

KONTAKTAI

Vardas (Pirašykite ir savo adresą)

Tel

Faks.

El. paštas

www.sinphonie.euwww.rec.orgHealth & Consumer Protection
Directorate-General**Ar sveikas Jūsų gyvenimo būdas?**

Kad išliktumėte sveikas ir gerai jaustumėtės Jums reikia sportuoti, sveikai maitintis, ir pakankamai būti gryname ore. Ar Jums reikia kažkokių pakeitimų Jūsų gyvenimo būde, sužinosite atsakydami į žemiau esančius klausimus. Atsakykite Taip arba Ne.

Fizinis aktyvumas

- Ar kiekvieną dieną sportuojate bent 30 minučių?
- Ar sportuojate kitomis dienomis?
- Ar praleidžiate bent dvi valandas priešais televizoriaus ar kompiuterio ekraną?
- Ar būnate lauke kiekvieną dieną su draugais ar šeima?

Taip	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"/>

Valgymas ir gėrimas

- Ar geriate vandenį ar sultis vietoj saldintų gėrimų tokių kaip Coca cola?
- Ar išgeriate apie 1.5 l gėrimų kiekvieną dieną?(penkias didėliais stiklinėmis)?
- Ar valgote šviežių vaisių kiekvieną dieną?
- Ar reguliariai valgote daržoves?
- Ar valgote traškučius, sausainius bei saldinius mažiau nei du kartus per savaitę?

<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"/>

Grynas oras

- Ar atidarote langą bent kelioms minutėms grįžę namo iš mokyklos?
- Ar atidarote langus po kiekvienos pamokos?
- Ar einate į lauką per pertraukas?
- Ar vengiate vietų, kuriose yra rūkoma?

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

Jeigu atsakėte TAIP nuo 0 iki 4 klausimų, Jūs pradėjote galvoti apie sveiką aplinką. Nuo dabar Jūs ir Jūsų šeima turi pradėti sveikesnį gyvenimo būdą!

Jeigu atsakėte TAIP nuo 5 iki 9 klausimų, Jūs žinote apie savo aplinką ir sveikatą. Nuo dabar Jums reikia daugiau sportuoti, sveikiau maitintis, gerti pakankamai vandens ir praleisti daugiau laiko gryname ore!

Jeigu atsakėte TAIP nuo 10 iki 13 klausimų, congratulations! You are well on the way to a healthy lifestyle! sveikiname! Jūs vedate sveiką gyvenimo būdą!

Pakeliui link geros fizinės būklės ir sveikatos tiek namuose tiek mokykloje



Išlikti sveikam!

Sportavimas ir vaisių bei daržovių valgymas padeda išlikti sveikam. Bet mes taip pat turime prižiūrėti aplinką kuri mus supa. Namų, mokyklų bei aplinkos švara padeda mums jaustis gerai.

Švarus oras

Oras, kuriuo kvėpuojame, yra sudarytas iš skirtingų dujų. Mums visiems reikia kvėpuoti, kad išliktume gyvi, tačiau kartais ore yra dulkių bei dujų kurios verčia mus jaustis blogai. Tai vadinama tarša. Gatvėse oras yra teršiamas mašinų, autobusų ar sunkvežimių, kurios išmeta dujas kuro degimo metu. Gamyklos taipogi teršia orą, kuriuo mes kvėpuojame.

Namuose ir mokykloje

Mūsų namuose ir mokyklose oras taip pat gali būti teršiamas rūkant, ar naudojant valymo priemones, kuriose yra chemikalų, dažant. Pagalvokite apie kvapą, kai kas nors dažo arba jei reiktų atsidurti mokyklos klasėje, kur visi ką tik pasipurškė dezodorantu. Patalpose esanti tarša gali neleisti jums susikonzentruoti pamokų metu. Ji taip pat gali jums sukelti alergiją ar tokią ligą kaip astma.

Kokia yra oro kokybė jūsų klasėje?

Specialistų grupė gali ištirti oro kokybę jūsų klasėje. Jie yra projekto, pavadinto SINPHONIE (Mokyklų Oro Tarša ir Sveikata Mokyklose: Europos stebėsenos tinklas). Šiems žmonėms reikalinga Jūsų pagalba.

Matavimai

Specialistai apsilankys Jūsų klasėse ir išmatuos anglies dioksido ir kitų dujų kiekį, bei dulkių kiekį. Jie naudos labai jautrius prietaisus, kurių Jūs negalėsite liesti.

1

Klausimynai

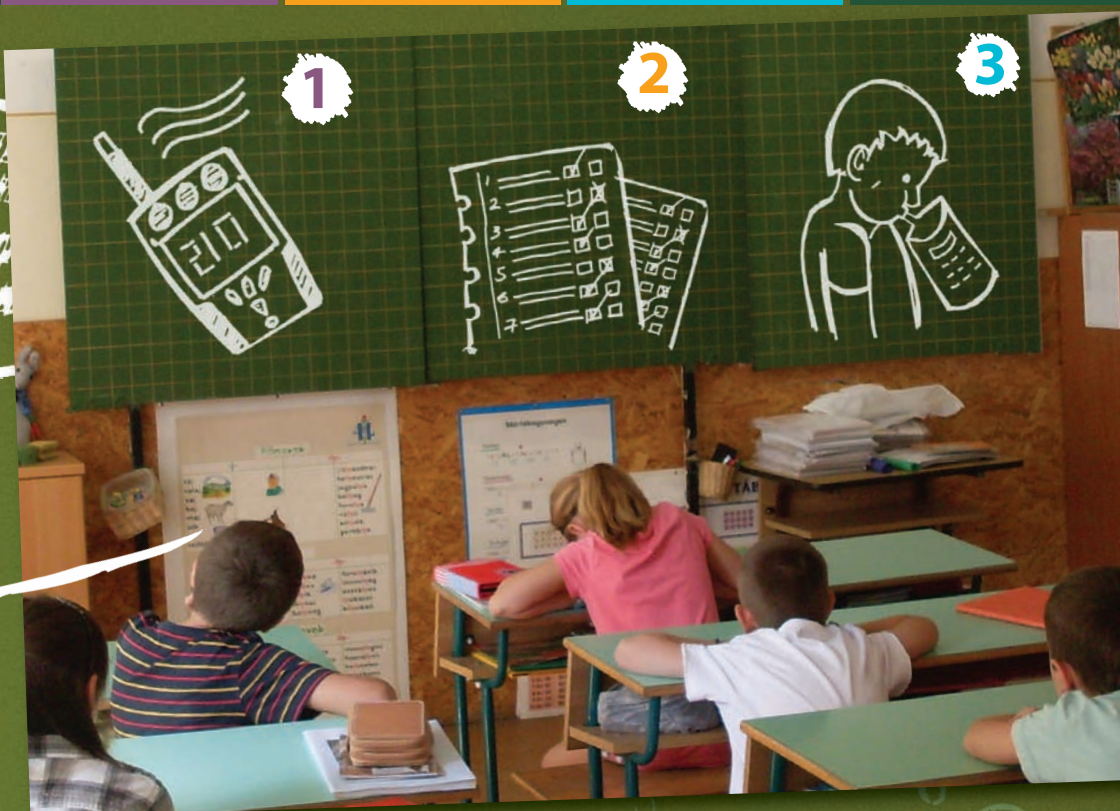
Ekspertams taip pat reikės žinių apie Jus, Jūsų sveikatą bei Jūsų klasę. Jūsų mokytojai atsakys į klausimus apie klases, o jūsų tėvai – apie namus ir ligas Jūsų šeimoje. Jums šiuos klausimynus reikės jiems perduoti.

2

Tyrimai

Gydytojas Jus apžiūrės su specialiu prietaisu – spirometru. Rezultatai parodys ar sveiki Jūsų plaučiai, kai bus matuojamas oro kiekis kurį įkvėpsite vienu kartu. Jūs turėsite giliai įkvėpti ir išpūsti į mažą vamzdelį, kad pamatytume kiek oro yra Jūsų plaučiuose. Nebijokite! Visiškai neskaudės!

3



Patalpų oras

Ar Jūs pastebėjote skirtumą patalpoje kuomet atidarote langą, kad įleisti gaivaus oro? Kuomet ore pilna anglies dioksido sunku susikaupti, gali atsirasti galvos skausmas bei galite jaustis nekaip. Gaivaus oro įleidimas padeda Jums jaustis geriau ir aiškiau mąstyti. Jeigu reguliariai atidarytumėte langus, jūsų mokyklos aplinka būtų sveikesnė.

