

KONTAKTY

Mgr. Michal Jajcaj
RNDr. Oľga Mikláňková
Úrad verejného zdravotníctva SR
Odbor hygieny ŽP a zdravia
Trnavská cesta 52
826 45 Bratislava
Tel.: 02 / 4928 4377
Fax: 02 / 4444 2870
E-mail: michal.jajcaj@uvzsr.sk
olga.miklankova@uvzsr.sk

www.sinphonie.eu
www.rec.org



Health & Consumer Protection
Directorate-General



Máš zdravý životný štýl?

Aby si bol stále zdravý a "fit", mal by si cvičiť, jesť zdravú stravu a dopriať si dostatok čerstvého vzduchu. Mal by si na svojom životnom štýle niečo zmeniť? Dozvieš sa to, ak pravdivo zodpovieš nasledujúce otázky!

Fyzická aktivita

- Cvičíš každý deň aspoň 30 minút?
- Športuješ aspoň každý druhý deň?
- Stráviš pred počítačom alebo televíznou obrazovkou menej ako 2 hodiny denne?
- Ideš každý deň von s priateľmi alebo rodinou?

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

Jedlo a nápoje

- Piješ vodu alebo ovocnú šťavu namiesto sladených nápojov podobných Coca cole?
- Vypiješ okolo 1,5 litra denne (päť veľkých pohárov)?
- Ješ každý deň čerstvé ovocie?
- Jedávaš pravidelne zeleninu?
- Jedávaš chipsy, napolitánky a sladkosti menej ako dvakrát do týždňa?

<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

- Otvoríš vždy okno aspoň na pár minút, keď prídeš domov zo školy?
- Otváraš okná v triede po každej vyučovacej hodine?
- Chodievaš von, napr. na školský dvor, počas prestávok?
- Vyhýbaš sa miestam, kde ľudia fajčia?

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

Ak si odpovedal ÁNO na 0 až 4 otázky, mal by si začať rozmýšľať o zdravšom životnom prostredí. Pokús sa so svojou rodinou zlepšiť svoj životný štýl a myslieť viac na svoje zdravie!

Ak si odpovedal ÁNO na 5 až 9 otázok, snažíš sa starať o svoje životné prostredie a aj o svoje zdravie. Mal by si však vykonávať viac fyzickej activity, cvičiť, zdravšie jesť, piť viac čistej vody a chodiť viac na čerstvý vzduch!

Ak si odpovedal ÁNO na 10 až 13 otázok, blahoželáme Ti! Si na tej správnej ceste k zdravému spôsobu života!

Cít sa dobre
a buď zdravý
doma aj v škole!



sinphonie
Schools Indoor Pollution and Health: Observatory Network in Europe

Sprav niečo pre svoje zdravie!

Pravidelné športovanie a zdravá strava plná čerstvého ovocia a zeleniny nám každý deň pomáha cítiť sa zdravo a v dobrej kondícii. Starat' by sme sa však mali aj o svet okolo nás. Je veľmi dôležité vytvoriť si čisté a zdravé prostredie doma aj v škole.

Čistejšie ovzdušie

Vzduch, ktorý dýchame je zložený zo zmesi niekoľkých látok. Každý z nás tento vzduch pre svoj život potrebuje, no napriek tomu sú v ňom niekedy aj škodliviny a prach, ktoré môžu zhoršiť naše zdravie. Hovorí sa tomu znečistenie. Ovzdušie na ulici je znečistené autami, autobusmi a kamióňmi, ktoré vytvárajú škodlivé látky, keď spaľujú benzín alebo naftu. Aj rozličné továrne do ovzdušia vypúšťajú škodlivé plyny, ktoré sa stanú súčasťou ovzdušia, ktoré dýchame.

Doma a v škole

Vzduch v našich domovoch a v školách zasa znečisťujú chemické látky v čistiacich prostriedkoch, farbách a sprejoch, ale aj ľudia, ktorí fajčia. Poznáte zápach, ktorý vzniká, keď niekto natiera steny alebo nábytok farbami alebo v školskej šatni, ak každý z nás použije priveľa deodorantu. Znečistený vzduch nám sťažuje schopnosť sústrediť sa na vyučovacích hodinách a môže nám tiež spôsobiť alergie či rozličné dýchacie ťažkosti, napríklad astmu.

Čo sa dá robiť s kvalitou ovzdušia v Tvojej triede?

Skupina expertov sa teraz snaží dozvedieť viac o kvalite vzduchu vo vnútri Vašej triedy. Títo ľudia pracujú na projekte s názvom SINPHONIE, ktorý sa zaoberá pozorovaním a vyhodnocovaním vplyvu školského ovzdušia na zdravie žiakov v školách, a preto potrebujú aj Tvoju pomoc.

Meranie v ovzduší

Odborníci navštívia Vašu triedu a zmerajú množstvo oxidu uhličitého a iných plynov v ovzduší, ale aj množstvo prachu, ktoré vo vzduchu poletuje. Budú pritom používať veľmi jemné a citlivé prístroje, ktorých by si sa nemal dotýkať!

1

Dotazníky

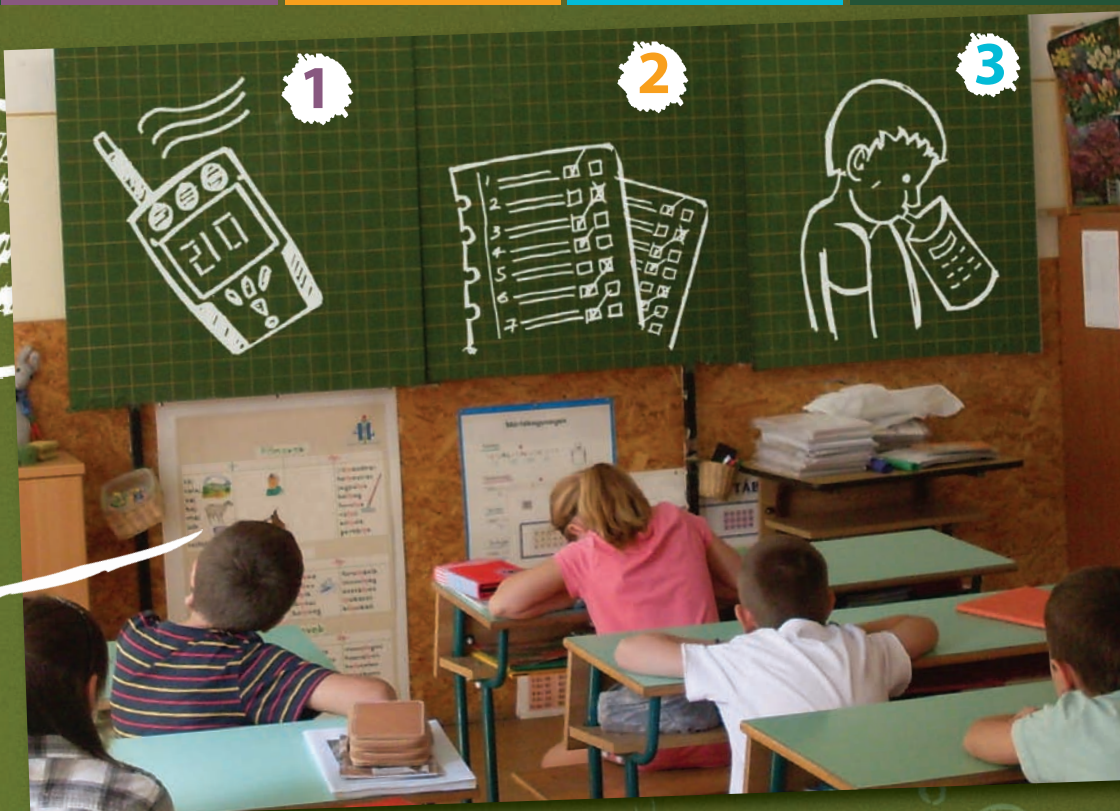
Odborníci sa tiež potrebujú dozvedieť niečo o Tebe, o Tvojom zdraví a o prostredí v triede. Na otázky o škole nám budú odpovedať Tvoji učители. Na prostredie v Tvojom domove a jeho okolí a zdravotných problémoch, ktoré ste doma mali, sa opýtame Tvojich rodičov. Dáme Ti preto dotazník, ktorý zoberieš domov a poprosíš rodičov, aby ho vyplnili.

2

Meranie Tvojich pľúc

Experti so sebou prinesú aj prístroj, ktorý sa volá spirometer. Tento prístroj dokáže zistiť, aké zdravé sú Tvoje pľúca zmeraním množstva vzduchu, ktorý dokážeš nadýchnuť a vydýchnuť. Pri tomto meraní sa najprv zhlboka nadýchneš a potom vydýchneš vzduch do trubičky, ktorá ukáže, koľko vzduchu si mal vo svojich pľúcach. Nemusíš sa báť, takéto meranie vôbec nebolí.

3



Ovzdušie v miestnosti

Všimol si si niekedy, aká zmena nastane, keď otvoríš okná v triede a vpustíš dovnútra čerstvý vzduch? Vydýchaný vzduch plný oxidu uhličitého Ti bráni sústrediť sa na hodine a spôsobuje, že ťa bolí hlava a cítiš sa unavený. Čerstvý vzduch tieto pocity odstráni a pomôže Ti lepšie premýšľať. Aj ty sám môžeš pomôcť vylepšiť a ozdraviť prostredie v škole pravidelným otváraním okien.