

KONTAKTANDMED

Kliinilised uuringud:
Dr. Kaja Julge,
TÜ Kliinikumi Lastekliinik
Kaja.Julge@kliinikum.ee, 7319594

Õhu uuringud:
Meelis Metus, Terviseamet
Meelis.Metus@terviseamet.ee,
744 7426

www.sinphonie.eu
www.rec.org



Health & Consumer Protection
Directorate-General

**Kui tervislikud on Sinu eluviisid?**

Et püsida heas vormis ja tervena, on vaja kehalisi harjutusi, tervislikku toitu ja palju värsket õhku. Kas Sul oleks vaja eluviise muuta? Selle teadasaamiseks vasta allolevatele küsimustele „Jah“ või „Ei“.

Kehaline aktiivsus

- Kas Sa teed kehalisi harjutusi vähemalt 30 minutit iga päev?
- Kas Sa teed sageli sporti?
- Kas Sa veedad arvuti või teleri ees iga päeva vähem kui kaks tundi?
- Kas Sa mängid sõprade või perega iga päev õues?

| Jah | Ei |
|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Söömine ja joomine

- Kas Sa jood suhkrujookide nagu kokakoola asemel vett või mahla?
- Kas Sa jood iga päev umbes 1,5 liitrit (viis suurt klaasitäit)?
- Kas Sa sööd iga päev värsket puuvilja?
- Kas Sa sööd korrapäraselt juurvilja?
- Kas Sa sööd krõpse, küpsiseid või komme vähem kui kaks korda nädalas?

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| <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"/> |

Värsk õhk

- Kas Sa koolist koju jõudes avad alati mõneks minutiks akna?
- Kas koolis avatakse vahetunnil alati aknad?
- Kas Sa oled vahetundide ajal õues?
- Kas Sa väldid kohti, kus inimesed suitsetavad?

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

Kui Sa vastasid „JAH“ 0 kuni 4 küsimusele, oled Sa hakanud mõtlema tervislikule keskkonnale. Nüüd on Sul ja perel vaja kujundada tervislikumaid eluviise!

Kui Sa vastasid „JAH“ 5 kuni 9 küsimusele, oled Sa teadlik ümbritsevast keskkonnast ja oma tervisest. Nüüd oleks vaja rohkem kehalist aktiivsust, tervislikumat toitumist, juua rohkesti vett ja olla palju värsk õhu käes!

Kui Sa vastasid „JAH“ 5 kuni 9 küsimusele, siis soovime õnne! Oled kindlalt tervislike eluviiside teel!!

Teel hea kehalise
vormi ja terviseni
kodus ja koolis



sinphonie
Schools Indoor Pollution and Health: Observatory Network in Europe

Hoidkem tervist!

Küllaldane sportimine ja igapäevane puu- ja juurviljade söömine aitab meil püsida heas kehalises vormis ja tervena. Samas tuleb silm peal hoida ka meid ümbritsevat maailma. Kodu, kooli ja keskkonna puhtana hoidmine aitab meie heaolu säilitada.

Puhas õhk eluks

Meie poolt hingatav õhk on mitmete gaaside segu. Elus püsimiseks tuleb meil hingata, kuid mõnikord võib õhk sisaldada kahjulikke gaase ja tolmu. Õeldakse, et õhk on saastunud. Väljas tänavatel saastavad õhku autod, bussid ja veokid, mis eritavad kütuse põlemisel heitgaase. Neid eraldub ka tehastest. Heitgaasid muutuvad osaks meie poolt hingatavast õhust.

Kodus ja koolis

Kodus ja koolis võib õhk saastuda suitsetamisega või puhastusvahendites, pulverisaatorites ja remondivahendites leiduvate kemikaalidega. Tuletage meelde, milline lõhn levib värvimisel või riietusruumis, kui kõik on kasutanud deodoranti! Siseõhu saastatus võib raskendada tundides keskendumist, aga võib tekitada ka allergiaid või haigusi nagu astma.

Kas tead, kui puhas on õhk Sinu klassiruumis?

Rühm eksperte püüab selgusele jõuda, kui puhas on õhk Sinu klassiruumis. Nad teevad tööd rahvusvahelise SINPHONIE projekti jaoks. SINPHONIE on lühend nimetusest „Schools Indoor Pollution and Health: Observatory Network in Europe“, ehk eesti keelde tõlgituna „Tervise ja koolide siseõhu saastatuse vaatluste Euroopa võrgustik“. Neil on vaja Sinu ja kaaslaste abi.

Möötmisel

Ekspertid külastavad Sinu klassi ja möödavad selle õhus tolmu, süsihappegaasi ja teiste gaaside sisaldust. Selleks jäetakse klassiruumi tundlikud seadmed, mida ei tohi puutuda!

1

Küsimustikud

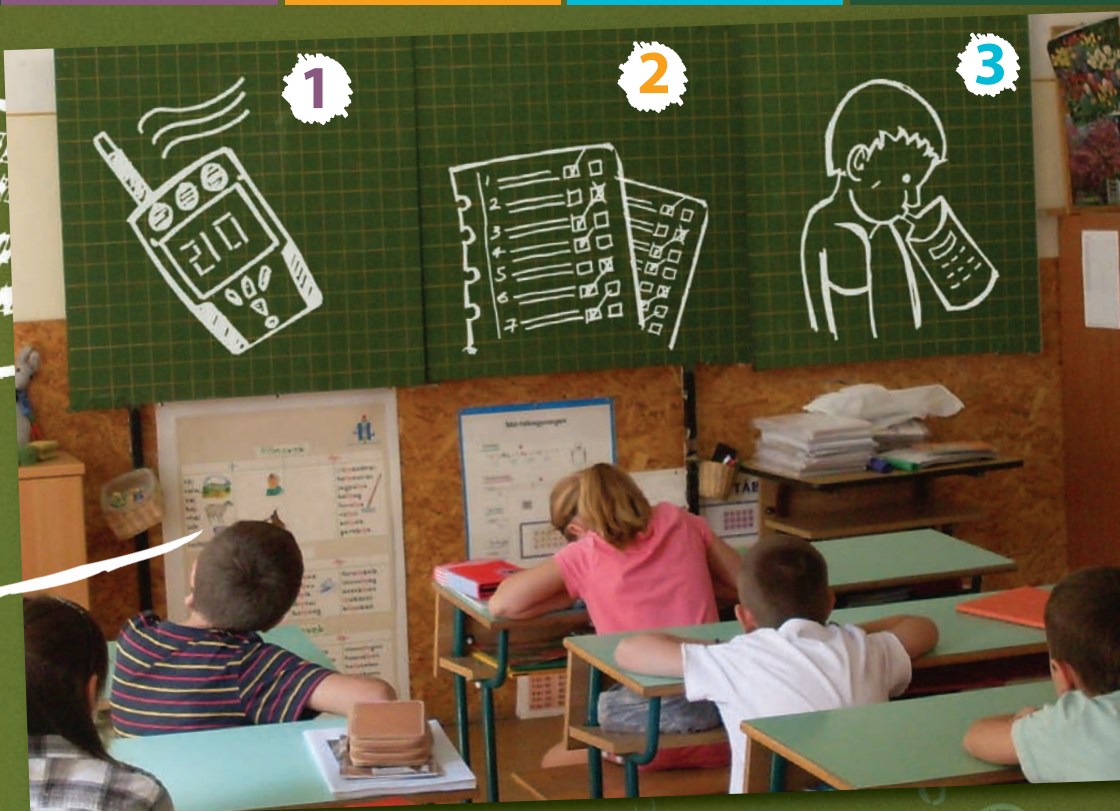
Ekspertidel on vaja andmeid Sinu enda, Sinu tervise ja klassiruumi kohta. Õpetajad vastavad kooli kohta käivatele küsimustele, Sinu vanematelt küsitakse andmeid kodu ja peres ettetulevate haiguste kohta. Sulle antakse küsitluslehed, millesse kantakse vastused.

2

Terviseuringud

Arst uurib Sind seadmega, mida nimetatakse spiromeetriks. Sellega mõõdetakse Sinu poolt korraga välja hingatava õhu hulka ja hinnatakse kopsude korrasolekut. Kõigepealt tuleb sügavalt sisse hingata ja seejärel puhuda tugevasti väikesesse torusse kuni õhku jätkub.

3



Siseruumide õhk

Kas oled tähele pannud, kui erinev on klassiruumis leiduvast õhust akna avamisel sissetulev värske õhk? Tuulutamiseta võib klassi koguneda liiga palju süsihappegaasi, mis raskendab keskendumist ja võib tekitada peavalusid või halba enesetunnet. Õhutamine parandab enesetunnet ja aitab selgemini mõelda. Korrapärase akende avamisega saab koolikeskkonda tervislikumaks muuta.

