

KONTAKTE

Eduart Cani / Menaxher i projektit
Qendra Rajonale e Mjedisit (REC),
Shqipëri
Rr. Ismail Qemali, Nr. 27, Tiranë
Tel: 04 2 232928
Faks 04 2 232928
E-mail: ecani@rec.org

www.sinphonie.eu

www.rec.org



Health & Consumer Protection
Directorate-General



Sa e shëndetshme është mënyra juaj e jetesës?

Për të qenë mirë dhe në formë juve ju duhet të bëni ushtrime, një dietë e shëndetshme dhe të thithni shumë ajër të pastër. A duhet të bëni ndryshime në mënyrën tuaj të jetesës? Zbulojeni këtë duke iu përgjigjur pyetjeve mëposhtë!

Aktiviteti fizik

- A ushtrohesh për të paktën 30 minuta çdo ditë?
- A ushtron ndonjë lloj sporti çdo ditë?
- A kalon më pak se dy orë çdo ditë përpara një ekrani televizori ose kompjuteri?
- A luan jashtë çdo ditë me shokët ose familjen tuaj?

Ngrënia dhe pirja

- A pi ujë ose lëngje frutash në vend të pijeve me sheqer si koka kola?
- A konsumon rreth 1,5 litra lëngje çdo ditë (5 gota të mëdha)?
- A ha fruta të freskëta çdo ditë?
- A konsumon perime rregullisht?
- A ha ushqime të thata (patatina, etj), biskota apo ëmbëlsira më pak se dy herë në javë?

Ajri i pastër

- A i hap gjithmonë dritaret për pak minuta kur kthehesh në shtëpi pas shkollës?
- A i hap dritaret pas çdo ore mësimi në shkollë?
- A del jashtë gjatë pushimeve mes orëve të mësimi në shkollë?
- A i shmang vendet ku njerëzit pijnë duhan?

Nëse jeni përgjigjigjur me PO nga 0 deri në 4 pyetje, ti ke filluar të mendosh për një mjedis të shëndetshëm. Tani ti dhe familja jote keni nevojë të punoni për një mënyrë më të shëndetshme jetese!

Nëse jeni përgjigjigjur me PO nga 5 deri në 9 pyetje, ti je i ndërgjegjshëm për mjedisin dhe shëndetin tënd. Tani ti ke nevojë për të bërë më shumë ushtrime fizike, të hash në mënyrë më të shëndetshme, të pish më shumë ujë dhe të dalësh në ajër të pastër!

Nëse jeni përgjigjigjur me PO nga 10 deri në 13 pyetjeve, urime! Ti je në rrugën e mbarë drejt një mënyre jetese të shëndetshme!

Po Jo

○ ○
○ ○
○ ○
○ ○

○ ○
○ ○
○ ○
○ ○
○ ○

○ ○
○ ○
○ ○
○ ○
○ ○

Në rrugën drejt
formës së mirë fizike dhe shëndetit
në shtëpi dhe shkollë



sinphonie
Schools Indoor Pollution and Health: Observatory Network in Europe

Të jesh i shëndetshëm!

Të bërit shumë stërvitje, ngrënia e frutave dhe perimeve çdo ditë na ndihmon për të patur një formë të mirë fizike dhe për të qenë të shëndetshëm. Por, ne gjithashtu duhet të kujdesemi për botën që na rrethon. Mbatja pastër e shtëpive, shkollave tona dhe mjedisit që na rrethon na ndihmon për të qenë mirë.

Ajër i pastër për jetën

Ajri që ne thithim është një përzjerje e gazeve të ndryshme. Ne të gjithë kemi nevojë të marrim frymë për të jetuar, por ndonjëherë ajri përmban pluhur dhe gaze që na bëjnë të sëmurë. Kjo quhet ndotje. Jashtë nëpër rrugë, ajri ndotet nga makinat, autobusat dhe kamionët, të cilët prodhojnë gaze shkarkues kur ata djegin karburantin. Fabrikat gjithashtu prodhojnë mbetje të gazta të cilat bëhen pjesë e ajrit që ne thithim.

Në shtëpi dhe shkollë

Brenda shtëpive dhe shkollave tona ajri mund të ndotet nga pirja e duhanit, ose nga kimikate të cilat gjenden në produktet që përdoren për të pastruar, në bojëra dhe "sprai" të ndryshëm. Mendo për erën kur dikush është duke lyer, ose në dhomën e zhveshjes në shkollë kur të gjithë kanë përdorur deodorant! Ndotja e ajrit në mjediset e brendshme mund ta bëjë të vështirë përqendrimin tuaj gjatë orëve të mësimt. Ajo gjithashtu mund t'ju japë alergji ose sëmundje të tilla si astma.

Çfarë mund të themi për cilësinë e ajrit të brendshëm në klasën tuaj?

Një grup ekspertësh po zbulojnë informacion në lidhje me cilësinë e ajrit brenda klasës suaj. Ata janë pjesë e një projekti të quajtur SINPHONIE, i cili është një shkurtim për Ndotja e Mjediseve të Brendshme të Shkollave dhe Shëndeti: Rrjeti Vëzhgues në Evropë. Këta ekspertë kanë nevojë për ndihmën tuaj.

Matjet

Ekspertët do të vizitojnë klasën tuaj dhe do të masin sasinë e dioksidit të karbonit, gazeve të tjerë dhe sasinë e pluhurit. Ata do të përdorin pajisje shumë të ndjeshme, të cilat ju nuk duhet t'i prekni me dorë!

1

Pyetësorët

Ekspertët gjithashtu do të duan të dinë disa gjëra për ju, shëndetin dhe klasën tuaj. Mësuesit tuaj do t'u përgjigjen pyetjeve rreth shkollës dhe prindërve tuaj do t'u bëhen pyetje për shtëpinë tuaj dhe sëmundjet në familjen tuaj. Juve do t'ju jepet një pyetësor në mënyrë që ata ta plotësojnë.

2

Ekzaminimet

Një doktor do t'ju ekzaminoj juve me një instrument të veçantë të quajtur spirometër. Ky tregon se sa të shëndetshme janë mushkëritë tuaja duke matur sasinë e ajrit që ju thithni dhe nxirrni. Juve do t'ju duhet të bëni një frymëmarrje të thellë dhe të fryni në një pipë të vogël në mënyrë që të tregoni se sa shumë ajër keni në mushkëritë tuaja. Mos u shqetësoni! Nuk do t'ju dhembë aspak!

3



Ajri i brendshëm

A e keni vënë re ndonjëherë çfarë ndryshimi ka kur ju hapni dritaret e klasës dhe ajri i freskët hyn brenda? Kur ajri është shumë i ngarkuar me dioksid karboni është e vështirë për ju që të përqendroheni dhe mund të keni dhimbje koke ose të mos ndiheni mirë. Qëndrimi në ajër të pastër do të bëjë që të ndiheni më mirë dhe do t'ju ndihmojë që të mendoni më qartësisht. Ju mund të ndihmoni që ta bëni mjedisin e shkollës tuaj më të shëndetshëm duke i hapur dritaret rregullisht.

