



## Здравословни училища – За да растем по-здрави!

Група експерти изследваха качеството на въздуха в училището ви и може би също в класната ви стая. Те са част от проект на име „SINPHONIE“, което е съкращение от „Schools Indoor Pollution and Health: Observatory Network in Europe“ (Замърсяване и здраве на вътрешната училищна среда: мрежа за наблюдение в Европа). Експертите посетиха класната ви стая и измериха количеството на въглеродния диоксид и други газове, както и количеството прах във въздуха.

Експертите проучиха детското здраве в много държави. На учителите се зададоха въпроси за училищата им, а родителите бяха попитани за фамилния живот и семейните болести. В някои класни стаи лекари използваха специален инструмент, за да измерят капацитета на белите дробове на децата. Това показва доколко са здрави белите дробове на човек, като за целта се измерва количеството въздух, което той поема на един дъх. Експертите проучиха и въздействието на вентилацията в класните стаи върху способността да се диша добре.

### ИМА РАЗЛИКА

Важно е въздуха във външната и вътрешната среда да се поддържа чист. Въздухът в училище може да се подобри чрез използването на чисти продукти, придържането към незамърсяващи дейности и осигуряването на добра вентилация. Въздухът в класната ви стая трябва да е чист и да не е прекалено топъл, за да може да се учите по-добре, да внимавате повече, да работите по-бързо и да правите по-малко грешки. По-чистият въздух в училище означава, че:

- децата и учителите ще са по-малко напрегнати и уморени и по-рядко ще имат главоболие;
- по-малко деца ще страдат от астма;
- по-малко деца ще трябва да посетят лекар поради инфекции на дихателните пътища;
- на по-малко деца ще се налага да пропускат училище поради заболявания;
- учителите по-рядко ще се разболяват.



Свеж въздух

Чисти класни стаи

Бои с ниски емисии

Продукти с екоетикет

Здравословни помещения

## ВАЖНИ СЪВЕТИ

Училището ви ще е по-здравословно място, ако е чисто и подредено. Вие и приятелите ви можете да подобрите хигиената в училищните помещения, помагайки за поддържането на чист въздух в класната си стая, като в междучасията не пропускате да се уверите, че е добре проветрено.

- Доказано е, че добрата вентилация намалява концентрацията на въглероден диоксид във въздуха на класните стаи, което ви помага да мислите по-ясно и да се учите по-добре. Добрата вентилация понижава концентрацията на замърсителите във въздуха.
- Училището ви трябва да проявява внимание по отношение на материалите за почистване, като използва само безопасни почистващи препарати. Налице са множество почистващи продукти, които щадят околната среда, и училището ви може да направи избора си от тях.
- Използвайте канцеларските химикали внимателно. В час по рисуване не оставяйте бурканчетата с лепило и боя отворени, когато свършите работа с тях.
- Училището ви трябва да поощрява мерки за предпазване от прекомерно излагане на слънце през лятото, с осигуряване на слънцезащитни шори за класните стаи и с насърчаване на децата да носят шапки, да използват слънцезащитен крем, и да не се излагат на силното обедно слънце.

## ГЛЪТКА СВЕЖ ВЪЗДУХ

Колко чист е въздухът в училищната ви сграда? Прочетете съветите отляво и вижте колко неща можете да правите всеки ден, за да сте сигурни, че вие и приятелите ви дишате свеж въздух!

- Отваряйте прозорците във всяка класна стая през междучасието.
- Открехвайте по няколко прозореца, вместо да отваряте широко само един от тях.
- Не блокирайте вентилационните отвори.
- Ако въздухът в класната ви стая е застоял, помолете учителя си да отвори някои от прозорците по време на учебния час.

## ЗА КОНТАКТИ

Национален център по обществено здраве и анализи  
Бул. „Акад. Иван Гешов“ №15, 1431-София  
Тел. 02/80 56 330  
m.sidjimov@ncpha.government.bg; www.ncpha.government.bg