

POČITNIŠKI KOLEDAR ZDRAVJA

2021

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

- 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.

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.

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. Zaslono 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.

VARNA UPORABA ZASLONA

6-9 let	≤1h
10-12 let	≤1.30h
13-18 let	≤2h

- 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.

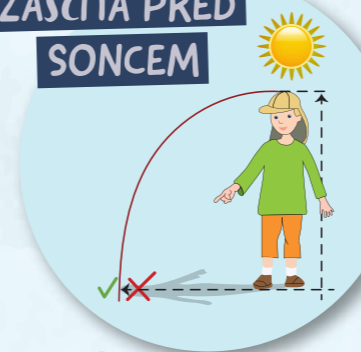


- Poskrbi za redno in pravilno umivanje rok.
- Redno prezračuj prostore.
- Kašljaj in kihaj v rokav.
- Če si bolan, bodi doma.
- Zaščiti se pred klopi.

PREPREČEVANJE NALEZLJIVIH BOLEZNI



ZAŠČITA PRED SONCEM



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



- 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.
- Izbiraj tiste športne dejavnosti, ki te veselijo.
- Kadar boš dalj časa sedel zaradi npr.: branja knjige ali igranja igrice, sedenje prekinjal 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.

ZDRAVA TELESNA DEJAVNOST



PREPREČEVANJE POŠKODB



- Kopaj se v urejenih in varnih kopališčih. Kopališča 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 kolesarjenju uporabljal tehnično brezhibno kolo, upoštevaj pravila v prometu ter vedno nosi kolesarsko čelado.
- V avtomobilu moramo biti vsi vedno pripeti z varnostnimi pasovi, mlajši otroci (do telesne višine 150cm) pa nameščeni v otroških avtomobilskih sedežih (jahačih).