

#tosemjaz

Prijatelj med odrasčanjem.



#tosemjaz
prijatelj
med odrasčanjem

Tudi potovanje okoli sveta
se začne s prvim korakom.
Čarobno na tvoji poti.

2025

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Draga mladostnica, dragi mladostnik,
med prazniki in med letom – kadarkoli potrebuješ moder nasvet,
tukaj smo zate v spletni svetovalnici www.tosemjaz.net.
Naj bo novo leto ljubeznivo in po meri tvojega srca.
Uredništvo #Tosemjaz



Cin cin cin! Praznične aktivnosti zate in za tvojo družino

Se morda želite v prazničnem času [izogniti brezglavim nakupom](#)? Kaj razveseli tvoje družinske člane in kaj vas osrečuje? Že veš, da lahko občutenje lastnega zadovoljstva povečujemo z izražanjem [hvaležnosti](#) za drobne trenutke sreče? Naj ti med letošnjimi prazniki uspe najti čas za vse domače. Povabi jih, da skupaj poiščete aktivnosti, ki bi vas lahko zbližale. Predlagamo nekaj idej.

[Več >](#)



Topli nasveti za hladne zimske dni

Zima s seboj prinese prehlade in mraz, a nas obenem razvaja s čarobno naravo, tu in tam zavito v snežno odejo. Kdaj si se nazadnje odpravil(a) na nočni pohod s svetilkami, lovil(a) snežinke, ki naletavajo v mraku, ali v snegu ustvaril(a) razposajenega angela? Za igro v snegu in sankanje ni človek nikoli prestar. Poskrbimo za svoje zdravje in dobro počutje!

[Več >](#)



Ko postane v družini napeto

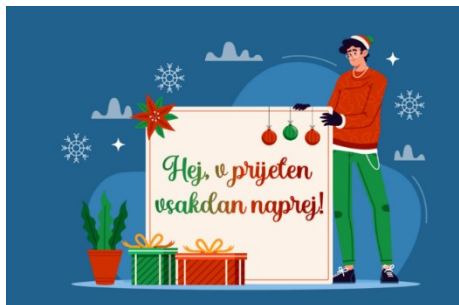
V vseh družinah kdaj izbruhnejo nesoglasja – tudi med prazniki, ko jih najmanj pričakujemo. Zna biti naporno! S teboj delimo nekaj nasvetov, kako se soočiti z napetostmi in stresnimi družinskimi situacijami.

[Več](#)

#Strokovnjak priporoča

»V zimskem času je sončne svetlobe manj, dnevi so krajši, v šoli pa je polno obveznosti, zato je pomembno, da poskrbiš za dobro počutje in razpoloženje. Poskusi biti čim več na prostem, **gibaj se**, naj te obsije dnevna svetloba! Računaš lahko, da boš s tem boljše volje, obenem pa krepiš svoj imunski sistem in izboljšuješ spanje. Med prazniki in tudi v kasnejših mesecih **vzdržuj redne stike s prijatelji in družino**, saj je lepo, če se lahko na koga opreš in čutiš, da pripadaš. Razmisli, kako lahko **zmanjšaš čas, ki ga preživiš pred zasloni** in namesto tega raje poišči aktivnosti, kjer se lahko s prijatelji povežeš v živo. Lahko jih povabiš na priložnostna **doživetja**, kot so drsanje v domačem kraju, filmski večer, izlet na bližnji hrib ali pa jim pošlješ praznično voščilnico in pismo – tako lahko z njimi na malo drugačen način ohranjaš stik tudi med počitniškimi dnevi, ko ni toliko možnosti za druženje kot v šoli. Za dodatno merico adrenalina lahko za svoje prijatelje pripraviš tudi lov na zaklad ali pa poskrbiš za druženje na snegu, kjer se skupaj povežete in zabavate. Razmisli, katere aktivnosti pa bi veselile tebe in tvoje prijatelje?« skupaj z vami razmišlja in vam svetuje **Lara Bukovec**, psihologinja in spletna svetovalka na *#Tosemjaz*.

Za dobro počutje



Praznični duh za vsak dan

V prazničnem času se v naših možganih aktivirajo "centri za praznični duh". Podobne občutke lahko zbudimo skozi vse leto in po malem vsak dan ...

[Več >](#)



Prostor za ljubezniva dejanja

Zate smo pripravili koledar s spodbudnimi mislimi in zabavnimi nalogami. Spodbujamo te, da med prazniki in med letom prebereš kakšno misel in opraviš katero izmed nalog.

[Več >](#)



Slalom za božični izlet

Vabimo te k branju tople, navdihujoče zgodbe o prijateljstvu in ljubezni do tistih, ki imajo posebno mesto. Zanje bi naredili vse ... tudi nemogoče. Naj ogreje tudi tvoje srce.

[Več >](#)



Zaobljube in bolj zdravi recepti

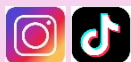
Če na pragu novega leta razmišljaš o bolj zdravi prehrani, delimo s teboj nekaj napotkov in odlična recepta – doma lahko pripraviš bolj zdrav hamburger in »vroče štručke« ...

[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



Ukrepi na področju obvladovanja
širive COVID-19 s posredkom na
ranljivih skupinah prebivalstva



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

MIRA

NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA 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