

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
koplanje.



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.



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.
Prijatelju sporoči,
katero boš začel brati.



21 JULIJ
nedelja



22 JULIJ
ponedeljek

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



24 JULIJ
sreda

Vzemi si čas
za druženje
s starejšo osebo.



25 JULIJ
četrtek

Ali si se danes
zбудil spočit
in naspan?

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

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

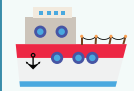


13 AVGUST
torek

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
namestitev 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



Nacionalni inštitut
za javno zdravje

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

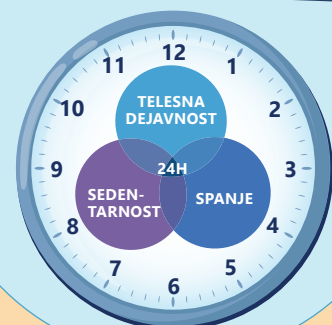


- Upoštevaj pravilo sence. Če je dolžina sence krajša od dolžine telesa, poišči senco.
- Med 10. in 17. uro se ne izpostavlja soncu.
- Glavo zaščiti s pokrivalom.
- Zaščiti oči s primernimi sončnimi očali.
- Izpostavljene dele telesa zaščiti s kremo za zaščito pred soncem z visokim sončnim zaščitnim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

VEČ INFORMACIJ



ZDRAVA TELESNA DEJAVNOST



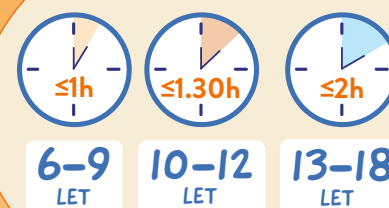
- Ali veš, da je telesna dejavnost za zdravje nujno potrebna? Velja: čim več različnih in varnih oblik rekreacij za čim več časa - tem bolje za zdravje.
- Telesna dejavnost v družbi ima navadno več koristi, kot če jo izvajaš sam.
- Izbiraj tiste športne dejavnosti, ki te veselijo.
- Kadar boš dalj časa 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 kopalščih. 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 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

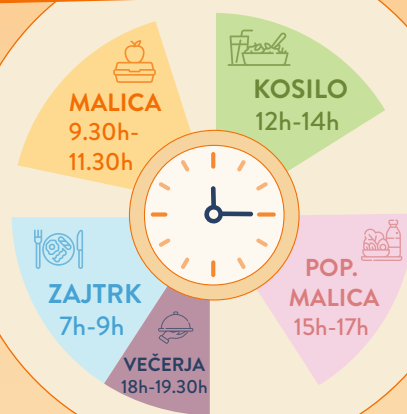


USTNO ZDRAVJE



- 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



- 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.

VEČ INFORMACIJ

