

# POČITNIŠKI KOLEDAR ZDRAVJA

2024

JUHU, KONEC ŠOLE!

25 JUNIJ  
torek  
PRAZNIK

26 JUNIJ  
sreda

27 JUNIJ  
četrtek

Dan brez ekranov  
in telefona!  
Ja, zmoreš!

28 JUNIJ  
petek



29 JUNIJ  
sobota



Si danes spal  
vsaj 9 ur?

30 JUNIJ  
nedelja

Dan preživet v naravi je  
vedno super odločitev!  
Ne pozabi se  
zaščititi pred klopi  
in soncem.



1 JULIJ  
ponedeljek

2 JULIJ  
torek

Poišči in si preberi  
nasvete za varno  
kapanje.



3 JULIJ  
sreda



4 JULIJ  
četrtek



Ne izpostavljaš se  
namerno soncu.

5 JULIJ  
petek

6 JULIJ  
sobota



Začni dan  
z zdravim  
zajtrkom.

7 JULIJ  
nedelja



8 JULIJ  
ponedeljek

9 JULIJ  
torek

Ali si preko  
dneva popil  
dovolj vode?



10 JULIJ  
sreda

11 JULIJ  
četrtek

Izogibaj se  
prigrizkom med  
obroki.



13 JULIJ  
sobota

Pospravi sobo in  
naredi nekaj za lepšo  
urejenost okolice  
hiše/bloka.



14 JULIJ  
nedelja

15 JULIJ  
ponedeljek



16 JULIJ  
torek

Naj bo današnji dan  
lep, poln aktivnosti  
in s čim manj sedenja  
pred elektronskimi  
napravami.

17 JULIJ  
sreda



18 JULIJ  
četrtek



Si danes že pojedel  
kaj sveže zelenjave?

19 JULIJ  
petek



20 JULIJ  
sobota

Obišči najbližjo  
knjižnico.  
Čas je za novo knjigo.  
Prijetelju sporoči,  
katero boš začel brati.



21 JULIJ  
nedelja



22 JULIJ  
ponedeljek

Danes je dan  
za tvojo najljubšo  
telesno dejavnost.  
Naj bo varna!

23 JULIJ  
torek



24 JULIJ  
sreda

Vzemi si čas  
za druženje  
s starejšo osebo.



25 JULIJ  
četrtek

Ali si se danes  
zбудil spočit  
in naspán?

26 JULIJ  
petek

Z odraslo osebo  
preveri varnost  
svojega kolesa.

27 JULIJ  
sobota



28 JULIJ  
nedelja

29 JULIJ  
ponedeljek



Skupaj z odraslo  
osebo pripravita  
brezmesni obrok.

30 JULIJ  
torek



31 JULIJ  
sreda

Pojdi v naravo, se umiri  
in si vzemi 5 minut  
za opazovanje vsega  
koli sebe.

1 AVGUST  
četrtek



2 AVGUST  
petek

Lahko svojim  
najbližjim pokažeš pet  
vaj za boljše počutje?

3 AVGUST  
sobota



4 AVGUST  
nedelja

Ali si iz spalnice  
odstranil, kar bi te  
motilo pri spanju?

5 AVGUST  
ponedeljek



6 AVGUST  
torek



Pomagaj pri  
gospodinjstkih  
opravilih.

7 AVGUST  
sreda

Zapiši 5 stvari za  
katere si hvaležen.

8 AVGUST  
četrtek

9 AVGUST  
petek

Poišči in ponovi  
priporočila  
varnega vedenja  
v prometu.



10 AVGUST  
sobota

11 AVGUST  
nedelja

Na soncu  
glavo zaščititi  
s pokrivalom.



12 AVGUST  
ponedeljek



13 AVGUST  
torek



Kaj boš bral  
danes pred  
spanjem?

14 AVGUST  
sreda



15 AVGUST  
četrtek



Preveri kdaj  
si nazadnje obiskal  
zobozdravnika.

16 AVGUST  
petek

Vzemi si čas za  
družino. Počnite kaj  
zabavnega!

17 AVGUST  
sobota  
PRAZNIK

18 AVGUST  
nedelja

Preveri, ali je  
potrebno zamenjati  
zobno ščetko.



19 AVGUST  
ponedeljek

20 AVGUST  
torek



Med 10. in  
17. uro se  
zadržuj  
v senci.

21 AVGUST  
sreda



22 AVGUST  
četrtek

23 AVGUST  
petek

Imaš vse potrebno  
za začetek novega  
šolskega leta?

24 AVGUST  
sobota

Poišči in preveri kakšna  
so priporočila za pravilno  
namestitve varnostne  
čelade za kolo, rolanje ...

25 AVGUST  
nedelja



26 AVGUST  
ponedeljek

Daj nekemu  
iskreno pohvalo!

27 AVGUST  
torek



Z družino  
skupaj odigrajte  
družabno igro.

28 AVGUST  
sreda



29 AVGUST  
četrtek

Koliko časa  
si bil danes  
telesno dejaven?



30 AVGUST  
petek

31 AVGUST  
sobota

S starši ponovi  
pravilno tehniko  
umivanja rok.

1 SEPTEMBER  
nedelja



Pomislil na svoje sošolce.  
Kaj jim boš povedal, jih  
vprašal ko se srečate?

2 SEPTEMBER  
ponedeljek

Super, začetek  
šole!



Prosi za pomoč starše



Zmorem sam



Ponovim in preverim svoje znanje



## DOBRO POČUTJE



- Načrtuj svoj dan. Vanj vključi redne obroke, gibanje, sprostitve, pogovore s prijatelji in počitek.
- Imej redne stike z osebami, ki so zate pomembne in se z njimi dobro počutiš.
- Če si v stiski, poišči pomoč. Pogovori se z nekom, ki mu zaupaš in ti daje moč.
- Pomisli na ljudi, ki v tvoji okolici potrebujejo pomoč. Naredi zanje nekaj dobrega!
- V spletni svetovalnici "To sem jaz" lahko prebereš številne zanimive teme. Poglej, kaj zanima tvoje vrstnike.

VEČ INFORMACIJ



#to sem jaz

## SPROŠČANJE

- Udobno se usedi, zapri oči in naredi pet globokih vdihov in izdihov.
- Udobno se usedi, zapri oči in se v mislih sprehodi po kraju, ki ti je pri srcu.

## ZAŠČITA PRED SONCEM



- Upoštevaj pravilo sence. Če je dolžina sence krajša od dolžine telesa, poišči senco.
- Med 10. in 17. uro se ne izpostavljaš soncu.
- Glavo zaščiti s pokrivalom.
- Zaščiti oči s primernimi sončnimi očali.
- Izpostavljene dele telesa zaščiti s kremo za zaščito pred soncem z visokim sončnim zaščitnim faktorjem, najmanj 30.

VEČ INFORMACIJ



## ZDRAVA TELESNA DEJAVNOST



- Ali veš, da je telesna dejavnost za zdravje nujno potrebna? Velja: čim več različnih in varnih oblik rekreacij za čim več časa - tem bolje za zdravje.
- Telesna dejavnost v družbi ima navadno več koristi, kot če jo izvajáš sam.
- Izbiraj tiste športne dejavnosti, ki te veselijo.
- Kadar boš dalj časa sedel zaradi npr.: branja knjige ali igranja igrice, sedenje prekinjaj z vmesnimi vstajanjem in aktivnostmi.
- Ne pozabi na ogrevanje pred in ohlajanje po telesni dejavnosti.
- Za motivacijo si postavi dosegljive cilje in jih poskusi doseči.

## PREPREČEVANJE POŠKODB



- Kopaj se v urejenih in varnih kopališčih. Kopališča obiskuj v spremstvu odrasle osebe. Če ne znaš plavati, uporabljaš pripomočke za plavanje.
- Pri športnih aktivnostih uporabljaš tehnično brezhibno opremo.
- Pri rolanju/kotalkanju vedno uporabljaš vso zaščitno opremo: čelado ter ščitnike za zapestja, komolce in kolena.
- Pri kolesarjenju uporabljaš tehnično brezhibno kolo in kolesarsko čelado ter upoštevaš pravila v prometu.
- V avtomobilu moramo biti vsi vedno pripeteni z varnostnimi pasovi, mlajši otroci (do telesne višine 150 cm) pa nameščeni v otroških avtomobilskih sedežih (jahačih).
- A si vedel, da je lahko skakanje na trampolinu nevarno? Zato za varnost poskrbi tako, da na njem skače le ena oseba hkrati.

## VARNA UPORABA ZASLONA



- Ali si vedel, da preveč časa ob zaslonih lahko škodi?
- Bodi pozoren na nevarnosti na spletu in opozarjaj nanje.
- Bodi prijazen in spoštljiv tudi na spletu.
- Nikomur ne pošiljaj svojih osebnih podatkov in fotografij.
- Če te je kdo na spletu spravil v neugoden položaj ali te nadleguje, čimprej povej odrasli osebi.

VEČ INFORMACIJ

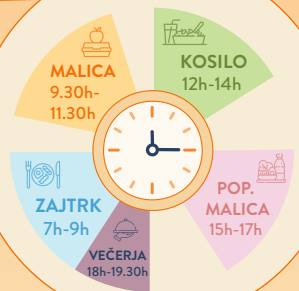


- Zobe umivaj vsaj dvakrat dnevno.
- Uporabljaš mehko zobno ščetko in jo redno menjaš (na 2 do 3 mesece).
- Uporabi 1-2 cm zobne paste.
- Po umivanju zob se izogibaj spiranju ustne votline.
- Vsaj 1x letno obišči zobozdravnika, tudi če nimaš težav.

## USTNO ZDRAVJE



## ZDRAVA PREHRANA



- Poskrbi za raznoliko in pestro prehrano, ki te bo oskrbela z vsemi potrebnimi hranili za zdravje in dobro počutje.
- Zaužij 4-5 obrokov na dan.
- Večkrat dnevno jej raznovrstno zelenjavo in sadje, ki ju je poleti v izobilju. Izbiraj sezonsko, svežo in lokalno pridelano hrano.
- Izogibaj se nezdravim sladkim, slanim ali maslnim prigrizkom, saj te ne bodo nasitili.
- Pij dovolj in večkrat dnevno, še zlasti v vročih dneh ali če si telesno dejaven. Najboljša izbira je navadna voda. Izogibaj se sladkim in energijskim pijačam, ki te ne bodo odžejale.
- Ne uživaj pretirano hladnih pijač ali jedi v večjih količinah, saj so lahko šok za tvoje pregreto telo.

- Poskrbi, da bo spanje urejeno in dovolj dolgo. Skupaj s starši določite uro ob kateri hošiš zvečer spat in zjutraj vstajaš in se je drži vse dni v tednu.
- Ali veš, da je priprava na spanje navada, s katero se umiriš in poskrbiš, da je spanje udobno? Domači ljubljenci naj ne spijo v tvoji postelji.
- Iz svoje spalnice odstrani/izklopi vse elektronske naprave. Zaslonov ne uporabljaš vsaj eno uro pred spanjem.
- Izogibaj se svetli luči pred spanjem in ponoči. Zjutraj in čez dan bodi čim več izpostavljen dnevni svetlobi.
- Čez dan bodi čim bolj telesno dejaven. Dnevni počitek prilagodi svojim potrebam.

VEČ INFORMACIJ



## SPANJE

