

# POČITNIŠKI KOLEDAR ZDRAVJA

# 2022

<b>24 JUNIJ</b> petek <b>Juhu, konec šole!</b> 	<b>25 JUNIJ</b> sobota PRAZNIK	<b>26 JUNIJ</b> nedelja Poišči in ponovi pravila varnega vedenja v prometu. 	<b>27 JUNIJ</b> ponedeljek	<b>28 JUNIJ</b> torek Koliko ur si danes spal? 	<b>29 JUNIJ</b> sreda Dan preživet v naravi je vedno super odločitev! Ne pozabi na zaščito pred klopi. 	<b>30 JUNIJ</b> četrtek 	<b>1 JULIJ</b> petek Naj bo današnji dan lep, poln aktivnosti in s čim manj sedenja pred elektronskimi napravami.	<b>2 JULIJ</b> sobota	<b>3 JULIJ</b> nedelja Poišči in ponovi pravila varnega kopanja. 
<b>4 JULIJ</b> ponedeljek	<b>5 JULIJ</b> torek Na soncu glavo zaščiti s pokrivalom. 	<b>6 JULIJ</b> sreda 	<b>7 JULIJ</b> četrtek Ali si preko dneva popil vsaj 1,5 l vode? 	<b>8 JULIJ</b> petek	<b>9 JULIJ</b> sobota Med 10. in 17. uro se zadržuj v senci. 	<b>10 JULIJ</b> nedelja	<b>11 JULIJ</b> ponedeljek	<b>12 JULIJ</b> torek Zapiši 5 stvari za katere si hvaležen.	<b>13 JULIJ</b> sreda 
<b>14 JULIJ</b> četrtek 	<b>15 JULIJ</b> petek Vzemi si čas za druženje s starejšo osebo. 	<b>16 JULIJ</b> sobota	<b>17 JULIJ</b> nedelja 	<b>18 JULIJ</b> ponedeljek Si danes že pojedel kaj sveže zelenjave? 	<b>19 JULIJ</b> torek	<b>20 JULIJ</b> sreda Ali si iz spalnice odstranil, kar bi te motilo pri spanju? 	<b>21 JULIJ</b> četrtek	<b>22 JULIJ</b> petek Danes je dan za tvojo najljubšo telesno dejavnost. Naj bo varna! 	<b>23 JULIJ</b> sobota
<b>24 JULIJ</b> nedelja Vzemi si čas za družino. Počnite kaj zabavnega! 	<b>25 JULIJ</b> ponedeljek	<b>26 JULIJ</b> torek	<b>27 JULIJ</b> sreda Dan brez ekranov in telefona! Ja, zmoreš! 	<b>28 JULIJ</b> četrtek	<b>29 JULIJ</b> petek Izogibaj se prigrizkom med obroki. 	<b>30 JULIJ</b> sobota	<b>31 JULIJ</b> nedelja	<b>1 AVGUST</b> ponedeljek Lahko svojim najbližjim pokažeš pet vaj za boljše počutje? 	<b>2 AVGUST</b> torek
<b>3 AVGUST</b> sreda Čas je za novo knjigo. Prijatelju sporoči, katero boš začel brati. 	<b>4 AVGUST</b> četrtek 	<b>5 AVGUST</b> petek Pomagaj pri gospodinjstkih opravilih. 	<b>6 AVGUST</b> sobota 	<b>7 AVGUST</b> nedelja Z odraslo osebo preveri varnost svojega kolesa. 	<b>8 AVGUST</b> ponedeljek	<b>9 AVGUST</b> torek Začni dan z zdravim zajtrkom. 	<b>10 AVGUST</b> sreda 	<b>11 AVGUST</b> četrtek	<b>12 AVGUST</b> petek Koliko časa si bil danes telesno dejaven? 
<b>13 AVGUST</b> sobota Ali si se danes zbudil spočit in naspán?	<b>14 AVGUST</b> nedelja	<b>15 AVGUST</b> ponedeljek PRAZNIK Daj nekemu iskreno pohvalo! 	<b>16 AVGUST</b> torek Preveri, ali je potrebno zamenjati zobno ščetko. 	<b>17 AVGUST</b> sreda 	<b>18 AVGUST</b> četrtek	<b>19 AVGUST</b> petek Imaš vse potrebno za začetek novega šolskega leta? 	<b>20 AVGUST</b> sobota Ne izpostavljal se namerno soncu. 	<b>21 AVGUST</b> nedelja	<b>22 AVGUST</b> ponedeljek 
<b>23 AVGUST</b> torek Poišči in preveri kakšna so pravila za pravilno namestitve varnostne čelade za kolo, rolanje ... 	<b>24 AVGUST</b> sreda 	<b>25 AVGUST</b> četrtek Preveri kdaj si nazadnje obiskal zobozdravnika. 	<b>26 AVGUST</b> petek	<b>27 AVGUST</b> sobota 	<b>28 AVGUST</b> nedelja Napiši 5 svojih lastnosti, na katere si ponosen.	<b>29 AVGUST</b> ponedeljek	<b>30 AVGUST</b> torek Kaj boš bral danes pred spanjem? 	<b>31 AVGUST</b> sreda	<b>1 SEPTEMBER</b> četrtek <b>Super, začetek šole!</b> 



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. Pogledaj, kaj zanima tvoje vrstnike.

- Zobe umivaj vsaj dvakrat dnevno.
- Uporabljal mehko zobno ščetko in jo redno menjaj (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 mastnim 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 hodiš 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 spijs v tvoji postelji.
- Iz svoje spalnice odstrani/izklopi vse elektronske naprave. Zaslono ne uporabljal 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.

## SPANJE



## VARNA UPORABA ZASLONA



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

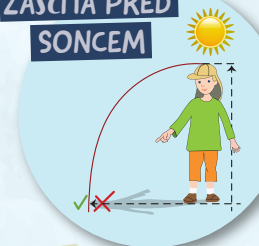


- Poskrbi za redno in pravilno umivanje rok.
- Redno prezračuj prostore.
- Kašljaj in kihaj v rokav.
- Če si bolan, bodi doma.
- Zaščitni se pred klopi.

## PREPREČEVANJE NALEZLJIVIH BOLEZNI



## ZAŠČITA PRED SONCEM



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



- 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 izvajal sam.
- Izbiraj tiste športne dejavnosti, ki te veselijo.
- Kadar boš dalj časa sedel zaradi npr.: branja knjige ali igranja igrice, sedenje prekinjal z vmesnimi vstajanjmi in aktivnostmi.
- Ne pozabi na ogrevanje pred in ohlajanje po telesni dejavnosti.
- Za motivacijo si postavi dosegljive cilje in jih poskusi doseči.

## ZDRAVA TELESNA DEJAVNOST



## PREPREČEVANJE POŠKODB



- Kopaj se v urejenih in varnih kopalniščih. Kopalnišča obiskuj v spremstvu odrasle osebe. Če ne znaš plavati, uporabljal pripomočke za plavanje.
- Pri športnih aktivnostih uporabljal tehnično brezhibno opremo.
- Pri rolanju/kotalkanju vedno uporabljal vso zaščitno opremo: čelado ter ščitnike za zapestja, komolce in kolena.
- Pri kolesarjenju uporabljal tehnično brezhibno kolo in kolesarsko čelado ter upoštevaj 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).