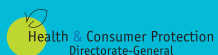


HAZAI KOORDINÁTOR:**Prokai Réka/ Dr. Csobod Éva**

Közép- és Kelet Európai Regionális
Környezetvédelmi Központ
Magyar Iroda
2000, Szentendre, Ady Endre út 9-11.
Tel: +36-26-504-077
Fax: +36-26-302-137
E-mail: coh@rec.org

A projekt hazai megvalósítása az
Országos Környezet-egészségügyi
Intézet munkatársaival történik.
Projekt felelős: Dr Rudnai Péter

www.sinphonie.euwww.rec.org**Mennyire egészséges az életmódod?**

Ahhoz, hogy mindig fitt és egészséges legyél, mozogj sokat, táplálkozz egészségesen és legyél sokat a friss levegőn. Vajon változtatnod kell ahhoz, hogy egészségesebben élj? Megtudhatod, ha kitöltöd a lenti kérdőívet!

Fizikai aktivitás

- Szoktál minden nap minimum 30 percet mozogni?
- Sportolsz minden nap?
- Két óránál kevesebbet töltesz a televízió vagy a számítógép képernyője előtt?
- Minden nap eltöltesz valamennyi időt a szabadban a családdal vagy a barátaiddal?

igen

nem

Táplálkozás

- Cukrozott üdítő (például kóla) helyett vizet vagy gyümölcslevet iszol?
- Iszol minimum 1,5 liter (kb. 5 nagy pohár) folyadékot naponta?
- Eszel minden nap friss gyümölcsöt?
- Rendszeresen eszel zöldségeket?
- Kevesebb, mint kétszer eszel egy héten chipst vagy édességet?

Tiszta levegő

- Mindig kinyitod az ablakot néhány percre, amikor hazaérkezel az iskolából?
- Minden tanóra után ki szoktad nyitni az ablakot az osztálytermedben?
- Kint tartózkodsz az iskolai szünetekben a friss levegőn?
- Kerülsz azokat a helyeket, ahol dohányoznak?

Ha 0 és 4 között választottál igennel, akkor itt az ideje azon gondolkodnod, hogyan lehetne egészséges életmódot folytatni neked és a családnak.

Ha 5 és 9 között választottál igennel, akkor figyelsz a környezetedre és az egészségedre. Mozogj többet, étkezz még egészségesebben, igyál sok tiszta vizet és legyél sokat a friss levegőn!

Ha 10 és 13 között választottál igennel, gratulálunk! Nagyszerű úton haladsz az egészséges életmód eléréséhez!



Út az egészség
felé otthon
és az iskolában



sinphonie
Schools Indoor Pollution and Health: Observatory Network in Europe

Őrizd meg az egészségedet!

A sok sportolás, zöldség és gyümölcs fogyasztása hozzájárul a jó kondícióhoz és az egészséghez. Fontos, hogy figyeljünk a körülöttünk lévő világra. Otthonunk, iskolánk és közvetlen környezetünk tisztán tartása hozzájárul a jó közérzetünkhöz.

Életadó tiszta levegő

A levegő, amit belélegzünk, különböző gázok keveréke. Az élethez szükségünk van mindegyikre, azonban néha a levegő port és más olyan gázokat is tartalmazhat, amelyek megbetegíthetnek. Ezt szennyezésnek nevezzük. Az utcán a levegőt autók, buszok és teherautók szennyezhetik, hiszen kipufogógázt termelnek, miközben elégetik az üzemanyagot. A gyárak szintén termelnek szennyező gázokat, amelyek a levegőbe jutnak, s így belélegezzük.

Otthon és az iskolában

A lakásban és az iskolában a levegőt a dohányzás, a tisztítószerek, a festékek és a dezodorokban lévő kémiai anyagok szennyezhetik. Gondoljunk csak a festéskor keletkező szagra, vagy az osztályterem változó levegőjére dezodor használatokor. Mindez nehezíti a koncentrálóképességet a tanórákon, allergiát és más betegségeket is okozhat.

Milyen a levegő az osztályodban?

Egy kutatócsoport azon dolgozik, hogy megvizsgálja a levegő minőségét az osztályodban. A kutatócsoport a SINPHONIE nevű projekt része, amelynek címe az Iskolák belső levegőszennyezettsége és az egészség: mérőhálózat Európában. A kutatóknak szüksége van a Te segítségére is.

Mérések

A szakértők meglátogatják az osztálytermedet és megméri a levegőben lévő szén-dioxid-tartalmat (CO₂), egyéb gázokat és a por mennyiségét. Nagyon érzékeny műszereket használnak majd a mérésekhez, amelyekhez nem szabad hozzányúlni.

1

Kérdőívek

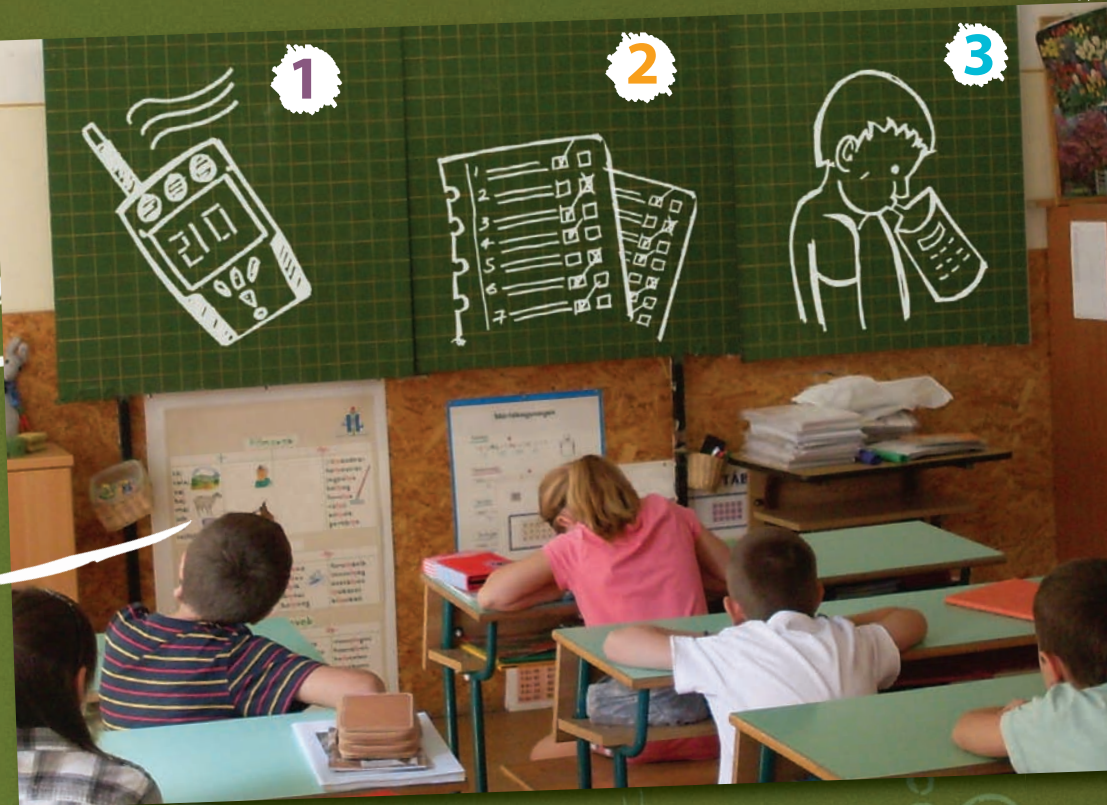
A kutatóknak szükségük van néhány információra Rólad, az egészségi állapotodról és az osztálytermedről. A tanáraid az iskolával kapcsolatos kérdésekre válaszolnak majd, a szüleidet pedig megkérdezik az otthoni környezetedről, és a családotokban felmerült betegségekről, amelyben számítnak a Te segítségére.

2

Vizsgálatok

A kutatóorvos megvizsgál egy spirométerrel, amely a belélegzett levegő mennyisége alapján megmutatja, hogy mennyire egészséges a tüdőd. A vizsgálat során vegyél majd egy nagy levegőt, aztán pedig a kis fehér csőbe fújd ki, hogy megmérjük, mennyi levegő volt a tüdődben. A vizsgálat egyáltalán nem okoz fájdalmat!

3



Belső levegő

Észrevetted, hogy mennyire más a levegő, amikor kiszellőzted az osztálytermed? Amikor a levegő tele van szén-dioxiddal, akkor nehéz koncentralni, sőt fejfájás is jelentkezhet. A friss levegőn jobban érezheted magadat és jobban tudsz gondolkodni. Az iskolai környezetet egészségesebbé teheted rendszeres szellőztetéssel.