

POČITNIŠKI KOLEDAR ZDRAVJA

2023

JUHU, KONEC ŠOLE!

24 JUNIJ
sobota

25 JUNIJ
nedelja
PRAZNIK

26 JUNIJ
ponedeljek

27 JUNIJ
torek

28 JUNIJ
sreda
Koliko ur si danes spal?

29 JUNIJ
četrtek
Dan preživet v naravi je vedno super odločitev!
Ne pozabi na zaščito pred elektronskimi napravami.

30 JUNIJ
petek

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

2 JULIJ
nedelja

3 JULIJ
ponedeljek
Poišči in ponovi pravila varnega kopanja.

4 JULIJ
torek

5 JULIJ
sreda
Na soncu glavo zaščiti s pokrivalom.

6 JULIJ
četrtek

7 JULIJ
petek

8 JULIJ
sobota
Ali si preko dneva popil vsaj 1,5 l vode?

9 JULIJ
nedelja
Med 10. in 17. uro se zadržuj v senci.

10 JULIJ
ponedeljek

11 JULIJ
torek
Pospravi sobo in naredi nekaj za lepšo urejenost okolice hiše/bloka.

12 JULIJ
sreda
Zapiši 5 stvari za katere si hvaležen.

13 JULIJ
četrtek

14 JULIJ
petek

15 JULIJ
sobota
Vzemi si čas za druženje s starejšo osebo.

16 JULIJ
nedelja

17 JULIJ
ponedeljek

18 JULIJ
torek
Si danes že pojedel kaj sveže zelenjave?

19 JULIJ
sreda

20 JULIJ
četrtek

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

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

23 JULIJ
nedelja

24 JULIJ
ponedeljek

25 JULIJ
torek

26 JULIJ
sreda

27 JULIJ
četrtek

28 JULIJ
petek

29 JULIJ
sobota
Izogibaj se prigrizkom med obroki.

30 JULIJ
nedelja

31 JULIJ
ponedeljek

1 AVGUST
torek
Lahko svojim najbližjim pokažeš pet vaj za boljše počutje?

2 AVGUST
sreda

3 AVGUST
četrtek

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

4 AVGUST
petek

5 AVGUST
sobota
Pomagaj pri gospodinjstkih opravilih.

6 AVGUST
nedelja

7 AVGUST
ponedeljek
Z odraslo osebo preveri varnost svojega kolesa.

8 AVGUST
torek

9 AVGUST
sreda
Začni dan z zdravim zajtrkom.

10 AVGUST
četrtek

11 AVGUST
petek
Z družino si preberite vsebino.

12 AVGUST
sobota
Koliko časa si bil danes telesno dejaven?

13 AVGUST
nedelja

Ali si se danes zbudil spočit in naspán?

14 AVGUST
ponedeljek

15 AVGUST
torek
PRAZNIK

Daj nekemu iskreno pohvalo!

16 AVGUST
sreda
Preveri, ali je potrebno zamenjati zobno ščetko.

17 AVGUST
četrtek

18 AVGUST
petek

19 AVGUST
sobota
Imaš vse potrebno za začetek novega šolskega leta?

20 AVGUST
nedelja

21 AVGUST
ponedeljek
Ne izpostavljalj se namerno soncu.

22 AVGUST
torek

23 AVGUST
sreda

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

24 AVGUST
četrtek

25 AVGUST
petek
Preveri kdaj si nazadnje obiskal zobozdravnika.

26 AVGUST
sobota
Z družino skupaj odigrajte družabno igro.

27 AVGUST
nedelja

28 AVGUST
ponedeljek
Napiši 5 svojih lastnosti, na katere si ponosen.

29 AVGUST
torek

30 AVGUST
sreda
Kaj boš bral danes pred spanjem?

31 AVGUST
četrtek

1 SEPTEMBER
petek
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 SONCEM



- Upoštevaj pravilo sence. Če je dolžina sence krajša od dolžine telesa, poišči senco.
- Med 10. in 17. uro se ne izpostavljaš 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



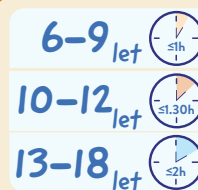
- Ali veš, da je telesna dejavnost za zdravje nujno potrebna? Velja: čim več različnih in varnih oblik rekreacij za čim več časa - tem bolje za zdravje.
- Telesna dejavnost v družbi ima navadno več koristi, kot če jo izvajáš sam.
- Izbiraj tiste športne dejavnosti, ki te veselijo.
- Kadar boš dalj časa 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 kopališčih. Kopališča obiskuj v spremstvu odrasle osebe. Če ne znaš plavati, uporabljaš pripomočke za plavanje.
- Pri športnih aktivnostih uporabljaš tehnično brezhibno opremo.
- Pri rolanju/kotalkanju vedno uporabljaš vso zaščitno opremo: čelado ter ščitnike za zapestja, kolmolce in kolena.
- Pri kolesarjenju uporabljaš tehnično brezhibno kolo in kolesarsko čelado ter upoštevaš 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).
- 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



- Zobe umivaj vsaj dvakrat dnevno.
- Uporabljaš mehko zobno ščetko in jo redno menjaš (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.

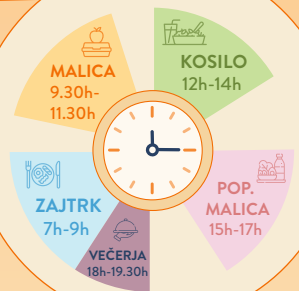
USTNO ZDRAVJE



1x/leto

1-2 cm

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 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.

- Poskrbi, da bo spanje urejeno in dovolj dolgo. Skupaj s starši določite uro ob kateri hošiš 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 uporabljaš 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



SPANJE

