



Tervislik kool on mõnusam õpikeskkond!

Sinu kooli ja võib-olla isegi sinu klassi külastasid eksperdid, kes mõtsid seal siseõhu kvaliteeti. Need eksperdid tegelevad koolide siseõhu ja tervise Euroopa vaatlusvõrgu SINPHONIE projektiga. Nad külastasid sinu klassiruumi ning mõtsid kui palju on õhus tolmu, süsinikdioksiidi ja muid gaase.

Samuti jälgisid eksperdid mitmetes riikides laste tervist. Õpilastelt küsiti küsimusi kooli kohta ning vanematelt koduse elu ja pere tervise kohta. Osadesse tundidesse jõudsid ka arstid, kes mõtsid spetsiaalse seadmega laste kopsu mahtu. See seade mõõdab kui palju ühe hingetõmbega kopsu õhku tõmmatakse ja näitab kui terved kopsud on. Samuti uurisid eksperdid klassiruumi kehva ventilatsiooni mõju hingamisele.

PAREMAKS MUUTMINE

Sise- ja välisõhu puhtana hoidmine on äärmiselt oluline. Siseõhu kvaliteeti saab tõsta keskkonnasõbralike puhastusvahendite, õhku saastavate tegevuste vältimise ja hea ventilatsiooni abil. Klassiruumi õhk peaks olema puhas ja mitte liiga soe. See tagab, et sul on lihtsam õppida ja keskenduda ning saad kiiremini töötada ja teed vähem vigu. Puhtama õhuga klassiruumil on järgmised eelised:

- õpilased ega õpetajad ei ole nii pinges ja väsinud ning ka peavalusid esineb tunduvalt vähem;
- vähem lapsi põeb astmat;
- vähem lapsi peavad külastama arsti hingamisteede haiguste tõttu;
- lapsed ei puudu nii palju tundidest haiguse tõttu;
- samuti ei puudu nii paljudest tundidest haiguse tõttu õpetajad.



Värske õhk

Puhtad klassiruumid

Madala emissiooniga värvid

Ökomärgisega tooted

Tervislikud hooned

NÄPUNÄITED

Sinu koolimaja on tervislikum, kui see on puhas ja korras. Sina saad oma sõpradega koolimajas hügieenilisust suurendada sellega, et aitad hoida klassiruumi puhtana, veendud, et õhuringlus on hea ja väldid suitsetamist.

- Hea õhuringluse korral on siseõhus süsinikdioksiidi kontsentratsioon madal. See aitab sul selgemalt mõelda ja paremini õppida. Hea ventilatsioon vähendab siseõhus ka saasteainete kontsentratsiooni.
- Sinu kool peaks valima puhastusvahendeid hoolikalt ning otsima alternatiive mürgistele pestitsiididele ja puhastuskemikaalidele. Poes on saadaval suur valik keskkonnasõbralikke puhastusvahendeid.
- Kasuta kemikaale ettevaatlikult! Ära unusta liimi- või värvipotti sulgeda, kui oled selle kasutamise lõpetanud.
- Sinu kooli õpetajad peaks juhtima tähelepanu ka nahakaitsele. Lapsed peaksid õues mängides kandma päikesekiirguse eest kaitsvaid rõivaid, kasutama päikesekreemi ning mängima keskpäeval varjus, et vältida kahjulikku UV-kiirgust.

SÕÖM VÄRSKET ÕHKU

Kui puhas on õhk sinu koolimajas? Loe vasakul toodud näpunäiteid ning vaata, mida saad ise igapäevaselt teha, et koolimaja õhk värske oleks!

- Vahetunni ajaks tuleb klassiruumi aknad avada.
- Avada tuleks mitu väiksemat akent, mitte üht suurt.
- Ventilatsiooniavad ei tohi blokeerida.
- Kui klassiruumis on umbne, palu õpetajal tunni ajaks mõned aknad avada.

KONTAKTANDMED

Kliinilised uuringud:

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

www.sinphonie.eu

Õhu uuringud:

Kairit Laksberg, Terviseamet
Kairit.Laksberg@terviseamet.ee,
744 7426