

Gool ... počitnice prevzele vodstvo!



Koončno, zdaj lahko šolsko torbo odložiš v kot, pozabiš na natrpan urnik in se predaš vibracijam poletja. Ene glasnejših imajo letos svoj epicenter na evropskem nogometnem prvenstvu, kjer se borijo tudi naši asi, za katere ponosni navijamo ... Pred tabo so dolgi prosti dnevi, ki vabijo, da jih preživiš po svoje. Lahko, da te čakajo tudi kakšni izpiti ali počitniško delo, a spomni se, da vsakdo potrebuje počitek in sprostitev. Zato tudi ti poskrbi za oddih in pristočasne aktivnosti.

Vsak trenutek počitnic je enkratni in neponovljiv, tako kot si enkratna, enkratni tudi ti, draga mlada bralka, dragi mladi bralec. Ponujamo ti nekaj predlogov in zamisli, kako si narediti zabaven, sproščen, ustvarjalen in zdrav počitniški čas. Zvedavo se oziraj okoli sebe, pozorno prisluhni, okušaj, vonjaj in začuti opojno pisan utrip življenja ... Kaj iščeš? O čem sanjaš? Česa si želiš? Ujemi veter v jadra in zapluj novim dogodivščinam naproti.



Ujemi poletje ...

Lepota počitnic ni odvisna od destinacije, ampak od tega, kako preživiš svoj čas. Nič zato, če ne odpotuješ na drugi konec sveta, saj imaš lahko tudi doma čudovite počitnice! Verjemi, da popolne fotografije, ki jih morda na spletu objavljajo nekateri tvoji vrstniki, kažejo le določen del njihovega življenja in ni nujno, da so realne. Spodbujamo te, da o prostem času razmišljaš ustvarjalno, slediš svojim občutkom in se preprosto zabavaš.

[Več >](#)

Kakšne koristi ti lahko prinaša brezdelje?



Že starogrški filozofi so bili strastni zagovorniki počitka. Za vse razsvetljene ideje so potrebovali čas - najprej za navdih, potem za premlevanje in debatiranje. Ali veš, da sta ustvarjalnost in počitek tesno povezana? Raziskovalci verjamejo, da se v času, ko možgani počivajo, marsikatero ideje razvijajo v nezavednih delih naše duševnosti. Lahko bi rekli, da takrat naši možgani ustvarjajo nove ideje za nas, brez da bi se nam bilo treba naprezati ...

[Več >](#)

Zaščiti se pred soncem



Te zanima tvoj fototip kože?
[Izpolni anketo.](#)

Svetujemo ti, da spoznaš priporočila za zaščito pred UV sevanjem in jih v svojem vsakdanjiku praktično upoštevaš.

Širi znanje o ustrezni samozaščiti tudi med prijatelji.

[Priporočila](#)

#Strokovnjak priporočča

»Dragi mladostniki, po napornih šolskih obveznostih si resnično zaslužite počitek.

Pomembno je, da si vzamete čas zase in se odklopite od vsakodnevnih skrbi. Uživate v [telesnih dejavnostih](#) na prostem, kot so kolesarjenje, plavanje ali sprehodi - če pa se želite resnično razgibati, poskusite ubežati komarjem na večernem sprehodu! Bodite pozorni na ustrezno [zaščito pred soncem](#). Poletje je tudi idealen čas za raziskovanje novih hobijev in dejavnosti. Morda igranje inštrumenta ali pa umetniško ustvarjanje. Tudi branje knjig je odličen način za preživljanje prostega časa – izberite [knjige](#), ki vas zanimajo, in se potopite v svet zgodb in dogodivščin. Poskusite omejiti čas pred zasloni in si organizirajte dneve brez telefona. Digitalni svet lahko počaka – resnični trenutki so čas s prijatelji, igranje družabnih iger ali pa preprost pogovor ob hladnem kozarcu limonade. Naj bo to poletje čas, ko boste poskrbeli zase, si napolnili baterije in se pripravili na nove izzive, ki vas čakajo jeseni. Uživate, raziskujte, ustvarjajte in se povežite z naravo ter ljudmi okoli sebe. Morda celo odkrijete, da imate talent za frizbi – kdo ve, morda boš prav ti naslednji prvak v ligi frizbija?» vas v sproščeno poletje vabi **Živa Pirc**, mag. psihologije, spletna svetovalka v svetovalnici [#Tosemjaz](#).

Za dobro počutje



Za dušo in telo

Preživljanje časa na prostem, še zlasti v naravnem okolju, občutno **izboljša naše razpoloženje, zmanjša stres in poveča občutek sreče**. Spoznaj tudi učinke redne vadbe ...

[Več >](#)



Slastno in zdravo

Za začetek spoznaj razliko med polnozrnatimi in rafiniranimi («belimi») živili. Potem lahko preizkusiš tudi odličen recept in povabiš prijatelje ali sorodnike na okusno sladico.

[Več >](#)



Mnenja o zagorelosti

Ti je znano, da dermatologi že leta opozarjajo, da zagorela polt odraža poškodbe kože? V raziskavi smo preverili, kakšen je odnos mladih do zagorelosti in obiskovanja solarijev.

[O raziskavi med slovenskimi srednješolci >](#)



Priporočamo v branje

To poletje lahko bereš **leposlovje** ... so to ljubezenske ali pustolovske zgodbe, kriminalke ali takšne, ki te nasmejejo? Beri po lastnem izboru, pomagamo pa ti s seznamom.

[Več >](#)

Kako si? Tukaj smo zate!

Strokovnjaki in skupnost spletne svetovalnice #tosemjaz.

Če potrebuješ nasvet ali morda samo nekoga, da ti prisluhne.

[Razišči](#) [Vprašaj](#) [Pogovori se](#)



NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Ustanovitelj in voditelj: **Univerza na področju zdravstva**
inštitut **GDZD-IP** v sodelovanju na
področju skupnih preiskovalnih



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
NAJSTRAVNEŠI PRIBORNIK

MIRA

NACIONALNI PROGRAM DRUŠEVNEGA ZDRAVJA

Za prijavo na publikacijo e-Prijatelj [klikni tukaj](#).

Copyright © *|2024|* Nacionalni inštitut za javno zdravje. Vse pravice pridržane.

e-Prijatelj #Tosemjaz

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Celje

Odgovorna urednica: Ksenija Lekić; Uredniški odbor: Petra Tratnjek, Anja Jularič in Alenka Tacol

E-naslov uredništva: tosemjaz@nijz.si