

POČITNIŠKI KOLEDAR ZDRAVJA

2023

JUHU, KONEC ŠOLE!

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

1-3 razred Prosi za pomoč starše

4-6 razred Zmorem sam

7-9 razred Ponovim in preverim svoje znanje



DOBRO POČUTJE



- Načrtuj svoj dan. Vanj vključi redne obroke, gibanje, sprostitev, 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 izpostavlja 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



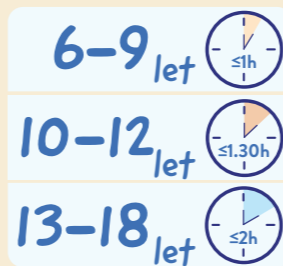
- Ali veš, da je telesna dejavnost za zdravje nujno potrebna? Velja: čim več različnih in varnih oblik rekreacij za čim več časa - tem bolje za zdravje.
- Telesna dejavnost v družbi ima navadno več koristi, kot če jo izvajaš sam.
- Izbiraj tiste športne dejavnosti, ki te veselijo.
- Kadar boš dalj časa 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 kopaljših. Kopaljšča obiskuj v spremstvu odrasle osebe. Če ne znaš plavati, uporablaj pripomočke za plavanje.
- Pri športnih aktivnostih uporablaj tehnično brezhibno opremo.
- Pri rolanju/kotalkanju vedno uporablaj vso zaščitno opremo: čelado ter ščitnike za zapestja, komolce in kolena.
- Pri kolesarjenju uporablaj tehnično brezhibno kolo in kolesarsko čelado ter upoštevaj pravila v prometu.
- V avtomobilu moramo biti vsi vedno pripeti 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 poskebi 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

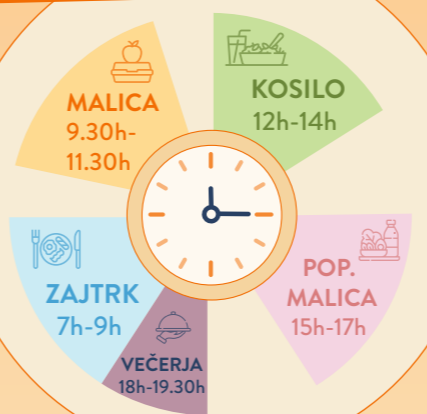


USTNO ZDRAVJE



- 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.

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.

SPANJE



VEČ INFORMACIJ



- 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 spijo v tvoji postelji.
- Iz svoje spalnice odstrani/izklopi vse elektronske naprave. Zaslonov 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.