

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 izpostavljalj 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.

12 JULIJ
petek

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

26 JULIJ
petek

27 JULIJ
sobota

28 JULIJ
nedelja

29 JULIJ
ponedeljek

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

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 zaščitni
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

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, kolmolce 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

