

KONTAKTNÍ ÚDAJE

Jméno: MUDr. Helena Kazmarová
 Telefon: 267 082 555
 Fax: 267 082 454
 E-mail: h.kazmarova@szu.cz

www.sinphonie.eu

www.rec.org



Health & Consumer Protection
 Directorate-General



Jak zdravý je tvůj životní styl?

Pro zachování dobré fyzické kondice a zdraví potřebuješ cvičit, zdravě jíst a mít dostatek čerstvého vzduchu. Potřebuješ změnit svůj životní styl? To můžeš zjistit, když zodpovíš níže uvedené otázky.

Fyzická aktivita

- Cvičíš každý den alespoň 30 minut?
- Sportuješ každý druhý den?
- Trávíš u počítače nebo u televize každý den méně než dvě hodiny?
- Hraješ si každý den venku s kamarády nebo s někým ze své rodiny?

Ano	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"/>

Strava a tekutiny

- Piješ místo slazených nápojů, jako je Coca-Cola, raději vodu nebo džus?
- Piješ přibližně 1,5 litru tekutin každý den?
- Jíš každý den čerstvé ovoce?
- Jíš pravidelně zeleninu?
- Jíš oplatky, sušenky či sladkosti méně než dvakrát týdně?

<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"/>

Čerstvý vzduch

- Otevřeš si vždy, když se vrátíš ze školy domů, na několik minut okna?
- Otevíráte ve škole po každé vyučovací hodině nebo v průběhu vyučování okna?
- Chodíš se o přestávce ve škole projít ven?
- Vyhýbáš se místům, kde se kouří?

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

Pokud jsi odpověděl/a ANO na 0 až 4 otázky, začal/a jsi již přemýšlet o zdravém životním prostředí. Ale teď je načase s celou rodinou zapracovat na zdravějším životním stylu.

Pokud jsi odpověděl/a ANO na 5 až 9 otázek, uvědomuješ si životní prostředí kolem sebe i svůj zdravotní stav. Nyní potřebuješ více cvičit, zdravěji jíst, pít hodně vody a být často na čerstvém vzduchu.

Pokud jsi odpověděl/a ANO na 10 až 13 otázek, gratulujeme! Jsi na správné cestě ke zdravému životnímu stylu.

Cesta k fyzické
 kondici a ke zdraví
 doma i ve škole



sinphonie
 Schools Indoor Pollution and Health: Observatory Network in Europe

Udržuj si zdraví!

Každodenní zdravý pohyb a sportování a konzumace ovoce a zeleniny nám pomáhá udržet si fyzickou kondici a dobré zdraví. Avšak musíme se také rozhlédnout kolem sebe. Dobrému zdraví také pomáhá udržovat čistotu doma, ve škole i v našem okolí.

K životu potřebujeme čistý vzduch

Vzduch, který dýcháme, je směsí několika plynů. Abychom mohli žít musíme dýchat, ale někdy vzduch kolem nás obsahuje prach a plyny, kvůli kterým můžeme onemocnět. To se nazývá znečištění vzduchu. Venku na ulici může být vzduch znečištěn od osobních automobilů, autobusů a nákladních automobilů, které při spalování paliva produkují zplodiny. Také továrny mohou produkovat odpadní plyny, které se stávají součástí vzduchu, který dýcháme.

Doma a ve škole

Uvnitř domovů a ve školách může být vzduch znečištěn kouřením a chemikáliemi obsaženými v čisticích prostředcích, barvách a ve sprejích. Všichni známe zápach, když se někde maluje nebo natírá, nebo když vejde do místnosti, kde hodně lidí používá deodorant. Znečištění vzduchu ve škole Ti může ztížit soustředit se na výuku. Také může vyvolat alergie nebo onemocnění, jako je astma.

Jaká je ve tvé učebně kvalita vzduchu?

Skupina odborníků se zajímá o kvalitu vzduchu ve Vaší učebně. Tito specialisté, se kterými bys měl/a spolupracovat, jsou součástí projektu, který se nazývá SINCAPHONIE; to je zkratka pro Schools Indoor Pollution and Health: Observatory Network in Europe, což znamená Znečištění vzduchu a zdravotní stav ve školách: monitorovací síť v Evropě.

Měření

Odborníci navštíví Tvoji učebnu a změří zde množství oxidu uhličitého a dalších plynů a jaká je v ní prašnost. Budou používat velmi citlivé přístroje, kterých se nesmíš dotýkat.

1

Dotazníky

Odborníci se ale také potřebují dozvědět něco o Tobě, o Tvém zdraví a o Tvé učebně. Tvoji učitelé budou odpovídat na otázky týkající se Vaší domácnosti a zdravotního stavu ve Vaší rodině. Dostaneš dotazník, který Tvoji rodiče vyplní.

2

Vyšetření

Lékař Tě vyšetří speciálním přístrojem, který se nazývá spirometr. Ten tím, že změří množství vzduchu, které nadechneš na jeden nádech, ukáže, jak máš zdravé a silné plíce. Musíš se pořádně nadechnout a potom foukat do náustku a tak se ukáže, kolik máš v plicích vzduchu. Nemusíš se vůbec bát. Ani trochu to nebolí.

3



Vzduch uvnitř místnosti

Už jsi si někdy všiml/a, jaký je to rozdíl, když otevřeš (na několik minut) ve třídě okna a necháš dovnitř proudit čerstvý vzduch? Když se nevětrá, vzduch obsahuje příliš oxidu uhličitého, je obtížné se soustředit a může Tě začít bolet hlava nebo se začneš cítit špatně. Když necháš dovnitř proudit čerstvý vzduch, začneš se cítit lépe a jasněji přemýšlet. Prostředí ve škole může pomoci, když budeš okna otvírat pravidelně.

