

CONTATTI

Nome (Per favore aggiungi il tuo cognome e l'indirizzo)

Tel
Fax
E-mail

www.sinphonie.eu
www.rec.org



Quanto è sano il tuo stile di vita

Per stare bene ed in forma, occorrono esercizio fisico, una dieta equilibrata e tanta aria fresca. Pensi di dover cambiare qualcosa del tuo stile di vita? Scoprilo rispondendo al questionario sotto riportato!

Attività fisica

- Fai esercizio fisico almeno 30 minuti al giorno?
- Fai sport a giorni alterni?
- Trascorri non più di 2 ore al giorno davanti alla televisione o allo schermo del computer?
- Giochi all'aria aperta ogni giorno con i tuoi amici o la famiglia?

si	no
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mangiare e bere

- Bevi acqua o succhi di frutta invece di bevande ricche di zuccheri come la coca cola?
- Ne bevi almeno un litro e mezzo al giorno (5 bicchieri grandi) ?
- Consumi frutta fresca ogni giorno?
- Mangi verdure regolarmente?
- Mangi patatine, biscotti o dolci, non più di due volte a settimana?

<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"/>

Aria fresca

- Apri sempre le finestre di casa, anche solo per pochi minuti, tornando da scuola?
- Apri le finestre alla fine di ogni lezione a scuola?
- Trascorri l'intervallo della ricreazione all'aperto?
- Eviti i posti dove la gente fuma?

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

Se hai risposto SI da 0 a 4 volte, hai cominciato a porre l'attenzione sull'importanza di un ambiente sano. Ora tu e la tua famiglia dovreste migliorare il vostro stile di vita!

Se hai risposto SI da 5 a 9 volte, sei consapevole dell'ambiente che ti circonda e della tua salute. Adesso hai bisogno di fare più esercizio fisico, mangiare in maniera più sana, bere molta acqua e uscire all'aria aperta!

Se hai risposto SI da 10 a 13 volte, congratulazioni! Sei sulla strada giusta per uno stile di vita sano!

Sulla strada
del benessere e della salute
a casa e a scuola



Manteniamoci in salute!

Fare molto sport e mangiare frutta e verdura ogni giorno aiuta a mantenerci in forma e in buona salute. Ma c'è anche bisogno di prenderci cura del mondo che ci circonda. Mantenere pulite le nostre case, le nostre scuole e il nostro ambiente ci aiuta a stare bene.

Aria pulita per vivere

L'aria che respiriamo è una miscela di molti gas. Tutti noi abbiamo bisogno di respirare per vivere, ma a volte l'aria contiene polveri e gas che possono farci ammalare. Questo è ciò che si chiama inquinamento. Fuori per strada, l'aria è inquinata da macchine, autobus e camion che producono gas esausti bruciando il carburante. Anche le industrie producono gas di scarico, che diventano parte dell'aria che respiriamo.

A casa e a scuola

Dentro le nostre case e le nostre scuole, l'aria può essere inquinata dal fumo o dalle sostanze chimiche contenute nei prodotti di pulizia, nelle vernici e negli spray. Pensiamo all'odore che si sente quando qualcuno sta dipingendo, o allo spogliatoio a scuola, dove tutti hanno usato un deodorante! L'inquinamento dell'aria negli ambienti interni (indoor) può renderti difficile concentrarti nei tuoi compiti. E può anche provocarti allergie o malattie come l'asma

E la qualità dell'aria indoor nella tua classe?

Un gruppo di esperti sta facendo una ricerca sulla qualità dell'aria all'interno della tua classe. Fanno parte del progetto chiamato SINPHONIE, ovvero Inquinamento dell'Aria e Salute a Scuola: Osservatorio Europeo. Questi esperti hanno bisogno del tuo aiuto.

Misurazioni

Gli esperti verranno nella tua classe e misureranno la quantità di biossido di carbonio e altri gas e la quantità di polvere presente. Utilizzeranno strumenti molto delicati, che voi non dovrete toccare!

1

Questionari

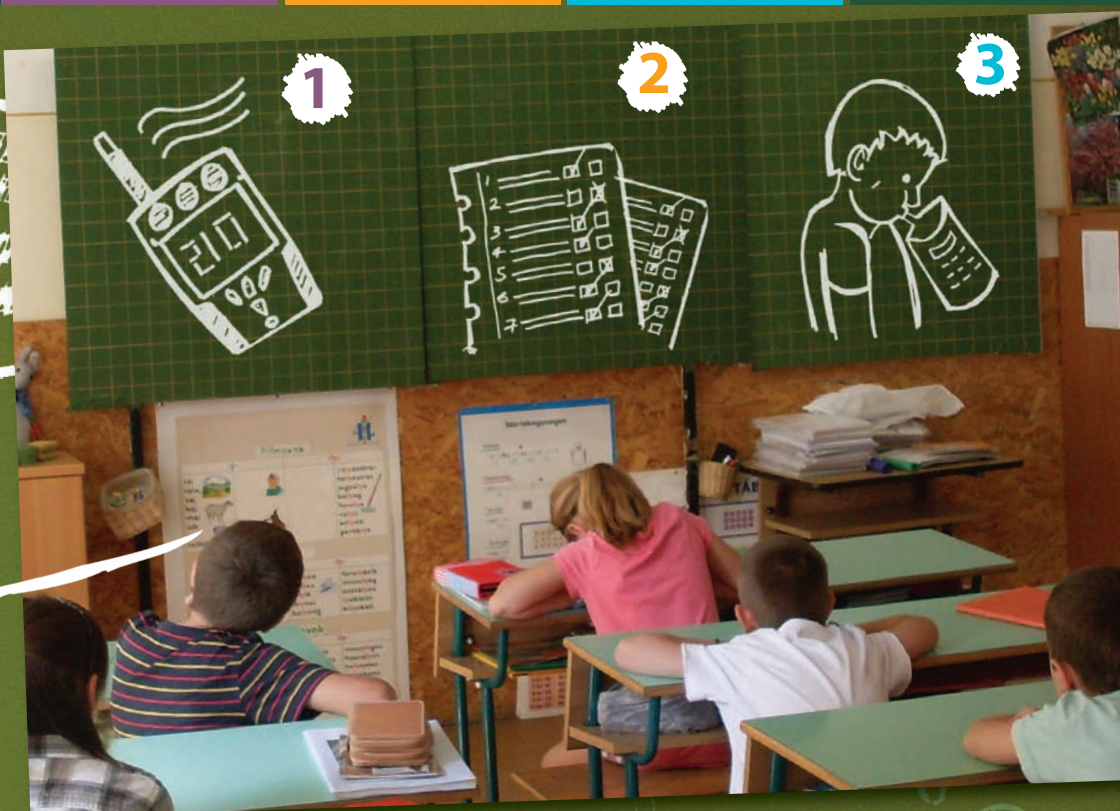
Gli esperti avranno anche bisogno di farti domande su di te, sulla tua salute e sulla classe. I tuoi insegnanti risponderanno a domande che riguardano la scuola, e ai tuoi genitori sarà chiesto di rispondere riguardo al tuo ambiente domestico e alle malattie familiari. Per fare questo vi sarà consegnato un questionario da compilare

2

Esami clinici

Un dottore ti visiterà con uno speciale strumento chiamato spirometro. Questo strumento mostra quanto i tuoi polmoni sono in salute, misurando la quantità di aria che riesci a respirare in una volta. Dovrai semplicemente fare un grande respiro e soffiare in un piccolo boccaglio per mostrare quanta aria possono contenere i tuoi polmoni. Non preoccuparti! Non fa male per niente!

3



Aria Indoor

Hai mai notato la differenza in classe quando apri le finestre e lasci entrare l'aria fresca? Quando l'aria che respiri è troppo carica di diossido di carbonio inizia a risultare difficile concentrarti e potresti iniziare a percepire mal di testa o sentirti male. Far entrare aria fresca ti farà sentire meglio e ti aiuterà a ritrovare la concentrazione. Tu puoi aiutare a rendere la tua scuola un ambiente più salubre aprendo le finestre regolarmente.