

# POČITNIŠKI KOLEDAR ZDRAVJA

# 2022

<b>24 JUNIJ</b> <b>petek</b> <b>Juhu, konec šole!</b> 	<b>25 JUNIJ</b> <b>sobota</b> <b>PRAZNIK</b>	<b>26 JUNIJ</b> <b>nedelja</b> Poišči in ponovi pravila varnega vedenja v prometu. 	<b>27 JUNIJ</b> <b>ponedeljek</b>	<b>28 JUNIJ</b> <b>torek</b>  Koliko ur si danes spal?	<b>29 JUNIJ</b> <b>sreda</b> Dan preživet v naravi je vedno super odločitev! Ne pozabi na zaščito pred klopi. 	<b>30 JUNIJ</b> <b>četrtek</b> 	<b>1 JULIJ</b> <b>petek</b> Naj bo današnji dan lep, poln aktivnosti in s čim manj sedenja pred elektronskimi napravami.	<b>2 JULIJ</b> <b>sobota</b>	<b>3 JULIJ</b> <b>nedelja</b> Poišči in ponovi pravila varnega kopanja. 
<b>4 JULIJ</b> <b>ponedeljek</b>	<b>5 JULIJ</b> <b>torek</b> Na soncu glavo zaščiti s pokrivalom. 	<b>6 JULIJ</b> <b>sreda</b> 	<b>7 JULIJ</b> <b>četrtek</b> Ali si preko dneva popil vsaj 1,5 l vode? 	<b>8 JULIJ</b> <b>petek</b>	<b>9 JULIJ</b> <b>sobota</b> Med 10. in 17. uro se zadržuj v senci. 	<b>10 JULIJ</b> <b>nedelja</b>	<b>11 JULIJ</b> <b>ponedeljek</b>	<b>12 JULIJ</b> <b>torek</b> Zapiši 5 stvari za katere si hvaležen.	<b>13 JULIJ</b> <b>sreda</b> 
<b>14 JULIJ</b> <b>četrtek</b> 	<b>15 JULIJ</b> <b>petek</b> Vzemi si čas za druženje s starejšo osebo. 	<b>16 JULIJ</b> <b>sobota</b>	<b>17 JULIJ</b> <b>nedelja</b> 	<b>18 JULIJ</b> <b>ponedeljek</b> Si danes že pojedel kaj sveže zelenjave? 	<b>19 JULIJ</b> <b>torek</b>	<b>20 JULIJ</b> <b>sreda</b> Ali si iz spalnice odstranil, kar bi te motilo pri spanju? 	<b>21 JULIJ</b> <b>četrtek</b>	<b>22 JULIJ</b> <b>petek</b> Danes je dan za tvojo najljubšo telesno dejavnost. Naj bo varna! 	<b>23 JULIJ</b> <b>sobota</b>
<b>24 JULIJ</b> <b>nedelja</b> Vzemi si čas za družino. Počnite kaj zabavnega! 	<b>25 JULIJ</b> <b>ponedeljek</b>	<b>26 JULIJ</b> <b>torek</b>	<b>27 JULIJ</b> <b>sreda</b> Dan brez ekranov in telefona! Ja, zmoreš! 	<b>28 JULIJ</b> <b>četrtek</b>	<b>29 JULIJ</b> <b>petek</b> Izogibaj se prigrizkom med obroki. 	<b>30 JULIJ</b> <b>sobota</b>	<b>31 JULIJ</b> <b>nedelja</b>	<b>1 AVGUST</b> <b>ponedeljek</b> Lahko svojim najbližjim pokažeš pet vaj za boljše počutje? 	<b>2 AVGUST</b> <b>torek</b>
<b>3 AVGUST</b> <b>sreda</b> 	<b>4 AVGUST</b> <b>četrtek</b> 	<b>5 AVGUST</b> <b>petek</b> Pomagaj pri gospodinjstkih opravilih. 	<b>6 AVGUST</b> <b>sobota</b> 	<b>7 AVGUST</b> <b>nedelja</b> Z odraslo osebo preveri varnost svojega kolesa.	<b>8 AVGUST</b> <b>ponedeljek</b>	<b>9 AVGUST</b> <b>torek</b>  Začni dan z zdravim zajtrkom.	<b>10 AVGUST</b> <b>sreda</b> 	<b>11 AVGUST</b> <b>četrtek</b>	<b>12 AVGUST</b> <b>petek</b> Koliko časa si bil danes telesno dejaven? 
<b>13 AVGUST</b> <b>sobota</b> Ali si se danes zbudil spočit in naspán?	<b>14 AVGUST</b> <b>nedelja</b>	<b>15 AVGUST</b> <b>ponedeljek</b> <b>PRAZNIK</b> Daj nekomu iskreno pohvalo! 	<b>16 AVGUST</b> <b>torek</b> Preveri, ali je potrebno zamenjati zobno ščetko. 	<b>17 AVGUST</b> <b>sreda</b> 	<b>18 AVGUST</b> <b>četrtek</b>	<b>19 AVGUST</b> <b>petek</b> Imaš vse potrebno za začetek novega šolskega leta? 	<b>20 AVGUST</b> <b>sobota</b> 	<b>21 AVGUST</b> <b>nedelja</b> Ne izpostavljalj se namerno soncu. 	<b>22 AVGUST</b> <b>ponedeljek</b>
<b>23 AVGUST</b> <b>torek</b> Poišči in preveri kakšna so pravila za pravilno namestitve varnostne čelade za kolo, rolanje ... 	<b>24 AVGUST</b> <b>sreda</b> 	<b>25 AVGUST</b> <b>četrtek</b> Preveri kdaj si nazadnje obiskal zobozdravnika.	<b>26 AVGUST</b> <b>petek</b>	<b>27 AVGUST</b> <b>sobota</b> 	<b>28 AVGUST</b> <b>nedelja</b> Napiši 5 svojih lastnosti, na katere si ponosen.	<b>29 AVGUST</b> <b>ponedeljek</b>	<b>30 AVGUST</b> <b>torek</b> Kaj boš bral danes pred spanjem? 	<b>31 AVGUST</b> <b>sreda</b>	<b>1 SEPTEMBER</b> <b>četrtek</b> <b>Super, začetek šole!</b> 



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. Pogledaj, kaj zanima tvoje vrstnike.

- Zobe umivaj vsaj dvakrat dnevno.
- Uporabljalj 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.

## USTNO ZDRAVJE



## 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.

- 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 spiyo v tvoji postelji.
- Iz svoje spalnice odstrani/izklopi vse elektronske naprave. Zaslonov ne uporabljaj 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.



## SPANJE



## 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.

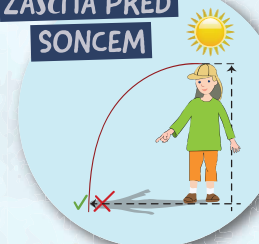


## PREPREČEVANJE NALEZLJIVIH BOLEZNI



- Poskrbi za redno in pravilno umivanje rok.
- Redno prezračuj prostore.
- Kašljaj in kihaj v rokav.
- Če si bolan, bodi doma.
- Zaščitni se pred klopi.

## ZAŠČITA PRED SONCEM



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



- 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 vstajanjmi in aktivnostmi.
- Ne pozabi na ogrevanje pred in ohlajanje po telesni dejavnosti.
- Za motivacijo si postavi dosegljive cilje in jih poskusi doseči.

## ZDRAVA TELESNA DEJAVNOST



## PREPREČEVANJE POŠKODB



- Kopaj se v urejenih in varnih kopališčih. Kopališča obiskuj v spremstvu odrasle osebe. Če ne znaš plavati, uporabljaj pripomočke za plavanje.
- Pri športnih aktivnostih uporabljaj tehnično brezhibno opremo.
- Pri rolanju/kotalkanju vedno uporabljaj vso zaščitno opremo: čelado ter ščitnike za zapestja, kolce in kolena.
- Pri kolesarjenju uporabljaj tehnično brezhibno kolo in kolesarsko čelado ter upoštevaj pravila v prometu.
- V avtomobilu moramo biti vsi vedno pripetzi z varnostnimi pasovi, mlajši otroci (do telesne višine 150 cm) pa nameščeni v otroških avtomobilskih sedežih (jahačih).