



Shkollat e shëndetshme – Të fortë për jetën!

Një grup ekspertësh kanë studiuar cilësinë e ajrit brenda në shkollën tuaj dhe ndoshta edhe brenda klasës tuaj. Ata janë pjesë e një projekti të quajtur SINPHONIE, që është shkurtim i titullit “Ndotja e Brendshme në Shkolla dhe Shëndeti: Rrjeti Vëzhgues në Evropë.” Ekspertët kanë vizituar klasën tuaj dhe kanë matur sasinë e dioksidit të karbonit dhe gazrave të tjera si dhe sasinë e pluhurit në ajër.

Ekspertët kanë studiuar shëndetin e fëmijëve edhe në shumë vende. Mësuesve ju janë bërë pyetje rreth shkollës së tyre, ndërsa prindërit janë pyetur rreth shtëpisë dhe sëmundjeve të familjes. Në disa klasa, mjekët kanë përdorur një instrument të posaçëm për të matur kapacitetin e mushkërive të fëmijëve. Ai tregon se sa mirë funksionojnë mushkëritë e një personi të shëndetshëm, duke matur sasinë e ajrit që ata thithin çdo herë. Ekspertët kanë ekzaminuar ndikimin e ajrimit në klasa mbi aftësinë për të marrë frymë.

NDRYSHIMI QE SYNOJME

Është e rëndësishme që ajri i brendshëm dhe i jashtëm të mbahet i pastër. Ajri i brendshëm mund të përmirësohet duke përdorur produkte pastrimi, duke bërë pastrimin dhe duke bërë ajrimin. Ajri në klasën tuaj duhet të jetë i pastër dhe jo shumë i ngrohtë për t’ju ndihmuar që të mësoni më mirë, të përqendroheni më shumë, të punoni më shpejt dhe të bëni më pak gabime. Ajër më i pastër në mjediset e brendshme do të thotë se:

- fëmijët dhe mësuesit do të jenë më pak të stresuar dhe të lodhur dhe do të kenë më pak dhimbje koke;
- më pak fëmijë do të vuajnë nga astma;
- më pak fëmijë do të shkojnë te mjeku për infeksione të rrugëve të frymëmarrjes;
- më pak fëmijë do të mungojnë në shkollë për shkak të sëmundjeve; dhe
- më pak mësues do të mungojnë në punë për shkak të sëmundjeve.



Ajër i pastër

Klasa të pastra

Bojëra me emetime të ulëta

Produkte me etiketa ekologjike

Ndërtesa të shëndetshme

KËSHILLA TË RËNDËSISHME

Shkolla juaj do të jetë një vend më i shëndetshëm nëse ajo është e pastër dhe e rregullt. Ju dhe shokët e shoqet tuaja mund ta përmirësoni higjienën e brendshme duke ndihmuar që ta mbani klasën e pastër, duke u siguruar që të ketë ajrim të mirë dhe duke shmangur pirjen e duhanit.

- Ajrimi i mirë ka treguar se ul përqendrimin e dioksidit të karbonit në ajrin e brendshëm, i cili ju ndihmon të mendoni më qartë dhe të studioni më mirë. Ajrimi i mirë ul edhe përqendrimin e ndotësve të ajrit të brendshëm.
- Shkolla juaj duhet të bëjë kujdes se cilat produkte pastrimi duhen përdorur dhe duhet të gjejë alternativa për pesticidet toksike dhe kimikatet pastruese. Ka shumë produkte pastrimi që nuk e dëmtojnë mjedisin nga të cilat shkolla juaj mund të zgjedhë.
- Kimikatet përdorini me kujdes. Mos i lini kavanozat e ngjitesve ose bojërave të hapur kur keni mbaruar punë me to.
- Shkolla juaj duhet të praktikojë kujdesin ndaj diellit duke i nxitur fëmijët të ekspozohen në diell, të përdorin krem kundër diellit kur luajnë jashtë në ditët me diell dhe të qëndrojnë brenda gjatë mesditës për të shmangur rrezet e dëmshme ultraviolette.

AJËR I PASTËR

Sa i pastër është ajri në ndërtesën e shkollës tuaj? Lexoni këshillat në anën e majtë të faqes për të parë se sa gjëra mund të bëni çdo ditë për t'u siguruar që ju dhe shokët e shoqet tuaja po thithni ajër të pastër!

- Hapni dritaret në çdo klasë gjatë pushimit.
- Eshte më mirë të hapni disa dritare nga pak, sesa vetëm një dritare e hapur plotësisht.
- Mos i bllokoni hapjet e ajrimit.
- Nëse ajri në klasën tuaj është i rëndë, kërkoni mësueses që të hapë disa dritare gjatë orës së mësimi.

KONTAKTE

Qendra Rajonale e Mjedisit (REC) ● Zyra për Shqipërinë
Rruga Ismail Qemali, Nr. 27 ● Tiranë ● Tel: +355 4 2 23 29 28
Faks: +355 4 2 23 29 28 ● E-mail: rec.albania@rec.org

www.sinphonie.eu ● www.rec.org ● <http://albania.rec.org>