

KONTAKTI

Ime: (Molimo upišite vaše ime i adresu)

Tel:

Fax:

E-mail:

www.sinphonie.euwww.rec.orgHealth & Consumer Protection
Directorate-General**Koliko su zdrave vaše životne navike?**

Da biste ostali zdravi i u formi potrebno vam je vježbanje, zdrava ishrana i mnogo svježeg zraka. Da li trebate promijeniti životne navike? Saznat ćete odgovarajući na pitanja ispod!

Fizička aktivnost

- Da li vježbate barem 30 minuta dnevno?
- Da li se bavite sportom svaki drugi dan?
- Da li provodite manje od dva sata ispred televizora ili kompjutera u toku jednog dana?
- Da li se svaki dan igrate vani sa vašim prijateljima ili sa vašom porodicom?

Da Ne

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jelo i piće

- Da li pijete vodu ili prirodne sokove umjesto jako zašećerenih pića kao što je Coca Cola?
- Da li pijete oko 1.5 litara tekućine svaki dan (pet velikih čaša)?
- Da li jedete svježe voće svaki dan?
- Da li redovno jedete povrće?
- Da li jedete čipseve, kekse i slatkiše manje od dva puta sedmično?

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Svježi zrak

- Da li uvijek otvarate prozore na par minuta kada dođete kući iz škole?
- Da li otvarate prozore u školi nakon svakog časa?
- Da li izlazite vani tokom odmora u školi?
- Da li izbjegavate mjesta gdje ljudi puše?

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ako ste odgovorili sa DA na 0 - 4 pitanja, počeli ste razmišljati o zdravom životnom okruženju. Vi i vaša porodica sada trebate raditi na poboljšanju vaših životnih navika!

Ako ste odgovorili sa DA na 5 - 9 pitanja, svjesni ste svog životnog okruženja i vašeg zdravlja. Sada se više trebate baviti fizičkom aktivnošću, zdravije se hraniti i piti puno vode, kao i boraviti vani na svježem zraku!

Ako ste odgovorili sa DA na 10 - 13 pitanja, čestitamo! Vi ste na pravom putu zdravih životnih navika!

Na putu
ka dobroj kondiciji i zdravlju
kod kuće i u školi

**sinphonie**
Schools Indoor Pollution and Health: Observatory Network in Europe

Ostati zdrav!

Redovno bavljenje sportom i uzimanje voća i povrća svaki dan, pomaže nam da ostanemo zdravi i u formi. Također, trebamo obratiti pažnju i na okolinu koja nas okružuje. Održavanje čistim naših kuća, škola i okoline, pomaže nam da se osjećamo dobro.

Čisti zrak za život

Zrak koji udišemo je mješavina različitih gasova. Svi dišemo da bi smo se održali u životu, ali ponekad zrak sadrži prašinu i gasove od kojih se možemo razboljeti. To se naziva zagađenjem. Na ulicama, zrak je zagađen od automobila, autobusa i kamiona koji proizvode izduvne gasove, a koji su proizvod sagorjevanja benzina. Fabrike također proizvode štetne gasove koji postaju dio zraka koji udišemo.

Kod kuće i u školi

U našim domovima i školama, zrak može biti zagađen pušenjem ili određenim hemikalijama koje su sastojci proizvoda za čišćenje, boja i sprejeva. Pomislite na miris koji osjetite prilikom farbanja ili miris u svlačionicama nakon što su svi upotrijebili dezodorans! Unutarnje zagađenje zraka može vam prouzrokovati teškoće u koncentraciji prilikom praćenja nastave. Također, može prouzrokovati alergije ili bolesti kao što je astma.

Šta je sa kvalitetom zraka u vašoj učionici?

Grupa stručnjaka, koji se bavi ispitivanjem kvalitete zraka unutar vaših učionica, dio su projekta koji se zove SINPHONIE, što je skraćenica od naziva Unutrašnje zagađenje i zdravlje u školama: Evropska opservatorijska mreža /Schools Indoor Pollution and Health: Observatory Network in Europe/. Ovim stručnjacima je potrebna vaša pomoć.

Mjerenja

Stručnjaci će posjetiti vašu učionicu i izmjeriti količinu karbon dioksida i drugih gasova, kao i količinu prašine. Oni će upotrijebiti veoma osjetljivu opremu koju ne smijete dirati!

1

Upitnici

Stručnjaci će također imati potrebu da saznaju nešto o vama, vašem zdravlju i vašoj učionici. Vaši nastavnici će odgovarati na pitanja o školi, a vaši roditelji na pitanja o vašem domu kao i o bolestima u vašoj porodici. Dobit ćete formular koji vaši roditelji trebaju popuniti.

2

Istraživanja

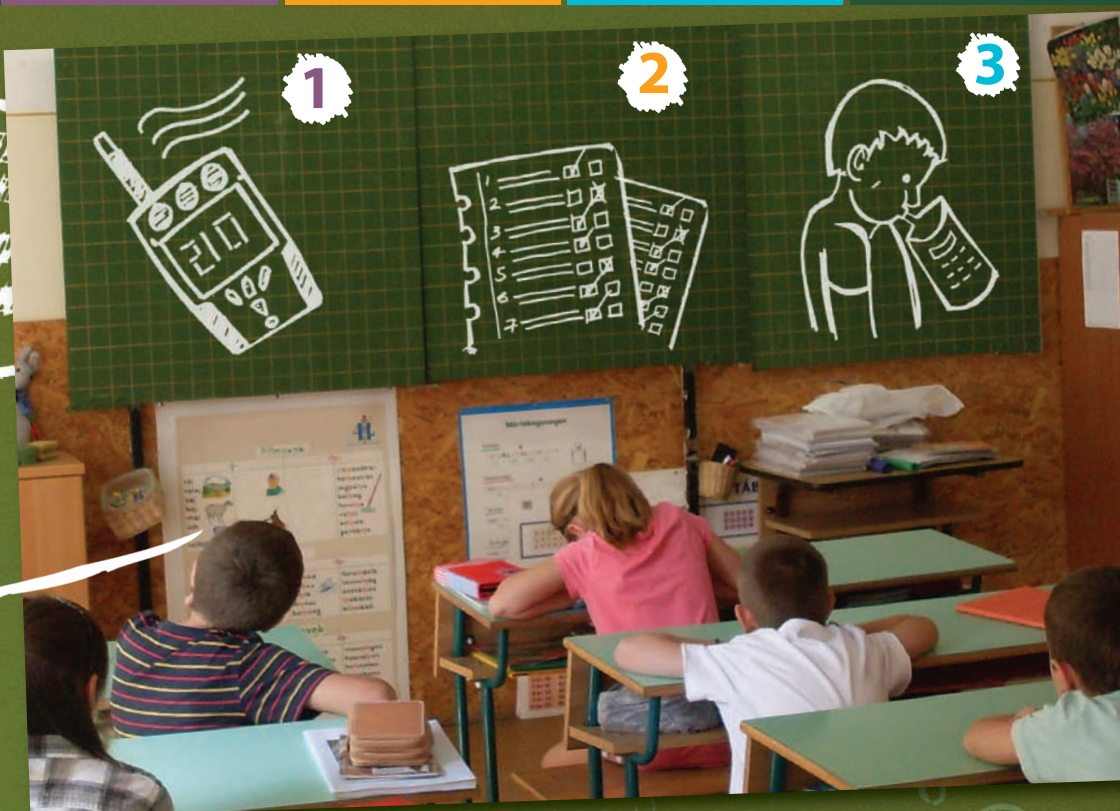
Doktor će vas pregledati specijalnim instrumentom koji se zove spirometar. Ovaj instrument pokazuje koliko su zdrava vaša pluća na osnovu količine zraka koju možete odjednom udahnuti. Ono što trebate uraditi je da udahnete najjače što možete i izdahnete u malu cijev koja će pokazati koliko zraka imate u plućima. Ne brinite ništa! Ovo ni malo ne boli!

3



Zrak u prostorijama

Da li ste ikada primijetili kolika je razlika kada otvorite prozore u učionici i pustite svježi zrak unutra? Kada je zrak pun karbon dioksida, teško vam je da se koncentrišete, možete imati glavobolju ili se osjećati loše. Ulaskom svježeg zraka, osjećat ćete se bolje i pomoći će vam da jasnije razmišljate. Redovnim otvaranjem prozora pomažete da vaše školsko okruženje bude zdravije.



1

2

3

