

POČITNIŠKI KOLEDAR ZDRAVJA

2025

JUHU, KONEC ŠOLE!

24 JUNIJ torek	25 JUNIJ sreda PRAZNIK	26 JUNIJ četrtek Ali si preko dneva popil dovolj vode?	27 JUNIJ petek Z družino skupaj odigrajte družabno igro.	28 JUNIJ sobota Dan preživet v naravi je vedno super odločitev! Ne pozabi se zaščititi pred klopi in soncem.	30 JUNIJ ponedeljek	1 JULIJ torek Poišči in si preberi nasvete za varno kopanje.	2 JULIJ sreda Ne izpostavljalj se namerno soncu.	3 JULIJ četrtek Danes je Mednarodni dan brez plastičnih vrečk. Doma poišči 3 stvari, ki jih lahko uporabiš namesto plastične vrečke.
4 JULIJ petek Naštej vsaj 3 dosežke, na katere si ponosen.	5 JULIJ sobota Začni dan z zdravim zajtrkom.	6 JULIJ nedelja	7 JULIJ ponedeljek Cel teden spremljaj koliko hrane zavržete.	8 JULIJ torek Dan brez ekranov in telefona! Ja, zmoreš!	9 JULIJ sreda Preveri kdaj si nazadnje obiskal zobozdravnika.	10 JULIJ četrtek	11 JULIJ petek Lahko svojim najbližjim pokažeš pet vaj za boljše počutje?	12 JULIJ sobota Si danes spal vsaj 9 ur?
14 JULIJ ponedeljek Na soncu glavo zaščiti s pokrivalom.	15 JULIJ torek Naj bo današnji dan lep, poln aktivnosti in s čim manj sedenja pred elektronskimi napravami.	16 JULIJ sreda	17 JULIJ četrtek Si danes že pojedel kaj sveže zelenjave?	18 JULIJ petek Obišči najbližjo knjižnico. Čas je za novo knjigo. Prijatelju sporoči, katero boš začel brati.	19 JULIJ sobota	20 JULIJ nedelja	21 JULIJ ponedeljek Danes je dan za tvojo najljubšo telesno dejavnost. Naj bo varna!	22 JULIJ torek Vzemi si čas za druženje s starejšo osebo.
24 JULIJ četrtek Ali si se danes zbudil spočit in naspan?	25 JULIJ petek Z odraslo osebo preveri varnost svojega kolesa.	26 JULIJ sobota	27 JULIJ nedelja S pomočjo aplikacije Veš kaj ješ lahko enostavno izbereš živilo z ugodnejšo hranilno sestavo. Preveri kako.	28 JULIJ ponedeljek	29 JULIJ torek Pojdi v naravo, se umiri in si vzemi 5 minut za opazovanje vsega koli sebe.	30 JULIJ sreda	31 JULIJ četrtek	1 AVGUST petek Pospravi sobo in naredi nekaj za lepšo urejenost okolice hiše/bloka.
3 AVGUST nedelja Ali si iz spalnice odstranil, kar bi te motilo pri spanju?	4 AVGUST ponedeljek	5 AVGUST torek Pomagaj pri gospodinjstvih opravilih.	6 AVGUST sreda Naštej vsaj dve osebi, na kateri se lahko obrneš, ko ti je hudo.	7 AVGUST četrtek	8 AVGUST petek Poišči in ponovi priporočila varnega vedenja v prometu.	9 AVGUST sobota	10 AVGUST nedelja Skupaj z odraslo osebo pripravita brezmesni obrok, ki naj vsebuje stročnice.	11 AVGUST ponedeljek Kaj boš bral danes pred spanjem?
13 AVGUST sreda	14 AVGUST četrtek Izogibaj se prigrizkom med obroki.	15 AVGUST petek PRAZNIK Vzemi si čas za družino. Počnite kaj zabavnega!	16 AVGUST sobota Preveri, ali je potrebno zamenjati zobno ščetko.	17 AVGUST nedelja	18 AVGUST ponedeljek	19 AVGUST torek Med 10. in 17. uro se zadržuj v senci.	20 AVGUST sreda	21 AVGUST četrtek Pokliči ali obišči prijatelja, s katerim se že dlje časa nista videla.
23 AVGUST sobota Poišči in preveri kakšna so priporočila za pravilno namestitve varnostne čelade za kolo, rolanje ...	24 AVGUST nedelja	25 AVGUST ponedeljek Daj nekomu iskreno pohvalo!	26 AVGUST torek Vsak dan zaspi 15 minut prej. Tako se bo tvoj ritem spanja postopoma prilagodil šolskim obveznostim.	27 AVGUST sreda	28 AVGUST četrtek Koliko časa si bil danes telesno dejaven?	29 AVGUST petek	30 AVGUST sobota S starši ponovi pravilno tehniko umivanja rok.	31 AVGUST nedelja Pomisli na svoje sošolce. Kaj jim boš povedal in jih vprašal, ko se srečate?
1 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, 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 pokivalom.
- 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



PREPREČEVANJE POŠKODB



- Kopaj se v urejenih in varnih kopališčih. Kopališča obiskuj v spremstvu odrasle osebe. Če ne znaš plavati, uporablaj 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 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

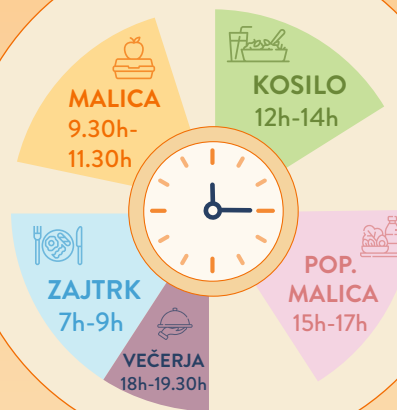


USTNO ZDRAVJE



- 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. Ne pozabi na stročnice.
- 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.

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.