

## Για να είστε υγιείς!

Η άσκηση και η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών καθημερινά βοηθούν στη διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης και υγείας. Χρειάζεται όμως να φροντίζουμε και το περιβάλλον που ζούμε. Η διατήρηση καθαρού του σπιτιού και του σχολείου σας συμβάλλουν επίσης στην πρόωθηση της υγείας.

### Ο καθαρός αέρας είναι απαραίτητος για τη ζωή

Ο αέρας που αναπνέουμε είναι ένα μίγμα πολλών αερίων. Όλοι πρέπει να αναπνέουμε για να διατηρούμαστε στη ζωή αλλά μερικές φορές ο αέρας περιέχει σκόνη και αέρια που μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την υγεία μας. Αυτό ονομάζεται ρύπανση. Ο αέρας στους δρόμους μολύνεται από τα αυτοκίνητα, τα λεωφορεία και τα φορτηγά που παράγουν καυσαέρια. Τα εργοστάσια παράγουν επίσης απόβλητα αερίων που γίνονται μέρος του αέρα που αναπνέουμε.

### Στο σπίτι και το σχολείο

Στο σπίτι και το σχολείο σας ο αέρας μπορεί να μολυνθεί από τον καπνό του τσιγάρου, ή από χημικά καθαριστικών προϊόντων, μπιγιές ή σπρέι. Σκεφτείτε τη μυρωδιά όταν κάποιος μπιγιατίζει ή τη μυρωδιά των αποδυτηρίων του σχολείου, όταν χρησιμοποιείτε όλοι αποσμητικό! Η ρύπανση του εσωτερικού αέρα μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της συγκέντρωσής σας στα μαθήματα, σε αλλεργίες και σε μια ασθένεια που λέγεται άσθμα.

## Τι γίνεται όσον αφορά την ποιότητα του αέρα στην τάξη σας;

Ομάδα ειδικών θα διερευνήσουν την ποιότητα του αέρα στην τάξη σας. Οι ειδικοί αυτοί αποτελούν μέρος της ομάδας του ερευνητικού Ευρωπαϊκού προγράμματος που ονομάζεται SINFONIE (Schools Indoor Pollution and Health: Observatory Network in Europe) και σημαίνει ρύπανση εσωτερικών χώρων στα σχολεία και υγεία: δίκτυο επιτήρησης στην Ευρώπη. Οι ειδικοί χρειάζονται τη βοήθειά σας.

### Μετρήσεις

Ειδικοί θα επισκεφτούν την τάξη σας και θα μετρήσουν την ποσότητα του διοξειδίου του άνθρακα και άλλων αερίων καθώς και την ποσότητα της σκόνης. Θα χρησιμοποιήσουν ευαίσθητο εξοπλισμό και δεν πρέπει να τον αγγίζετε!

1

### Ερωτηματολογία

Οι ειδικοί θα σας ρωτήσουν ερωτήσεις που αφορούν εσάς, την υγεία σας και την τάξη σας. Οι δάσκαλοι θα απαντήσουν ερωτήσεις για το σχολείο σας και οι γονείς σας θα απαντήσουν ερωτήσεις για το σπίτι σας και για ασθένειες στην οικογένειά σας. Θα δοθεί στους γονείς σας ειδική φόρμα για να συμπληρώσουν.

2

### Εξετάσεις

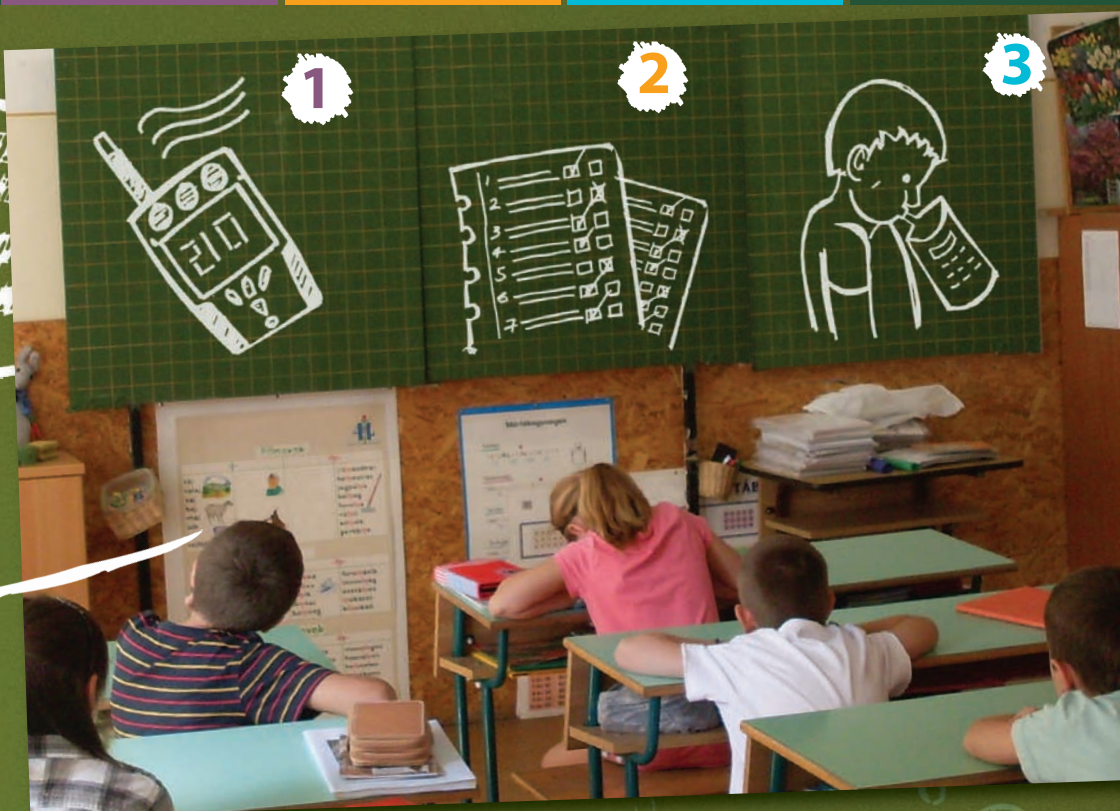
Ο γιατρός θα σας εξετάσει με ένα ειδικό όργανο που λέγεται σπιρόμετρο. Αυτό δείχνει πόσο υγιείς είναι οι πνεύμονες σας μετρώντας την ποσότητα του αέρα που έχετε στους πνεύμονες σας σε μια αναπνοή. Πρέπει να πάρετε μια βαθιά ανάσα και ακολούθως να φυσήξετε σε ένα χωνί για να μετρήσουμε τον αέρα που έχετε στους πνεύμονες σας. Μην ανησυχείτε! Δεν θα πονέσετε καθόλου!

3



### Ο εσωτερικός αέρας

Έχετε παρατηρήσει πόσο διαφορετικά είναι όταν ανοίγετε τα παράθυρα στην τάξη και μπαίνει καθαρός αέρας; Όταν ο αέρας περιέχει μεγάλη ποσότητα διοξειδίου του άνθρακα δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε, μπορεί να έχετε πονοκέφαλο και να μην αισθάνεστε καλά. Ο καθαρός αέρας θα σας βοηθήσει να αισθάνεστε καλύτερα και να σκέφτεστε πιο καθαρά. Θα βοηθήσετε κάνοντας το περιβάλλον του σχολείου σας πιο υγιές ανοίγοντας τακτικά τα παράθυρα.



**ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**

Για την Ελλάδα: Εργαστήριο Τεχνολογίας Περιβάλλοντος, Τμήμα Μηχανολόγων Μηχανικών, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας  
 Διεύθυνση: Μπακόλα & Σιαλβέρα, Τ.Κ. 50100, Κοζάνη  
 Τηλέφωνο: +30 24610 56624, +30 24610 56706  
 Fax: +30 24610 21730  
 E-mail: bartzis@uowm.gr, kkalimeri@uowm.gr

Για την Κύπρο: Αδάμος Χατζηπαναγής  
 Διεύθυνση: Νοσοκομείο Λάρνακας  
 Τηλέφωνο: 24800422  
 Fax: 24800420  
 E-mail: adamos@paidiatros.com

[www.sinphonie.eu](http://www.sinphonie.eu)  
[www.rec.org](http://www.rec.org)



**Πόσο υγιής είναι ο τρόπος που ζείτε;**

Για να διατηρήσετε υγιείς χρειάζεται να γυμνάζεστε, να τρώτε υγιεινά και να αναπνέετε καθαρό αέρα. Θέλετε να κάνετε αλλαγές στον τρόπο ζωής σας; Αυτό θα το μάθετε απαντώντας τις παρακάτω ερωτήσεις!

**Φυσική άσκηση**

- Γυμνάζεστε τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα;
- Ασχολείστε με ένα άθλημα μέρα παρά μέρα;
- Περνάτε λιγότερο από 2 ώρες την ημέρα μπροστά από την τηλεόραση ή τον ηλεκτρονικό υπολογιστή;
- Παίζετε έξω καθημερινά με φίλους ή την οικογένειά σας;

Nαι Όχι

**Τρόφιμα και ποτά**

- Πίνετε νερό ή χυμό αντί για σακχαρούχα ποτά όπως τα αναψυκτικά;
- Πίνετε περίπου 1.5 λίτρο την ημέρα (5 μεγάλα ποτήρια);
- Τρώτε φρέσκα φρούτα καθημερινά;
- Τρώτε τακτικά λαχανικά;
- Τρώτε μπισκότα ή γλυκά λιγότερο από δύο φορές τη βδομάδα;

**Καθαρός αέρας**

- Ανοίγετε τα παράθυρα για λίγα λεπτά όταν επιστρέψετε στο σπίτι από το σχολείο;
- Ανοίγετε τα παράθυρα στην τάξη όταν τελειώνει ένα μάθημα;
- Βγαίνετε έξω από την τάξη στα διαλείμματα;
- Αποφεύγετε μέρη που καπνίζουν άλλοι άνθρωποι;

**Εάν απαντήσατε ΝΑΙ σε 0 έως 4 ερωτήσεις,** έχετε αρχίσει να σκέφτεστε για ένα υγιές περιβάλλον. Τώρα εσείς και η οικογένειά σας πρέπει να δουλέψετε για ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής!

**Εάν απαντήσατε ΝΑΙ σε 5 έως 9 ερωτήσεις, είστε ενήμεροι για το περιβάλλον και την υγεία σας,** Τώρα χρειάζεται να γυμνάζεστε περισσότερο, να τρώτε υγιεινά, να πίνετε άφθονο νερό και να αναπνέετε καθαρό αέρα!

**Εάν απαντήσατε ΝΑΙ σε 10 έως 13 ερωτήσεις τότε συγχαρητήρια!** Είστε σε καλό δρόμο για ένα υγιή τρόπο ζωής!

**Καλή φυσική κατάσταση και υγεία στο δρόμο, στο σπίτι και στο σχολείο**

