

Zariši si svoje poletje!



Poletje je kot prazen list – čaka nate, da ga pobarvaš s smehom, novimi doživetji, razigranimi večeri«. Brez šolskih obveznosti, z več prostega časa in dolgimi dnevi, ki kar kličejo po dogodivščinah ... To je pravi čas, da poskrbiš zase – za svoje telo, svoje misli in počutje. Ponujamo ti kup idej, kako poletje preživeti zabavno, sproščeno in hkrati malo drugače. Ne glede na to, ali bo tvoje poletje bolj glasno ali tiho, bolj polno družbe ali samih misli – naj bo tvoje, kjerkoli boš. Svojo zgodbo rišeš ti – mi pa ti ponujamo le nekaj »barvic«.



Poletne romance

Poletje je obdobje, ko imamo znova več časa zase – brez skrbi za šolo in šolske obveznosti. Hitro se prikradejo občutki zaljubljenosti ... Morda pa niso samo tvoji občutki krivi, da ti nekdo kar ne gre iz glave. Mogoče ima kaj pri tem tudi sonce! Preberi, zakaj so poletne romance tako posebne – in kako jih doživeti varno in pristno.

[Več >](#)



Gibanje med počitnicami

Večkrat slišiš, da je gibanje ključno za zdravje, pa ti vseeno zanj pogosto zmanjka motivacije? Ni nujno, da se gibaš le na organiziran in ustaljen način. Gibanje je lahko že preprosti ples po domačem vrtu, skok na trampolin, odbojka z družino ..., kar je tudi nadvse zabavno. Sami lahko izbiramo, kako se bomo razgibali, možnosti so zelo raznolike. Morda se povežemo s prijatelji in se gibamo skozi igro, lahko nam družbo na sprehodu dela hišni ljubljencek ... Poglej si še ostale predloge in pri tem ne pozabi, da je pomembno prisluhniti lastnemu telesu.

[Ideje za gibanje >](#)



Zaščiti se pred soncem?

Te zanima tvoj fototip kože?

[Izpolni anketo.](#)

Spoznaj priporočila za zaščito pred UV sevanjem in jih v svojem vsakdanjiku praktično upoštevaj.

Širi znanje o ustrezni samozaščiti tudi med prijatelji.

Priporočila

#Strokovnjak priporoča

»Poletje je čas kratkih hlač, kopalk in tankih majic – kar pomeni več gole kože. In ob tem se lahko hitro prikrade nelagodje, še posebej če se na tvoji koži znajdejo brazgotine, strije, akne ali druge »nepravilnosti«. V resnici pa ima prav vsakdo svojo zgodbo, ki jo nosi s seboj – tudi na koži.

V mladostništvu se pogosto primerjamo z drugimi, zlasti z »vplivneži« na družbenih omrežjih, kar je za to obdobje čisto naravno. A pomembno je, da se spomnimo, da so popolne podobe na zaslonih večinoma prirejene in obdelane, so rezultat filtrov, svetlobe ter izbranih kotov. Resnična telesa so raznolika – in ravno v tem je njihova lepota.

Ne dovoli, da bi ti skrb za videz odvzela veselje do sončnih dni. Nobene potrebe ni, da bi se moralo tvoje telo prilegati vsiljenim idealom, ampak naj ti omogoča doživljati, čutiti, uživati. Za boljše počutje je dobro začeti pri sprejemanju svojega telesa – to je lahko sicer težek, a prvi in najbolj dragocen korak,« svetuje **Patricija Knez**, psihologinja in urednica spletne svetovalnice #Tosemjaz.

Za dobro počutje





V poletje s knjigo

S knjigo se odprejo še ne videni in ne doživeti svetovi. Pa naj bo to pustolovska, zgodovinska ali za osebno rast ... Katera bo tebi čez počitnice odprla obzorja?

[Knjigo v roke >](#)



Kulturni navdih

Iščeš nekaj več kot le ležanje na plaži ali brskanje po telefonu? Odkrij, kako lahko svoj prosti čas preživiš sproščeno, zabavno in ustvarjalno!

[Nekaj predlogov >](#)



Nekaj slastnega za poletje

Ne glede na to, ali smo samo lačni ali pa si želimo kulinaričnega ustvarjanja – poletje je kot nalašč za ustvarjanje v kuhinji, ko je sadja in zelenjave v obilju.

[Sledi video receptu >](#)



Počitniški koledar zdravja

Koledar vsebuje devet področij, povezanih z zdravjem in dobrim počutjem – od telesne dejavnosti do urejenega spanja, ter koledar poletnih počitnic 2025.

[Preizkusi se v dnevnikih izzivih >](#)

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

NOG
NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST

Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

#tosemjaz prijatelj
med odrasčanjem

Se želiš odjaviti? [Klikni tukaj.](#)
Copyright © *|2025|* Nacionalni inštitut za javno zdravje. Vse pravice pridržane.

e-Prijatelj #tosemjaz
ISSN: 2820-5979

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Celje
Odgovorna urednica: Ksenija Lekić; Uredniški odbor: Petra Tratnjek, Patricija Knez in Alenka Tacol
E-naslov uredništva: tosemjaz@nijz.si