

# POČITNIŠKI KOLEDAR ZDRAVJA

# 2021

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

## 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 uporabljalj 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

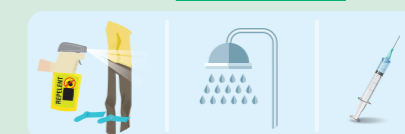
6-9 let	≤1h
10-12 let	≤1.30h
13-18 let	≤2h

- Ali si vedel, da preveč časa ob zaslonih lahko škodi?
- Bodi pozoren na nevarnosti na spletu in opozarjalj nanje.
- Bodi prijazen in spoštljiv tudi na spletu.
- Nikomur ne pošiljalj svojih osebnih podatkov in fotografij.
- Če te je kdo na spletu spravil v neugoden položaj ali te nadleguje, čimprej povej odrasli osebi.

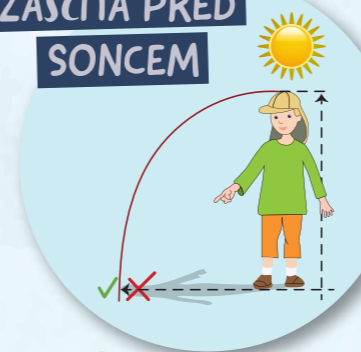


## PREPREČEVANJE NALEZLJIVIH BOLEZNI

- Poskrbi za redno in pravilno umivanje rok.
- Redno prezračuj prostore.
- Kašljaj in kihaj v rokav.
- Če si bolan, bodi doma.
- Zaščiti 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 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 prekinjalj 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, uporabljalj pripomočke za plavanje.
- Pri športnih aktivnostih uporabljalj tehnično brezhibno opremo.
- Pri rolanju/kotalkanju vedno uporabljalj vso zaščitno opremo: čelado ter ščitnike za zapestja, komolce in kolena.
- Pri kolesarjenju uporabljalj 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).