

# POČITNIŠKI KOLENDAR ZDRAVJA

2026

JUHU, KONEC ŠOLE!

24 JUNIJ  
sreda



25 JUNIJ  
četrtek

**PRAZNIK**

26 JUNIJ  
petek

Ali si preko dneva popil dovolj vode?



27 JUNIJ  
sobota



28 JUNIJ  
nedelja

Pomagaj pri gospodinjskih opravilih.



29 JUNIJ  
ponedeljek

Dan preživet v naravi je vedno super odločitev!

Ne pozabi se zaščititi pred klopi in soncem.



30 JUNIJ  
torek

**MEDNARODNI DAN PRIJATELJSTVA**  
Pokliči ali obiži prijatelja, s katerim se že dlje časa nista videla.

1 JULIJ  
sreda

Poišči in si preberi nasvete za varno kopanje.



2 JULIJ  
četrtek

Na soncu glavo zaščití s pokrivalom.



3 JULIJ  
petek

**MEDNARODNI DAN BREZ PLASTIČNIH VREČEK**  
Doma poišči 3 stvari, ki jih lahko uporabiš namesto plastične vrečke.

4 JULIJ  
sobota

Najtej vsaj 3 dosežke, na katere si ponosen.

5 JULIJ  
nedelja

Z odraslo osebo preveri varnost svojega kolesa.

6 JULIJ  
ponedeljek



Cel teden spremljaj, koliko hrane doma zavržete.

7 JULIJ  
torek



8 JULIJ  
sreda

**IZZIV:**

Ustvarjaj nekaj uporabnega s pomočjo tehnologije: posnemi mini film ali sestavi glasbeno listo za dobro počutje.

9 JULIJ  
četrtek



10 JULIJ  
petek



Preveri kdaj si nazadnje obiskal zobozdravnika.

11 JULIJ  
sobota



12 JULIJ  
nedelja

**IZZIV:**

Razmisli o 3 načinih, kako se pomiriš, ko si jezen ali v stiski.

13 JULIJ  
ponedeljek



Si danes spal vsaj 9 ur?

14 JULIJ  
torek

Ne izpostavljaš se namerno soncu.



15 JULIJ  
sreda

Naj bo današnji dan lep, poln aktivnosti in s čim manj sedenja pred elektronskimi napravami.

16 JULIJ  
četrtek



17 JULIJ  
petek



Si danes že pojedel kaj sveže zelenjave?

18 JULIJ  
sobota



Razmisli, na koga se lahko obrneš, ko ti je hudo ali si v stiski.

19 JULIJ  
nedelja



20 JULIJ  
ponedeljek

**IZZIV:**

Napiši tri stvari, za katere si hvaležen.

21 JULIJ  
torek

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

22 JULIJ  
sreda



23 JULIJ  
četrtek

Obišči najbližjo knjižnico. Čas je za novo knjigo. Prijatelju sporoči, katero boš začel brati.

24 JULIJ  
petek

Ali si iz spalnice odstranil, kar bi te motilo pri spanju?

25 JULIJ  
sobota

Začni dan z zdravim zajtrkom.



26 JULIJ  
nedelja



Z družino skupaj odigrajte družabno igro.

27 JULIJ  
ponedeljek

S pomočjo aplikacije Veš kaj ješ lahko enostavno izbereš živilo z ugodnejšo hranilno sestavo. Preveri kako.

28 JULIJ  
torek



29 JULIJ  
sreda

**IZZIV:**

Danes opazuj svoja čustva - kdaj se pojavijo, kako se ob njih počutiš in kako na njih reagiraš.

30 JULIJ  
četrtek

Poišči in preveri kakšna so priporočila za pravilno namestitve varnostne čelade za kolo, rolanje ...

31 JULIJ  
petek



1 AVGUST  
sobota

**IZZIV:**  
Pospravi sobo in naredi nekaj za lepšo urejenost okolice hiše/bloka.

2 AVGUST  
nedelja



3 AVGUST  
ponedeljek

Ali si se danes zbudil spočit in naspan?

4 AVGUST  
torek



5 AVGUST  
sreda

Prijatelju razloži, zakaj so energijske pijače škodljive.

6 AVGUST  
četrtek



Vzemi si čas za druženje s starejšo osebo.

7 AVGUST  
petek



8 AVGUST  
sobota

Pojdi v naravo, se umiri in si vzemi 5 minut za opazovanje vsega okoli sebe.

9 AVGUST  
nedelja



10 AVGUST  
ponedeljek

Skupaj z odraslo osebo pripravita brezmesni obrok, ki naj vsebuje stročnice.

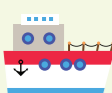
11 AVGUST  
torek



12 AVGUST  
sreda

Kaj boš bral danes pred spanjem?

13 AVGUST  
četrtek



14 AVGUST  
petek

Izogibaj se prigrizkom med obroki.

15 AVGUST  
sobota

**PRAZNIK**

Daj nekomu iskreno pohvalo!

16 AVGUST  
nedelja

Preveri, ali je potrebno zamenjati zobno ščetko.



17 AVGUST  
ponedeljek

18 AVGUST  
torek



Izogibaj se izpostavljanju soncu v času njegove največje moči.

19 AVGUST  
sreda

Danes spoznaj katero od tehnik sproščanja.



20 AVGUST  
četrtek



21 AVGUST  
petek

**IZZIV:**  
Dan brez ekranov in telefona! Ja, zmoreš!

22 AVGUST  
sobota

Imaš vse potrebno za začetek novega šolskega leta?

23 AVGUST  
nedelja

Poišči in ponovi priporočila varnega vedenja v prometu.



24 AVGUST  
ponedeljek



25 AVGUST  
torek

**IZZIV:** Dan brez pritoževanja - namesto pritožbe poišči rešitev.

26 AVGUST  
sreda

**IZZIV:** Vsak dan zaspi 15 minut prej. Tako se bo tvoj ritem spanja postopoma prilagodil šolskim obveznostim.

27 AVGUST  
četrtek



28 AVGUST  
petek

Koliko časa si bil danes telesno dejaven?



29 AVGUST  
sobota



30 AVGUST  
nedelja

Ponovi pravilno tehniko umivanja rok.

31 AVGUST  
ponedeljek

Pomisli na svoje sošolce. Kaj jim boš povedal in jih vprašal, ko se srečate?

1 SEPTEMBER  
torek

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 UV SEVANJEM



- Umakni se v senco.
- S primernimi oblačili, pokrivalom in zaščito oči si ustvari senco.
- Uporabljal pripravke za zaščito pred senco.
- Omeji izpostavljenost soncu v času njegove največje moči.
- Ne uporabljal solarija.
- Za nadomeščanje izgubljene tekočine pij dovolj vode.

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 vadbo in ohlajanje po njej.
- Za motivacijo si postavi dosegljive cilje in jih poskusi doseči.

## PREPREČEVANJE POŠKOBB



- Kopaj se v urejenih in varnih kopalščih. Kopaljšča 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 vožnji s kolesom ali skirojem uporabljal tehnično brezhibno prevozno sredstvo, nosi zaščitno čelado in upošteval prometna pravila.
- 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 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.

VEČ INFORMACIJ

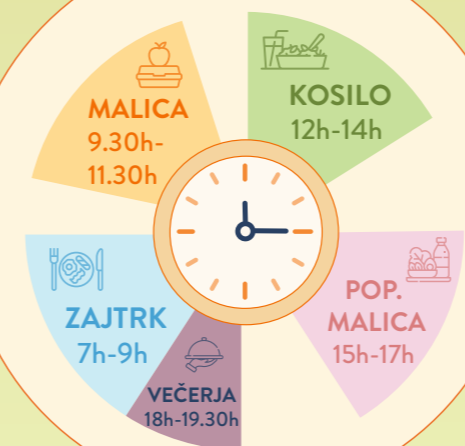


## USTNO ZDRAVJE



- 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



- Uživaj uravnoteženo, pestro, mešano prehrano, s katero dobiš vsa potrebna hranila in energijo.
- Ne izpuščaj obrokov, dan začni z zajtrkom.
- V vsak obrok vključi zelenjavo in/ali sadje. Izbiraj sezonsko, sveže in lokalno pridelano. Ne pozabi na stročnice, kot bogat vir beljakovin.
- Izogibaj se sladkim, slanim in mastnim prigrizkom ter visokoproceniranim živilom.
- Pij dovolj skozi ves dan, še zlasti v vročih dneh ali če si telesno dejaven. Voda je najboljša in najbolj zdrava izbira.

## SPANJE



VEČ INFORMACIJ



- Poskrbi, da bo spanje urejeno in dovolj dolgo. Skupaj s starši določite uro, ob kateri boš zvečer hodil spat in zjutraj vstajal za vse dni v tednu enako.
- 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.
- Pred spanjem se izogibaj močnim umetnim svetlitvam. Spalnica naj bo ponoči temna. Zjutraj in čez dan bodi čim več izpostavljen dnevni svetlobi.
- Dnevni počitek prilagodi svojim potrebam in naj ne moti večernega uspanja.