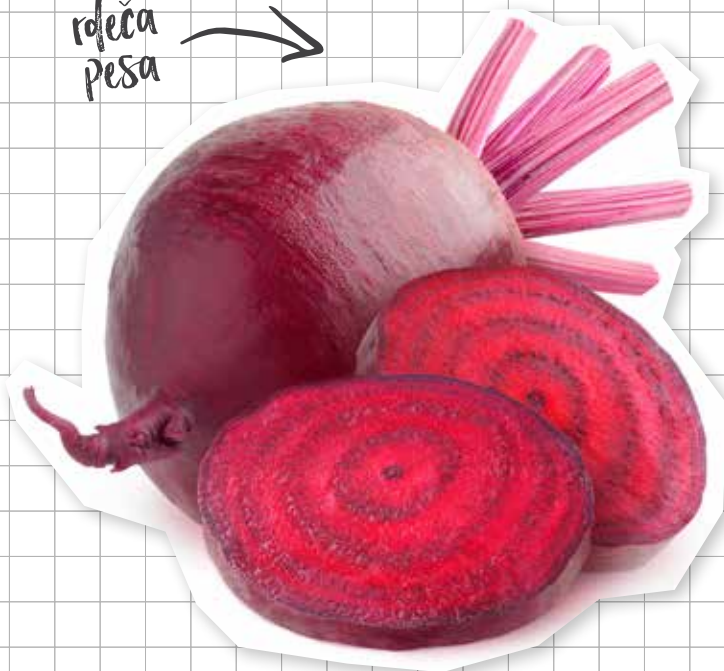
250 g zelenjave
1/4 krožnika



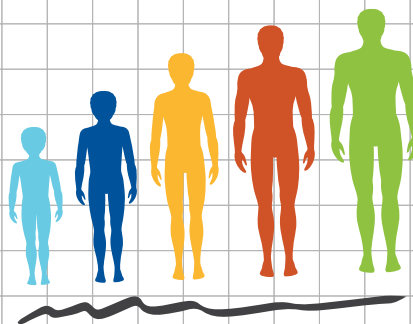


POSKUSIL SEM NOVO JED OZIROMA ŽIVILO

rožca
pesa



Poskusi kaj novega, drugačnega. Morda se ti danes ne zdi tako okusno, ampak če bos poskusil večkrat, ti bo postalo všeč.



optimalna rast in razvoj

ZA STARŠE



Z uživanjem raznovrstne prehrane telesu zagotovimo vse potrebne hranilne snovi, ki jih potrebuje za optimalno rast in razvoj. Zato je kar najbolje jesti raznoliko.



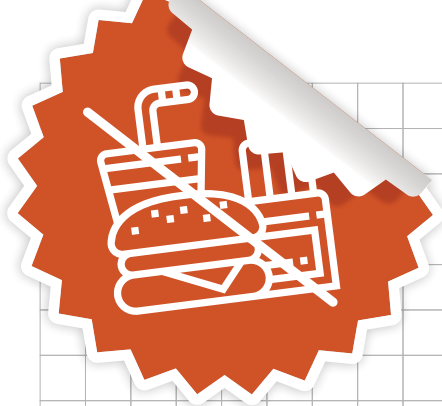
Osredotočamo se na sezonsko in lokalno pridelano hrano, saj nam zagotavlja večjo vsebnost hranilnih snovi in manj škodljivih primesi. Pomembno je vedeti, da naše čutnice potrebujejo čas, da se navadijo na nov okus, zato ne obupajte takoj, ko se vam nova hrana ne zdi okusna.



Sčasoma vam bo postala všeč. Okušanje nove hrane skupaj z otroki je lahko pravi podvig, a če smo vztrajni in k temu pristopimo pozitivno, bo to zelo dobra naložba v njihovo prihodnost.



okušajte novo hrano z otroci



slani in
sladki prigrizki



IZOGIBAL SEM SE NEZDRAVI HRANI

Že res, da je čokolada slastna in da je čips tako zelo hrustljiv, a dober okus traja le kratek čas, tvoje telo pa se še dolgo potem bori s snovmi, ki mu škodujejo.

Prigrizek Bolj zdrava zamenjava

Čips	Jabolčni čips, pečena čičerika, čips iz sladkega krompirja, domača pokovka
Piškoti	Domači polnozrnatni piškoti z banana, oreški in rozinami
Sok	Domača limonada s svežo meto, nesladkan ledeni čaj
Čokoladni kosmiči	Doma pripravljena granola
Sadni jogurt	Navadni jogurt/kefir s svežim sadjem (borovnice, maline, robide)
Kruh s čokoladnim namazom	Polnozrnatni kruh z domačim lešnikovim namazom (mleti lešniki, suhe slive, žlica kakava v prahu)
Sadni smuti	Smuti z zelenjavo (pomaranča, pest špinache, pest mete, kumara, lanena semena)
Sladek kompot	Domač kompot iz jabolk, rabarbare in žlica medu

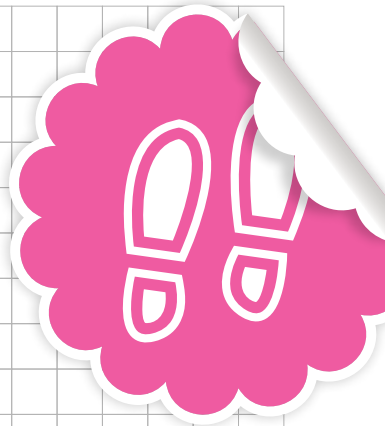


sladke in gazirane pijače

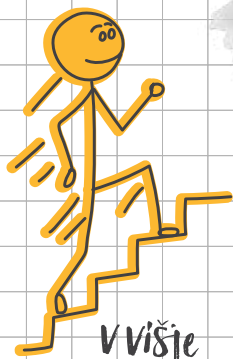
ZA STARŠE

Pomembno je, da se izogibamo industrijsko predelanim in vnaprej pripravljenim obrokom, saj vsebujejo snovi, ki škodujejo našemu zdravju. Prav tako se poskušajmo izogibati živilom, ki vsebujejo veliko dodanih maščob in sladkorja (slani in sladki prigrizki), ter sladkim in gaziranim pijačam. S tovrstnimi prigrizki in napitki v telo vnesemo veliko kalorij, obenem pa zelo malo hranilnih snovi. Nezdravo hrano poskušajmo nadomestiti z bolj zdravimi zamenjavami.

MOJE NOGE SO NAJBOLŠE PREVOZNO SREDSTVO



Greš v šolo s kolesom ali peš do babice? Zakaj pa ne? Če je le mogoče, za premagovanje razdalje uporabi kar svoje noge, saj so temu namenjene.



v višje
nadstropje,
kar po
stopnicah



uporabi svoje noge



tudi z rolerji ali s kolesom

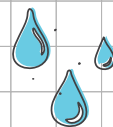
ZA STARŠE

Če le imamo možnost, se odpravimo peš ali s kolesom/rolerji v šolo, v službo, k sorodnikom, prijateljem ali po drugih opravkih. Če te možnosti ni, poiščimo drugačno rešitev, denimo avto pustimo na bolj oddaljenem parkirnem mestu in se sprehodimo vsaj del poti. V višje nadstropje se sprehodimo po stopnicah, namesto da uporabimo dvigalo ali tekoče stopnice, v službi pa se lahko namesto telefonskega klica v sosednji oddelek tja sprehodimo ter tako pridobimo potrebne informacije ali dokumente. Vsak korak šteje, zato je v našem vsakdanu pomembno poiskati priložnosti, da nekaj naredimo za svoje zdravje in dobro počutje.



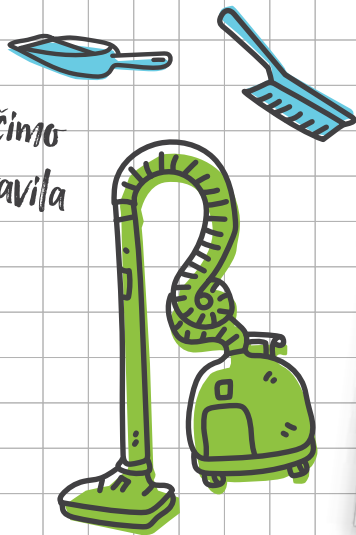


POMAGAL SEM PRI HIŠNIH OPRAVILIH



Pomagaj staršem pomiti posodo, posesati stanovanje, obestiti perilo ali očistiti čevlje. Z nekaj dobre volje in malo domišljije se lahko pri tem odlično zabavate.

otroke vključimo
v različna opravila



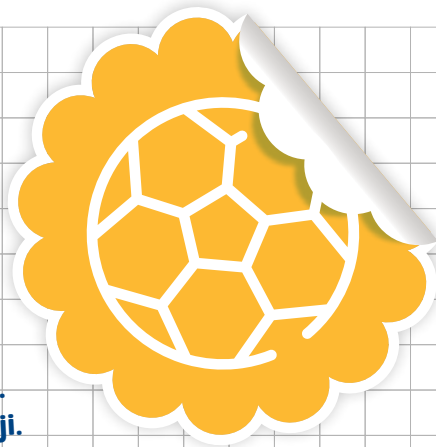
zabavna hišna opravila

pomivanje tal

ZA STARŠE

Ko se otroci rodijo, so usmerjeni v raziskovanje in učenje, zato je zelo pomembno, da jim damo priložnost in jim pri tem pomagamo. Vključimo jih v različna opravila. Res je, da nam bo to vzelo nekaj več časa, kot če bi stvari naredili sami, a le tako se bodo otroci lahko naučili hišnih opravil in hkrati skupaj z nami kakovostno preživljali čas. Mlajši otroci na pospravljanje in delo doma ne gledajo kot na nekaj težkega in nezanimivega. Tega se priučimo pozneje.

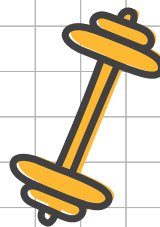
DOBRO SEM SE RAZGIBAL



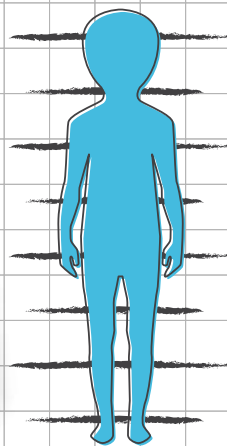
Pokliči prijatelje in skupaj se odpravite na igrišče ali v naravo. Igrajte se igre, ki so vam všeč, in se pri tem neskončno zabavajte. Tako se boste dobro razgibali in obenem uživali s svojimi prijatelji.

ZA STARŠE

Pomembno je, da otroci karseda veliko časa preživijo zunaj, na igrišču, med vrstniki. To ima pozitiven vpliv tako na telesni kot na duševni razvoj. Poleg tega, da zadostno gibanje poskrbi za optimalen in naraven razvoj telesa, ima druženje z vrstniki močno vzgojno komponento. Otroci se nevede učijo sodelovanja, reševanja sporov ter sprejemanja zmag in porazov. Ni pomembno, za kakšno športno aktivnost gre, pomembno je, da se otroci ob tem dobro počutijo in se zabavajo. Tako bodo ponotranjili, da je gibanje dobro, saj pri tem uživajo.



optimalen in
naraven
razvoj
telesa

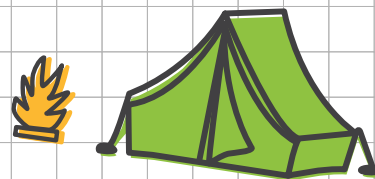


dobro počutje in zabava



BIL SEM V NARAVI

Čim večkrat pojdi v naravo. Občuduj čudovite predstave, ki nam jih skozi različne letne čase pričara rastlinsko in živalsko kraljestvo. V naravi boš aktiven, hkrati pa te bo pomirila in napolnila z energijo.

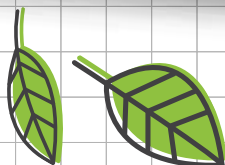


ZA STARŠE

Preživljanje časa v naravi je izjemno pomembno. Pravijo, da je gozd najboljša učilnica in prostor, kjer bi vsak otrok moral preživeti čim več časa. Vedno se najde kaj zanimivega za opazovanje in ustvarjanje. S spoznavanjem narave razvijamo raziskovalni duh otroka in krepimo družinske vezi. Sodoben način življenja nas je oddaljil od narave in pomembno je, da ne pretrgamo vezi z okoljem. Z malo znanja lahko v naravi najdemo zdravilne rastline in zelo okusna živila, iz katerih lahko doma skuhamo zdrave jedi.

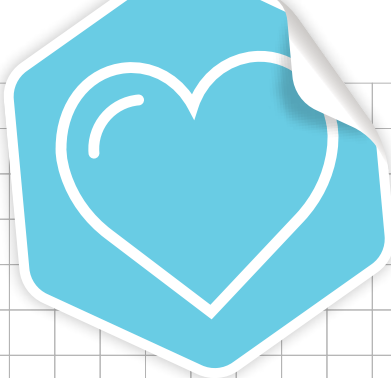


opazovanje in ustvarjanje



naravna oksuna
živila in rastline





Ponos in ljud
sta pomembna



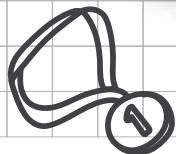
DANES SEM PONOSEN NASE, KER ...

Bodi ponosen nase, na to, kar počneš, in na to, za kar se trudiš. Zapiši ter shrani svoje lepe misli in jih preberi takrat, ko se boš počutil slabo. Izdelaj si svoj »pozitivni lonček« (lahko uporabiš kar kozarec za vlaganje) in ob koncu vsakega dne vanj dodaj listek, na katerega si napisal, zakaj si ta dan ponosen nase. Presenečen boš, kako hitro bo tvoj kozarec poln.

ZA STARŠE

Samopodoba ima pomembno vlogo v našem življenju. Zajema pojmovanja in predstave o našem videzu in telesu, pojmovanja in predstave o našem duševnem in duhovnem dogajanju, pa tudi pojmovanja in predstave, kako nas vidijo drugi in kakšne odnose imamo z njimi. Pozitivna in naklonjena samopodoba spodbuja posameznika k novim dejavnostim, lajša mu stike z ljudmi in mu pomaga uspešneje razreševati vsakodnevne težave.

lepe misli
za
vsak dan



VZEL SEM SI NEKAJ TRENUTKOV ZASE

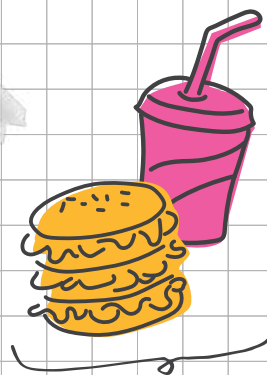
Je tvoja glava polna vsega in potrebuješ mir? Vzemi si nekaj trenutkov zase in počni nekaj, kar te bo sprostilo.



naša volja
naj bo močna



meditirajmo, zaprimo oči



izogibanje
hitri in nezdravi
hrani

ZA STARŠE

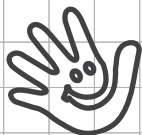
V naglici življenja, pod pritiski odločitev, je mir postal razkošje, ki si ga ne privoščimo vsak dan. Vse to nas vodi v slabo voljo, slabo počutje, poseganje po hitri in nezdravi hrani, zapiranje vase, konflikte. To lahko postane začarani krog, iz katerega ne najdemo izhoda. Namesto iskanja opravičil, izgovorov in krivcev za pomanjkanje časa se raje **USTAVIMO!** Četudi je dan še tako zelo kratek, naj bo naša volja močnejša od našega najmočnejšega izgovora! Ustavimo se in pomislimo nase. Vzemimo svojo najljubšo knjigo, zavrtimo si glasbo, meditirajmo ali samo zaprimo oči. Okolica in telo nam bosta hvaležna!



branje knjig
in glasba



PODARIL SEM NAJMANJ PET NASMEHOV



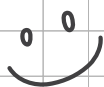
Nasmeh je brezplačen, zato ne varčuj z njim. Vsak dan se veliko smeje, tako boš polepšal dan sebi in drugim.

ZA STARŠE

Nasmeh ima velik vpliv na naše življenje. Sprošča naše telo, dviguje odpornost, sprošča endorfine in izboljšuje razpoloženje. Rek, da je smeh pol zdravja, je že zelo star, a vse sodobne raziskave potrjujejo njegovo sporočilo. Smeh, vedro razpoloženje in pozitivna naravnost dajejo našemu življenju smisel in neverjetno dodano vrednost. Smeh nas ščiti pred škodljivimi učinki stresa, saj znižuje raven hormonov, ki ga povzročajo. Poleg tega pa smeh sprosti naše telo in tudi psihično napetost.



smeh je pol zdravja



*pozitivna naravnost
zmanjšuje stres*





športne
aktivnosti



ČAS Z DRUŽINO

Preživi čim več časa s svojo družino. Igrajte se družabne ali športne igre, pogovarjajte se, sprehodite se do bližnjega potočka ali se odpravite na celodnevni izlet. Zabavajte se - ne glede na to, kaj boste počeli skupaj.

ZA STARŠE

Družina je otrokovo primarno in najvarnejše okolje. Izkušnje, ki jih dobi otrok v svoji družini, bo nedvomno prenašal na okolico skozi vse življenje. Skupne športne aktivnosti znotraj družine so odlično orodje, da otroci spoznajo in vzljubijo najrazličnejše možnosti aktivnega preživljanja prostega časa. Čas, ki ga namenimo svoji družini, je dobra naložba v prihodnost vaših otrok.



preživite čas z družino



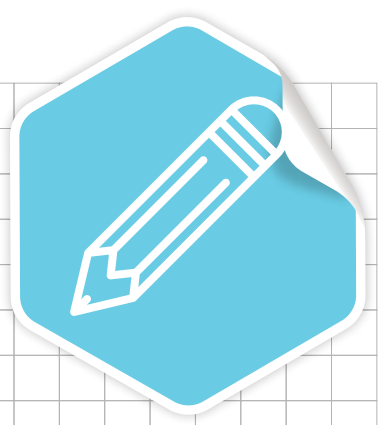
Pomen družabnih iger: Vzgojna vloga družabnih iger je zelo široka in pomembna. Številne igre so simulacija resničnih življenjskih situacij v olajšanem in sproščenem okolju. Hkrati se ob igranju družabnih iger ustvari dobro priložnost za pogovore, učenje taktik, sodelovanja, pravične igre in strateškega razmišljanja. S pravim pristopom lahko otroku zelo dobro osmislimo zmage ali poraze in poskrbimo za nepozabno zabavo.

Pogovor: Za odpravo številnih težav, ki nas pestijo v življenju, je dovolj iskren in odkrit pogovor. Če želimo, da se bodo naši otroci sploh znali pogovarjati in izražati svoje občutke, je pomembno, da to čim pogosteje počnemo in da v nas vidijo zaveznika in zaupnika. Z ozirom na to je pomembno, da otroka ne podcenjujemo in damo veljavo njegovemu mnenju in razmišljanju. Pomembno je najti pravo razmerje med tem, da smo otrokov voditelj, vzornik, zaupnik in prijatelj.



igrajte
družabne
igre

MOJI ZAPISKI





Več kot fer. HOFER.




ZDAJ PA VESELO



V AKCIJO



**NAJ BO TVOJA VOLJA
MOČNEJŠA OD TVOJEGA
NAJMOČNEJŠEGA IZGOVORA!**



Potrebuješ dodatna navodila ali pojasnila? Piši nam na:

gibajinzmagaj@gmail.com
CR@hofer.si

ali nas pokliči na:

031 395 325 (Zavod Gibaj in zmagaj)