

# BOSANJE

*Spodbudite otroka, da se sezuje.*

*Starši, bodite mu pri tem vzor in hodite boski tudi sami. Kjer in kadar je to le mogoče...*

*Morda boste prihranili celo na obutvi::).*

*Zagotovo pa pridobili na občutkih in doživetjih.*

*Hoje z bosimi nogami se je potrebno privajati postopno,*

*saj so naši podplati občutljivi in (pre)pogosto ne navajeni bosanja.*

*Pazljivejši bodite le, če je vaš otrok alergičen na trave ali na pike žuželk.*



Človeško stopalo je  
inženirska  
mojstrovina.

(Leonardo da Vinci)



info@posvetovalnica.si  
07 39 34 420

**posvetovalnica**  
za učence in starše | Novo mesto

**Mušičeva 2**

**8000 Novo mesto**



Sezuj si čevlje in naredi korak BOS.



**BOSIH  
NOG  
NAOKROG**



**Mateja Petric,**  
univ.dipl. pedagog.

## POZITIVNI UČINKI BOSANJA

### \* MASAŽA STOPAL

V naših stopalih je približno 7800 živčnih končičev. Na podplatih se nahajajo akupunkturne točke, ki delujejo na vse organe v telesu. Krepimo imunski sistem, spodbujamo krvni obtok in delovanje organov, pomirjanje hiperaktivnosti in agresije.

### \* ODPRAVLJA PLOSKOST STOPAL

Krepi se metatarzalni lok stopala za zdravo telesno držo.

### \* ODPRAVLJANJE STRESA

Bosonogí otroci imajo boljše mentalno ravnotežje, saj iz tal črpajo pozitivno energijo, kar pozitivno vpliva na koncentracijo. Bosa noga stalno masira refleksne cone na stopalih. Stopamo na sprednji del stopala in stimuliramo prste in stopalni lok. S tem se zmanjšuje stres.

### \* OBLIKOVANJE STOPALA

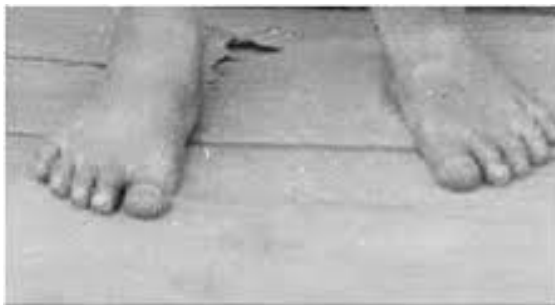
Če ne nosimo čevljev, postanejo stopala atletske utrjena in s tem lepa. Koža se odebeli, a ostaja rožnata in elastična, poveča se le trpežnost podplata in gibčnost vseh sklepov v stopalu.



Stopalo je zgrajeno iz preko 40 kosti in mišic, več kot 100 vezi in zapletenega prepleta žil in živcev, katerih skupni namen je, da uravnavajo njegovo gibanje.

### Ali veste, da BOSONOGI OTROCI:

- \* dobijo več povratnih informacij s tal in manj gledajo pod noge;
- \* imajo boljše ravnotežje in so bolj spretni;
- \* ne poznajo ploskih stopal;
- \* imajo bolj razvite stopalne mišice in vezi;
- \* imajo lepšo telesno držo;
- \* so bolj stabilni na neravnih površinah (kamenje, igrala, pesek ...)
- \* na stopalu imajo približno 600% manjši prag bolečine kot npr. na stegnu ...



## BOSI lahko tudi tečete:

### BOSONOGI TEK

Bosonogi tek te prisili, da tečeš po prstih oziroma po sprednjem delu stopala. Ob pravilnem teku začne stopalni lok, gleženj in koleno delovati kot vzmet. To pomeni manjšo obrabo kolena, kolkov in zaradi tega manj poškodb in posledic v zrelejših letih.

Bosonogi tek povzroči tudi druge spremembe, kot so:

- debelejša koža na podplatih,
- močnejši in večji stopalni lok.



VIRI:

<http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22056280VidmarDavid.pdf>

<http://mojpogled.net/bosonogi-tek-za-ali-proti/>

<https://narapetrovic.wordpress.com/2013/07/14/10-resnic-o-bosonogi-hoji/>