

DATE DE CONTACT

Nume Prof. Dr. Gurzău Eugen
 Tel 0264432979
 Fax 0264534404
 E-mail eguzau@ehc.ro

www.sinphonie.eu

www.rec.org



Health & Consumer Protection
 Directorate-General



Cât de sănătos este stilul vostru de viață??

Pentru a te menține într-o condiție fizică bună și sănătos, ai nevoie de exerciții, o dietă sănătoasă și suficient de mult aer curat. Trebuie să faci schimbări în stilul vostru de viață? Aflați acest lucru răspunzând întrebărilor de mai jos!

Activitate fizică

- Faceți exerciții timp de cel puțin 30 de minute în fiecare zi?
- Practicați un sport o dată la două zile?
- Petreceți mai puțin de două ore zilnic în fața televizorului sau a computerului?
- Vă jucați în fiecare zi afară cu prietenii sau familia?

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

Consum de alimente și lichide

- Consumați apă sau suc în loc de băuturi cu conținut mare de zahăr, cum ar fi CocaCola?
- Consumați aproximativ 1,5 litri de lichide în fiecare zi (cinci pahare mari)?
- Consumați fructe proaspete în fiecare zi?
- Consumați de obicei, legume?
- Consumați chips-uri, biscuiți sau dulciuri mai puțin de două ori pe săptămână?

<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"/>

Aer proaspăt

- Deschideți întotdeauna ferestrele pentru câteva minute când ajungeți acasă, de la școală?
- Deschideți ferestrele după fiecare lecție la școală?
- Ieșiți afară în timpul pauzelor de la școală?
- Evitați locurile în care oamenii fumează?

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

Dacă ați răspuns cu DA la 0 – 4 întrebări, ați început să vă gândiți la un mediu sănătos. Acum tu și familia ta trebuie să lucrați la un stil de viață mai sănătos!

Dacă ați răspuns cu DA la 5 – 9 întrebări, sunteți conștient de mediul înconjurător și de influența lui asupra sănătății dumneavoastră. Acum trebuie să faceți mai multe exerciții fizice, să mâncați mai sănătos, să consumați suficient de multă apă și să ieșiți la aer curat!

Dacă ați răspuns DA la 10 – 13 întrebări, cefelicitări! Vă aflați pe drumul către un stil de viață sănătos!

Pașii către
 o condiție fizică bună și sănătate,
 acasă și la școală



sinphonie
 Schools Indoor Pollution and Health: Observatory Network in Europe

Mentținerea sănătății!

Exercițiul fizic și consumul de fructe și legume în fiecare zi ajută la menținerea unei condiții fizice bune și a sănătății. Dar de asemenea, trebuie să fim atenți la lumea din jurul nostru. Păstrând casele, școlile noastre și mediul înconjurător curate ne ajută să rămănem sănătoși.

Aer curat pentru viață

Aerul pe care îl respirăm este un amestec din diferite gaze. Toți trebuie să respirăm pentru a rămăne în viață, dar uneori aerul conține praf și gaze care ne pot îmbolnăvi. Aceasta se numește poluare. Afară, pe străzi, aerul este poluat de mașini, autobuze și camioane, care produc gaze de eșapament la arderea combustibilului. Uzinele produc de asemenea, gaze, care devin parte a aerului pe care îl respirăm.

Acasă și la școală

În interiorul caselor și școlilor noastre aerul poate fi poluat cu substanțe toxice provenind din fumul de țigară sau cu substanțe chimice provenind din produsele de curățare, vopsele și spray-uri. Gândiți-vă la mirosul care apare atunci când cineva pictează sau în vestiar, atunci când toată lumea a folosit deodorant! Poluarea aerului din interior poate face dificilă concentrarea voastră la lecții. De asemenea, ar putea să producă alergii sau boli, cum ar fi astmul.

Cum este, sub aspect calitativ, aerul din interiorul sălilor voastre de clasă?

Un grup de experți investighează calitatea aerului din interiorul sălilor voastre de clasă. Ei fac parte dintr-un proiect intitulat SINPHONIE, denumit astfel după denumirea în limba engleză a proiectului - Schools Indoor Pollution and Health: Observatory Network in Europe (Poluarea interioară în școli și starea de sănătate: Rețea de observație la nivelul Europei). Acești experți au nevoie de ajutorul vostru.

Măsurători

Experții vor vizita sala voastră de clasă și vor măsura cantitatea de dioxid de carbon și alte gaze și cantitatea de praf. Ei vor folosi echipament foarte sensibil, pe care nu trebuie să îl atingeți!

1

Chestionare

Experții vor culege și informații despre voi, starea voastră de sănătate și despre sala voastră de clasă. Învățătorii voștri vor răspunde la întrebări legate de școală iar părinților voștri li se vor pune întrebări despre locuință și despre bolile din familia voastră. Veți primi un formular pentru a fi completat de către părinții voștri.

2

Examinări

Un medic vă va examina folosind un instrument special numit spirometru. Acesta arată cât de sănătoși vă sunt plămâni, prin măsurarea cantității de aer din plămâni. Trebuie să inspirați adânc și să suflați într-un tub mic pentru a arăta cât aer aveți în plămâni. Nu vă faceți griji! Nu doare deloc!

3



Aerul din interior

Ați observat ce diferență este atunci când deschideți ferestrele de la sălile de clasă și lăsați să intre aer curat? Atunci când aerul conține prea mult dioxid de carbon, este dificil să vă concentrați și s-ar putea să vă doară capul sau să vă simțiți rău. Aerul proaspăt vă va face să vă simțiți mai bine și vă va ajuta să gândiți mai clar. Puteti contribui la crearea unui mediu mai sănătos în școala voastră prin deschiderea frecventă a ferestrelor.

