

**KONTAKT**

Regionalni centar za životnu sredinu  
REC kancelarija u Srbiji  
Kosovska 17  
Beograd 11000, Srbija  
Tel: (381-11) 3033-804.  
Faks: (381-11) 3033-834  
E-mail: zkorac@rec.rs

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

**Koliko je zdrav vaš način života?**

Kako biste ostali zdravi i u formi potrebna je fizička aktivnost, zdrava ishrana i dovoljno svežeg vazduha. Da li je potrebno da promenite svoj životni stil? Otkrijte tako što ćete odgovoriti na pitanja koja slede!

**Fizička aktivnost**

- Da li vežbate najmanje 30 minuta svakog dana?
- Da li se bavite sportom svaki drugi dan?
- Da li provodite manje od dva sata dnevno ispred televizora ili kompjutera?
- Da li svakodnevno provodite vreme napolju sa svojom porodicom ili prijateljima?

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"/>

**Hrana i piće**

- Da li pijete vodu i sveže sokove umesto pića sa mnogo šećera poput koka kole?
- Da li pijete oko 1,5 litar vode svakog dana (pet velikih čaša)?
- Da li jedete sveže voće svakog dana?
- Da li redovno jedete povrće?
- Da li jedete grickalice, keks ili slatkiše manje od dva puta nedeljno?

<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"/>

**Svež vazduh**

- Da li svakodnevno otvarate prozore na nekoliko minuta kada dođete kući iz škole?
- Da li otvorite prozor posle svakog časa u školi?
- Da li izlazite napolje tokom školskog odmora?
- Da li izbegavate mesta na kojima 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 potvrdno na 0 do 4 pitanja**, vi ste počeli da razmišljate o zdravom životnom okruženju. Sada vi i vaša porodica treba da nastavite da radite na zdravijim životnim navikama!

**Ako ste potvrdno odgovorili na 5 do 9 pitanja**, vi ste svesni svog životnog okruženja i svog zdravlja. Sada je potrebno da budete više fizički aktivni, da se hranite zdravije, pijete dosta vode i izlazite napolje na svež vazduh!

**Ako ste potvrdno odgovorili na 10 do 13 pitanja**, čestitam! Vi ste na pravom putu ka zdravim životnim navikama!

Na putu ka  
kondiciji i zdravlju  
kod kuće i u školi



## Čuvanje zdravlja!

Redovno bavljenje sportom i ishrana bogata voćem i povrćem pomažu nam da ostanemo zdravi i jaki. Moramo, pored toga, voditi računa i o svetu koji nas okružuje. Održavanje naših domova, škola i životne sredine čistim pomaže nam da ostanemo zdravi.

### Čist vazduh za život

Vazduh koji udišemo predstavlja mešavinu nekoliko gasova. Svi moramo da dišemo kako bismo ostali živi, ali ponekad vazduh sadrži čestice prašine i gasove koji mogu negativno uticati na naše zdravlje. Ovo se naziva zagađenje. Napolju, na ulicama, vazduh zagađuju automobili, autobusi i kamioni koji sagorevaju gorivo i tako proizvode izduvne gasove. Fabrike takođe proizvode otpadne gasove koji postaju sastavni deo vazduha koji udišemo.

### Kod kuće i u školi

Unutar naših domova i škola vazduh može biti zagađen duvanskim dimom, ili hemikalijama koje se nalaze u sredstvima za čišćenje, bojama i sprejevima. Pomislite na miris koji se oseća kada neko nešto farba, ili na miris školske svlačionice u kojoj su svi koristili dezodorans! Zagađen vazduh u prostorijama može uticati na smanjenje vaše koncentracije na časovima. On takođe može izazvati alergije ili bolesti poput astme.

## Šta je sa kvalitetom vazduha u vašoj učionici?

Grupa stručnjaka će ispitati kvalitet vazduha unutar vaše učionice. Oni rade na projektu koji se zove SINPHONIE "Zagađenje zatvorenih prostora i zdravlje u školskom okruženju: osmatračka mreža Evrope" (Schools Indoor Pollution and Health: Observatory Network in Europe). Ovim stručnjacima je potrebna vaša pomoć.

### Merenja

Stručnjaci će posetiti vašu učionicu i izmeriti koncentracije ugljendioksida i ostalih gasova, kao i koncentraciju prašine. Oni će koristiti veoma osetljivu opremu, koji ne smete dirati!

1

### Upitnici

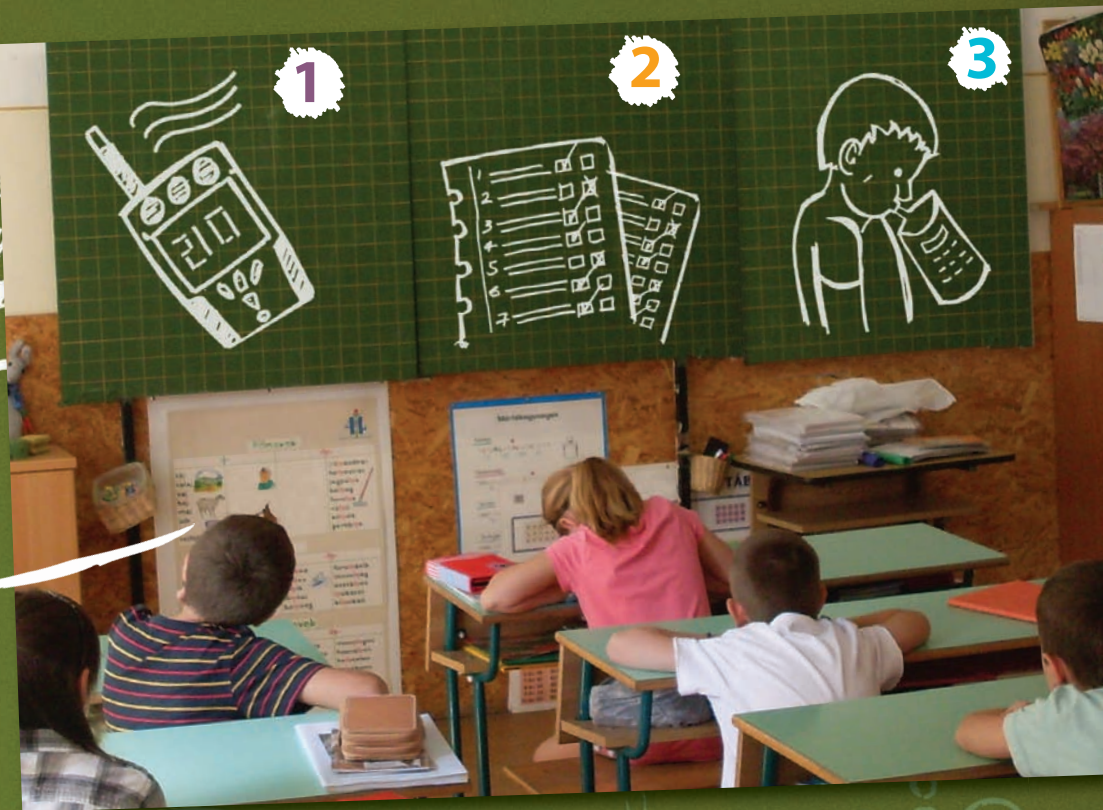
Stručnjacima će biti potrebni i podaci o vama, vašem zdravlju i vašoj učionici. Vaši nastavnici će odgovoriti na pitanja o školi, a vašim roditeljima će biti postavljena pitanja o vašem domu i o zdravlju porodice. Vi ćete dobiti obrazac koji treba da popune vaši roditelji.

2

### Pregledi

Doktor će vas pregledati posebnim instrumentom koji se zove spirometar. On pokazuje koliko su vam zdrava pluća tako što meri količinu vazduha koju udahnete odjednom. Potrebno je da snažno udahnete vazduh i da ga zatim izduvate u malu cev, kako bismo izmerili koliko vazduha imate u plućima. Ne brinite, to ništa ne boli!

3



### Vazduh u zatvorenom prostoru

Da li ste ikada primetili razliku kada otvorite prozor u učionici i pustite svež vazduh unutra? Kada u vazduhu ima previše ugljendioksida vama je teško da se koncentrišete, možete se osećati loše ili imati glavobolju. Kada pustite svež vazduh u prostoriju osećaćete se bolje i to će vam pomoći da bolje mislite. Možete i sami doprineti da vaše školsko okruženje bude zdravije, tako što ćete redovno provetravati vašu učionicu.