

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

28 JUNIJ
sobota

Z družino skupaj odigrajte družabno igro.



29 JUNIJ
nedelja

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 izpostavljaljaj 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

Najtej 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

10 JULIJ
četrtek

Preveri kdaj si nazadnje obiskal zobozdravnika.



11 JULIJ
petek

12 JULIJ
sobota

Lahko svojim najbližjim pokažeš pet vaj za boljše počutje?



13 JULIJ
nedelja

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

23 JULIJ
sreda

Vzemi si čas za druženje s starejšo osebo.



24 JULIJ
četrtek

Ali si se danes zbudil spočit in naspán?

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

30 JULIJ
sreda

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



31 JULIJ
četrtek

1 AVGUST
petek

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

2 AVGUST
sobota

3 AVGUST
nedelja

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



4 AVGUST
ponedeljek

5 AVGUST
torek

Pomagaj pri gospodinjstkih opravilih.



6 AVGUST
sreda

Najtej 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

12 AVGUST
torek

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.



22 AVGUST
petek

Imaš vse potrebno za začetek novega šolskega leta?

23 AVGUST
sobota

Poišči in preveri kakšna so priporočila za pravilno namestitev 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 vključ 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 ušedi, zapri oči in naredi pet globokih vdihov in izdihov.
- Udobno se ušedi, 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 izpostavljaj soncu.
- Glavo zaščitni s pokrivalom.
- Zaščitni oči s primernimi sončnimi očali.
- Izpostavljene dele telesa zaščitni 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, 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 upošteval 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

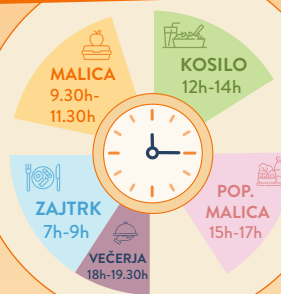


USTNO ZDRAVJE



- 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 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

