

УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ ЕДУКАТИВНОГ КАЛЕНДАРА ЗА ДЕЦУ УЗРАСТА 6-10 ГОДИНА: “ЖИВОТНА СРЕДИНА И ЗДРАВЉЕ У 2022. ГОДИНИ”

Аутори: Институт за јавно здравље Војводине, Центар за промоцију здравља; доц. др Снежана Укропина (спец. социјалне медицине), проф. др Јелена Бјелановић (спец. хигијене), асист. *mr sc. med.* Драгана Балаћ (спец. хигијене), Марија Росандић (мастер психолог).

Наслов едукативног календара: „Животна средина и здравље у 2022. години“;

Тема: значај очувања животне средине за здравље;

Циљна група: деца узраста 6-10 година;

Наслови 6 тематских целина:

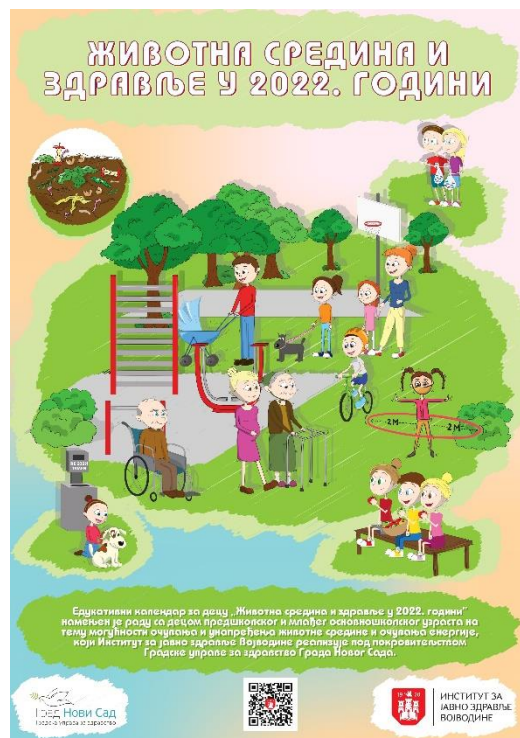
- Шта све загађује ваздух и прави буку?
- Здрава вода – здрава планета
- Чување зеленила и рекреација у граду
- Чување енергије и правилно разврставање и уклањање отпада
- Хигијена у просторима у којима најчешће боравимо. Шта ти можеш да урадиш?
- Како чувамо и делимо храну?

Уводно објашњење:

Едукативни календар „Животна средина и здравље у 2022. години“ тежи да пружи додатну могућност за разговор и учење кроз игру са децом узраста 6-10 година на тему утицаја најважнијих чинилаца животне средине на здравље човека, али и целокупног биљног и животињског света.

Познавање начина за: чување чистоће ваздуха, воде за пиће и рекреацију, смањење буке у граду, озелењавање простора за живот и чување зеленила, чување енергије, разврставање и уклањање отпада, хигијену простора у којима боравимо и чување залиха хране – данас се сматрају једним од најважнијих животних вештина за очување здравља.

С обзиром на комплексност ове области (која се обрађује кроз предметне компетенције неколико обавезних и изборних предмета у првом циклусу основношколског образовања, али и кроз међупредметне компетенције), као и с обзиром на врло различиту праксу у породицама порекла, дужност је здравствених и просветних радника да заједничким снагама подстичу знања и вештине за очување чинилаца животне средине који могу утицати на здравље, од најмлађег узраста. Вртић и школа у периоду од 6 до 10 година представљају места на којима се деци ове развојне доби најлакше уграђује љубав према очувању природе, када она радо, брзо и ентузијастично своја знања претварају у прве кораке „чувара природе“, а неретко својим талентом чине подстицај за своју породицу или ширу заједницу (мотивишући родитеље на разврставање рециклажног отпада, штедњу енергије и сл, учлањујући се у школске секције, извиђаче, горане...).



ТЕОРИЈСКИ ОСНОВ И ПРЕПОРУКЕ ЗА НАЧИН РАДА:

1. ШТА СВЕ ЗАГАЂУЈЕ ВАЗДУХ И ПРАВИ БУКУ? (СТРАНИЦА КАЛЕНДАРА ЗА ЈАНУАР – ФЕБРУАР)

Разговор са децом на ову тему, док гледају слику, можете започети питањем: „Шта су највећи загађивачи ваздуха у животној средини?“, очекујући да ће, уз ваше подстицање, она дати одговор да су то:

- фабрике које стварају дим током процеса производње,
- домаћинства (куће и станови) ако се греју или кувају на пећима и шпоретима који ложе угаљ, дрва, пелет, гас... и
- возила у саобраћају (градски превоз, теретни превоз или лични аутомобили) који за покретање мотора користе безнин, дизел, гас или струју.

Објасните им да фабрике морају да постављају филтере на димњаке пре него што испусте дим. Разговарајте о томе које гориво је најопасније и због чега (настају гасови који штете здрављу и честице које могу бити толико мале да ако се удахну – из плућа могу ући у крвоток), при чему истакните дат редослед по штетности (угаљ, мазут, бензин, дрва, пелет, гас) и нагласите да у кући могу да се користе само горива која су дозвољена, никако да спаљују отпатке, пластику, гуму и сл. Овакве материјале могу да разврставају и рециклирају.

Питајте децу: „Шта најчешће загађује ваздух у кући?“, указујући на скривену илустрацију знака забране пушења у крову слике куће.

„Шта људи могу учинити да ваздух постане чистији?“, показујући им на слику електричног воза. Питајте их да ли су приметили да неки градски аутобуси иду на струју и познају ли још неку врсту градског превоза на струју – очекујући или нудећи им као одговор да су то трамваји и тролејбуси (али их нема у нашем граду, док постоје нпр. у Београду) или такси – возила, аутомобили, тротинети... Затим им реците да је најбоље користити превоз који уопште не користи гориво и струју и тражите од њих да се сете да је то, нпр. бицикл и тротинет. Потом их подсетите да је пешачење веома корисно и да сваки човек дневно треба да пређе 5000 корака (постоје мерачи попут ручног сата или апликације на мобилном телефону).

Други део разговора са децом се односи на узроке буке у домаћинству и у граду.

Шта све проузрокује буку у кући и стану?

Заједнички побројте све узорке буке у кући, тако да нагласите да су то различити радови око одржавања, поправке, усељења или исељења из куће или сатна (када се нпр. користе бушилице), гласна музика и превише појачан звук на ТВ-у и рачунару (чак и ако се носе слушалице), различити музички инструменти, кућни апарати, гласан и истовремен говор и галама коју проузрокују људи док живе у кући, а нарочито при посетама и током забаве већег броја људи, лавез паса итд. Ова бука се смањује тако што се сви придржавају кућног реда, који је често истакнут на улазима зграда и наглашава да је током поподневног и ноћног одмора забрањено правити буку. Ако неко већ мора да наруши тишину и уобичајен шум живота у зградама и домаћинствима, тада се обавесте суседи о томе, а најбучнији радови одлажу за време када је то дозвољено. Пожељно је да куће и зграде имају добру изолацију од буке. У неким земљама се у зградама станари уздржавају од ноћног туширања или прања веша, како звукови не би узнемиравали станаре.

Шта све проузрокује буку у граду?

У спољној средини највећи проузроковач буке је густ саобраћај. Скрените пажњу на то да су возила на електричну енергију (струју) и тиша, а не само да дорпиносе смањеном загађењу



ваздуха. Објасните да густо зеленило и вештачки букобрани (попут ограда) штите куће и зграде од буке која долази из правца великих саобраћајница и аутопута. Гласан звук који проузрокује музика која се слуша на слушалицама док се шета или вози бицикл, па и аутомобил, може довести до опасних саобраћајних незгода, јер спречава пешаке и возаче да чују звук који проузрокују други возачи. Аутомобили су данас све тиши, чак и када раде на бензин, гас и слична горива и веома је опасно држати слушалице у ушима док се шета тротоаром, прелази зебра или вози бицикл.

Зашто је бука штетна?

Поведите разговор са децом на тему зашто је бука штетна и како се осећа дете и човек који је стално изложен буци. Наведите да због сталне изложености буци (и преко слушалица) долази до:

- испрекиданог сна,
- сталног умора,
- нервозе, љутње, страха, промене расположења код људи и животиња,
- немогућности концентрације за учење,
- немогућности концентрације на друге звукове који су корисни (звук приласка возила у саобраћају, позиви других људи, звоно на вратима, звоно телефона, сирене које упозоравају на опасност...)
- неспоразума између људи разговарају док је у околини бука или ако неко носи слушалице,
- оштећења слуха људи (привремена или стална ако се често излажемо јакој буци, чак и преко слушалица) и животиња (када се бацају петарде или пали ватромет),
- повећања крвног притиска (ако изложеност, макар и слабијој буци, траје годинама).

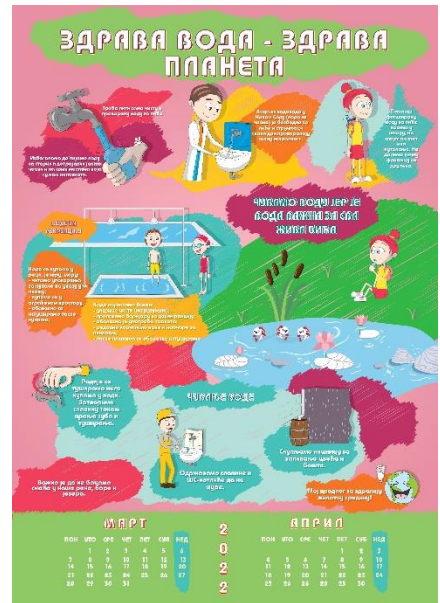
2. ЗДРАВА ВОДА – ЗДРАВА ПЛАНЕТА
(СТРАНИЦА КАЛЕНДАРА ЗА МАРТ – АПРИЛ)

Вода је најважнија течност на земљи и представља око 75% земљине површине. Сачињавају је реке, баре, језера и океани. Свим људима, биљкама и животињама је за живот неопходна вода.

Започните дискусију са децом о важности воде: **Зашто је све вода важна? Чему служи вода? Које биљке или животиње живе у води? Важно је да се током дискусије истакне да је чиста вода неопходна за живот свих живих бића. Уколико је загађена може да наруши живот неких биљки и животиња али и да негативно утиче на здравље човека. Указати им на то да се вода креће и да ако је загађена на једном месту врло брзо постаје загађена и на другим местима (можете им илустровати кроз пример потока, како се креће на пример смеће које бацимо на једном делу његовог тока, па све до реке).**

Подстаћи разговор о томе чему све служи вода људима.

Вода је човеку потребна за пиће, одржавање личне и опште хигијене, припрему хране, тј. исхрану, спорт и рекреацију, производњу хране (сточарство и пољопривреда), транспорт и очување и обезбеђење здраве животне средине.



Вода за пиће

Вода представља најважнији услов живота за човека. Без воде човек може да преживи само пар дана, док без хране може да преживи и до осам недеља. У људском организму не постоје резервоари за воду, него се она мора уносити сваки дан, више пута у току дана, пијењем и путем хране.

Вода чини око 80% организма новорођенчета, а око 60% одраслог човека. Њена улога у организму је разнолика:

- служи за преношење хранљивих (беланчевине, масти, угљени хидрати) и заштитних (витамини и минерали) материја до свих ћелија
- помаже варењу хране и редовном пражњењу црева,
- одржава сталну температуру тела (терморегулација),
- помаже у одржавању *pH* равнотеже организма,
- има улогу у скоро свим хемијским реакцијама у организму,
- заштитну улогу у виду суза, пљувачке и друго.

Да би организм био и остао здрав, између осталог, морамо уносити довољно воде. Препоручена укупна количина воде и течности која треба да буде унета током дана (24 часа), различита је у складу са узрастом и полом:

- новорођенчад и одојчад до 6. месеца живота треба дневно да уносе 100-190 мл течности по једном килограму телесне масе,
- одојчад од 6. до 12. месеца живота треба дневно да уносе 800 - 1000 мл/дан
- током друге године живота процењено је да унос треба да буде 1100 - 1200 мл на дан,
- дечаци и девојчице узраста 2 до 3 године 1300 мл на дан,
- дечаци и девојчице узраста 4 до 8 година 1600 мл на дан,
- у узрасту 9 до 13 година дечаци треба да уносе 2100 мл/дан, а девојчице 1900 мл/дан,
- узраст деце преко 13 година, као и одрасли – мушкарци 2500 мл/дан, а жене 2000 мл /дан,
- за популацију старије животне доби препоручене вредности за унос воде је једнак као и за одрасле.

Недовољним уносом воде за пиће, долази до дехидратације организма. Симптоми који се јављају су умор, главобоља, смањена концентрација, раздражљивост, а у дужем временском периоду сушење коже, ломљивост косе и ноктију, успорен рад црева, опстипација и друго. Последице константне дехидрације могу бити и чир на желуцу, висок притисак, холестерол, артроза (дегенеративно обољење зглобова), алергије, астма и др.

Дневно губимо у просеку 2,5 литара течности - дисањем, путем екскреције отпадних материја из организма, урином и фецесом, као и знојењем. Лети када је јако вруће или када вежбамо губимо још више течности, знојењем. У случајевима дијареје, повраћања или повишене телесне температуре наш организм губи посебно велике количине воде и електролита, које је потребно надокнадити.

Деце често не осете жеђ, или немају навику пијења воде, па их треба подсећати да с времена на време попију по чашу воде, чак и када не осећају жеђ.

У Новом Саду постоји фабрика воде за пиће која допрема у славине здравствено безбедну воду за пиће, тако да децу треба подстицати да пију воду из славина, а не да пију флаширану воду. Воду са јавних бунара не треба пити, осим ако није наглашено да је здравствено безбедна.

Слатке и газирани напитке не би требало користити у замену за воду за пиће. Често конзумирање газираних и слатких напитака доводи до губитка осећаја жеђи и повећаног осећаја глади, тако да долазимо у ситуацију да једемо више него што нам је потребно и повећавамо нашу телесну тежину, а осим тога уноси се претерана количина шећера.

Треба пити само чисту и проверену воду за пиће.

Здравствена безбедност воде за пиће = здравствена исправност воде за пиће + очуваност зона санитарне заштите изворишта + здравствено безбедно руковање водом за пиће.

Вода мора бити здравствено исправна ако се користи за:

- пиће,
- одржавање личне и опште хигијене,

- припрему и обраду хране и
- исхрану стоке и кућних љубимаца.

Вода из водовода у Новом Саду (вода из чесме) је безбедна за пиће и стручњаци сваки дан проверавају њен квалитет.

Понекад „флаширану воду“ за пиће носимо у школу, на спорт и излет или путовање. Не делимо личну флашицу са другима. Не морамо куповати воду за пиће уколико је захватамо из Новосадског водовода, али се мора водити рачуна да флашице употребљавамо једнократно или брижљиво оперемо, најбоље не више од неколико пута (осим ако нису за ту намену). Пластика у којој се држи вода треба да је декларисана за ту сврху. Уколико купујемо воду за пиће, најбоље је користити мања паковања а већу амбалажу само за већу групу деце и људи. Неупотребљиве пластичне флаше спљескати и разврстати у пластичан отпад. Пластични чепови се посебно сакупљају у вртићима, школама, продавницама, установама итд.

Избегавамо пијење воде са јавних чесми (у парку, на тргу...), јер нисмо сигурни да ли је исправна. О здравственој исправности воде за пиће из јавних бунара можемо се информисати на интернет страници Института за јавно здравље Војводине: <https://www.izjzv.org.rs/?lng=lat&cir=0&link=2-8>

Воде за рекреацију

Најважније препоруке за коришћење базена: улазимо чисти (истуширани); пролазимо баријеру за дезинфекцију; обавезна је употреба тоалета; редовно користимо капе и наочаре за пливање; не задржавамо се у близини преливника и сливника (због ризика од добијања гљивица); понашамо се у складу са упозорењима за купаче; познајемо место где се налази спасилац; после пливања се обавезно истуширамо.

Бирамо базене који имају високе таванице и добру вентилацију (због ризика од излагања канцерогеним једињењима – трихалометанима; концентрација им је виша у простору 20-30cm изнад воде и у затвореним базенским халама са ниским таваницама и слаби проветравањем).

Најважније препоруке за купање у реци, језеру, мору: читамо упозорења за купаче на улазу у плажу и понашамо се у складу са њима; купамо се у ограђеном простору (до „бова“); познајемо место где се налази спасилац; деца не шетају сама по великим плажама; обавезно се истуширамо после купања.

Вода за хигијену руку

Осим за пиће, вода је неопходна за одржавање хигијене руку и телесне хигијене. Правилна и редовна хигијена руку, добар је, једноставан и јефтин начин спречавања ширења многих заразних болести које се могу пренети нечистим рукама и то: обична прехлада, грип, инфективни проливи, заразна жутица, менингитис и оно што је сада присутно око нас – COVID-19, односно вирус короне.

Према деловању на људе микроорганизми/бактерије се деле на:

- патогене који изазивају различите заразне болести,
- непатогене који су безбедни, неки од њих чак врло корисни у очувању здравља,
- условно патогене који се у неким деловима тела нормално налазе не изазивајући сметње, али ако се нађу на другом месту у људском организму изазивају болест.

Микроорганизми на рукама се деле на:

- Пролазне - микроорганизми који нису стално присутни на кожи руку, него се повремено на њој сакупљају контактом са разним површинама
- Трајне - микроорганизми који су стални 'становници' наше коже (имају велику улогу у заштити од патогених микроорганизама).

Вежба - Како се шире бактерије и вируси?

Један о једноставних начина како деци показати како се шире микроорганизми преко руку је помоћу сјајних шљокица (или, евентуално, измрвљене креде). Шљокице у боји ставити на длан, протрљати руке, па рукама додиривати лице, предмете око себе, руковати се са другарима. Уочити да ли се сјај пренео са руку на додирнуте површине.

Практично, оног момента када оперемо руке додиривањем почињемо да прикупљамо најразличитије микроорганизме додирујући површине које се налазе свуда око нас (кваке, врата, играчке, оловке, љуљашке, лопте, храну, руке, па све до даске на тоалету....). Немогуће је избећи контакт са микроорганизмима, али можемо смањити њихов број и можемо смањити шансу додира са инфективним микроорганизмима учесталим и правилним прањем руку!

Када треба прати руке?

Руке треба прати што чешће, а нарочито:

- након уласка са улице у стан / кућу,
- после кијања, кашљања и употребе марамица,
- пре и после јела,
- пре и после употребе тоалета,
- после мажења кућних љубимаца,
- након коришћења лифта, додиривања квака, рукохвата и других предмета које дотакне велики број људи,
- после играња играчкама,
- после дирања отпадака,
- увек када руке изгледају прљаво.

Разговарати са децом о томе шта мисле које ствари при додиру имају много микроорганизма (мобилни телефони, даљински управљач за телевизор, компјутерски миш и тастатура, новац, играчке, кваке на вратима, прекидачи за светло, славине, прекидач за пуштање воде у *WC* шољи, кућни љубимци, дугмићи у лифту, рукохвати на степеницама, паковања хране купљене у продавницама...)

Правилно прање руку

Правилним прањем руку уништава се више од 99% пролазних бактерија, па тако и патогених микроорганизма!

Иако се чини да је прање руку готово спонтана активност, потребно је присетити се неколико важних корака који осигуравају ефикасно прање. Правилно се руке перу најкраће 20 секунди (то је на пример време које прође док отпевамо песму „Срећан рођендан“ – „*Happy birthday to you*“).

Можете заједно са децом поновити кораке у прању руку:



поквасити руке топлем водом,



сипати сапун на мокре руке и направити сапуницу,



трљати све делове длана, надпанице и прстију довољно дуго (посебно пажљиво између прстију, на палчевима и испод ноктију),



испрати руке текућом топлем водом,



обрисати руке својим чистим и сувим пешкиром или папирним убрусом, а за сушење руку могу се користити и уређаји - феномати.

Вежба - Како перемо руке?

Једноставном вежбом може се утврдити да ли деца на правилан начин оперу руке. За вежбу могу се користити сјајне шљокице (или измрвљена креда или, рукавице за једнократну употребу и температуре у боји).

Узети шљокице у боји, ставити их мало на длан и трљати руке као кад их перемо сапуном у купатилу. Погледати да ли се шљокице налазе на свим деловима шаке/длана. Ако су неки делови без шљокица, сетити се кад се следећи пут перу руке да се и ти делови оперу сапуном.

Шта кад нема могућности за прање руку?

- Када нема могућности за прање руку текућом водом и сапуном, можемо искористити влажне марамнице и алкохолне дезинфицијенсе, који имају одлично деловање против микроорганизама на рукама. Због тога треба деци напоменути да уз себе стално имају влажне марамнице и средства за дезинфекцију руку на бази алкохола. Објаснити деци да прво треба да обришу видљиву нечистоћу са руку употребом влажних марамница (а да искоришћену марамницу баце у канту за отпатке). Након тога треба да дезинфикују руке алкохолним дезинфицијенсом, утрљавањем средства у кожу према упутствима произвођача, а најчешће је то око 30 секунди, све док се кожа не осуши. Пошто алкохол и средства на бази алкохола исушују руке, треба бирати средства која, осим уклањања микроорганизама, негују кожу, штитећи је од исушивања и одмашћивања. Или, након коришћена алкохолних дезинфицијенаса, руке намазати благим кремама за негу руку.

Важна напомена

- Средство на бази алкохола је безбедно искључиво за спољашњу употребу, односно сме се користити само за дезинфекцију руку;
- Запаљиво је;
- Може да изазиве иритације, па треба водити рачуна да средство не доспе у очи;
- Уколико доспе у очи, треба их испрати чистом водом и затражити помоћ.

Вода за телесну хигијену

Хигијена је важна - одржавати своју кожу чистом.

Људско тело се прља сопственим излучевинама (знојних и лојних жлезда) и нечистоћом из његове околине. На људском телу и кожи, на телесним отворима, испод ноката, стално је присутан огроман број бактерија. Редовном хигијеном тела онемогућава се стварање повољних услова за опстанак и развој одређених врста бактерија. Свакодневно се мора водити рачуна да тело буде чисто.

Редовно се умивати и туширати.

Купање тела има велику хигијенску вредност и доприноси општем јачању организма, појачава се функција коже, промет енергије, као и функција нервног система. Купање и прање тела најуспешније се постиже под млазом воде, туширањем. Вода је основно средство за одржавање телесне хигијене. Најбољи учинак има млака/топла (хигијенски исправна) вода и сапун (купка). Млака/топла вода успешније скида масни слој са површине коже, а уједно и нечистоћу и бактерије. Умивање и прање лица и руку водом која није текућа, непожељно је и треба га избегавати, јер се инфекција може пренети са једног места на друго. Из истог разлога треба избегавати купање у кади (нарочито у условима колективног становања), што преставља још већу опасност. Хигијенски најисправнији начин купања је туширање млаком/топлом водом.

Косу одржавати редовним прањем, чешљањем и шишањем.

Нега косе се састоји у прању, чешљању, шишању и по могућству масирању косматог дела главе. Прање косе не треба да је сувише често, у зависности од типа косе (сува или масна). Косу не треба прати претоплом водом, јер исушује косу и иритира кожу главе. Пажљиво треба одабрати шампон, регенератор и остала средства за негу косе тако да одговарају типу косе, јер у супротном

Зелене површине играју битну улогу у омогућавању социјалних интеракција и промовишу осећај припадности заједници који је од суштинске важности за социјални живот, али и за здравље. Што је у неком суседству више и лепше уређеног зеленила, то су у њему бољи социјални контакти, док је недостатак зелених површина повезан са осећајем усамљености и недостатком социјалне подршке.

Више студија је показало да је постојање и доступност зелених површина повезано са мањим ризиком за настанак гојазности, посебно код деце.

Не треба заборавити да је лети, на високим температурама, испод крошње дрвета за 7 до 8 степени нижа температура него на ужареном асфалту.

Започните разговор на ову тему са децом питањем *Ко све може да користи паркове?* – при чему деца треба да наведу људе свих генерација и способности кретања, као и животиње (помените овде и пчеле, као најважније инсекте на планети, без којих не би постојало опрашивање биљака; питајте их како се зову куће за пчеле). Покушајте са децом да набројите све паркове у Новом Саду.

Подсетите се начина на који можемо заједно да чувамо и негујемо зеленило у граду:

- Пешачимо кроз град тротоарима, обилазећи зелену траву, леје са цвећем и жбуњем;
- Учествујемо у акцијама озелењавања школских дворишта, простора испред зграда и неговања зеленила у њима;
- Купујемо новогодишње јелке са кореном које можемо засадити или пластичне јелке;
- У летњим месецима заливамо зеленило у близини зграда да се не осуши.

4. ЧУВАЊЕ ЕНЕРГИЈЕ И ПРАВИЛНО РАЗВРСТАВАЊЕ И УКЛАЊАЊЕ ОТПАДА (СТРАНИЦА КАЛЕНДАРА ЗА ЈУЛ – АВГУСТ)

Принципи управљања отпадом:

- Спречавање настајања отпада;
- Сводити на најмању меру (минимизирати) настајање отпада;
- Решавање проблема отпада на месту настајања (разврставање, компостирање...);
- Принцип одвојеног сортирања и сакупљања отпада;
- Рециклажа или други методи управљања отпадом;
- Рационално коришћење постојећих уређаја и изградња нових система за прераду;
- Еколошки одрживо коначно одлагање отпада;
- Принцип потпуног мониторинга загађивања у циљу очувања природних ресурса.

Добро управљање отпадом: примена 4 R – Reduce (смањење производње отпада), **Reuse** (поновна употреба материјала – нпр. стаклене амбалаже), **Recycle** (употреба материјала да се направе нови производи – нпр. од пластике, метала, папира...), **Recovery** (производња енергије из отпада – нпр. коришћење топлоте од сагоревања, експлоатација депонијског гаса за грејање и производњу ел. енергије итд) и тек на крају **Landfil** (безбедно одлагање преосталог отпада у земљу).

Информације за децу:

Прикупити примере отпада који се разврставају и рециклирају (према слици у календару):



Пластика: разнобојне пластичне флаше (од воде, сокова, млека, јогурта...), кесе различитих величина и облика, чаше од јогурта и павлаке, чепови разних величина и боја, остаци поломљених играчака и пластичних предмета...

Папир: новине, часописи, картонске кутије, старе свеске, папири од рачуна, тетрапак од млечних производа и сокова (спљескати)... никако књиге!

Стакло: стаклене флаше и тегле различитих боја и величина.

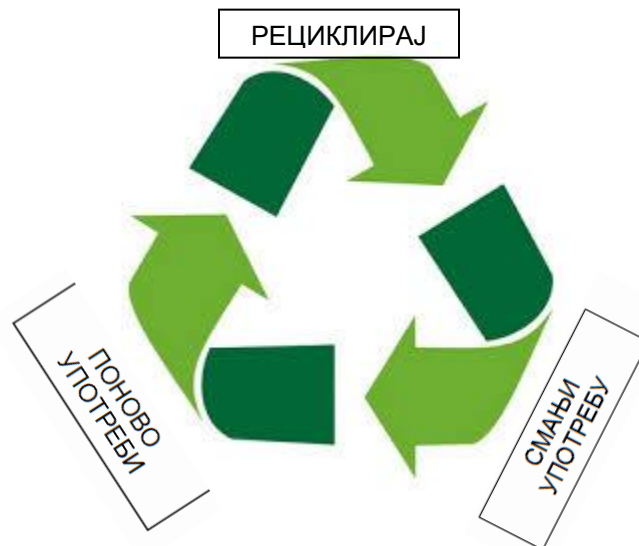
Метал: лименке од сокова (неке целе а неке спљескане; без назива и знака робне марке), неколико конзерви (од рибе и округлог облика), метални чепови од тегли, зарђали ексери...

Органски отпад (за компост) –лишће, ппокошена трава, гранчице, љуске од кромпира и поврћа, остаци воћа и поврћа...

Кабести отпад: стари намештај и апарати.

Старе лекове вратити у апотеку.

Комунални отпад (све остало).



Најбоље је разврстати отпад још код куће.

Амбалажу од пластике, картона, тетрапака и лименке треба спљескати тако да у њима не буде ваздуха. Тако смањујемо запремину коју отпаци заузимају у кући, у контејнеру и на градској депонији. Чепови се скупљају и најчешће поклањају у хуманитарне сврхе (www.cerzahendiker.org).

Отпатке бацамо искључиво у канте и корпе за отпатке, и у кући и на улици.

Корисно је знати колико времена је потребно да се поједини материјали распаду у природи:

Материјал	Приближно време распада
Храна цвеће и органски прозводи	1 до 2 недеље
Папир (непластифициран)	10 до 30 дана
Памучна одећа	2 до 5 месеци
Вунени материјал	1 година
Дрво	10 до 15 година
Конзерве	100 до 500 година
Пластична кеса	1 милион година
Стаклена флаша	Никада

Пример радионице са децом:

Водитељ замоли децу да свако у току два дана прикупи неколико папирџа који се бацају у његовој кући (од слаткиша, новина, рачуна...) и донесе их згужване у вртић/школу у једној кеси. Свако дете у својој кеси држи папирџе и на знак водитеља почиње да их разбацује свуда по просторији, док водитељ мери време. Потом, изговара коментар: „Ако вам се десило да сте пожелели или чак бацили 1 папир на улици или у свом стану, размислите о томе шта би се десило када би сваки човек или дете, на пример, бацио на улицу папир од сладоледа или бомбоне, плънуо жваку, убрао цвет који му се допада, погазио леју са цвећем, поломио грану или бацио кесу са кућним смећем са прозора, бацио пикавац од цигарете... Како би тада изгледао ваш комшилук и наш лепо град? Како вама изгледа сада ова соба? Шта мислите како би изгледала за 7 дана, 1 месец, 1 годину?“ Потом васпитач/-ица или учитељ/-ица захтева од деце да што пре сакупе све папире (заједно са кесама у којима су их деца донела) у 1 кесу и мери време. Прокоментарише колико је потребно више времена и труда да се све почисти. На крају, водитељ постави деци питање шта се дешава када су папире и кесе напољу и дува ветар. Објасни им да се природа од 1 кесе брани 1 милион година а да стакло никада не може да разложи.

Хигијена у парку и другим зеленим површинама

- Пешачити по тротоарима и утабаним стазама, обилазећи зелену траву, леје са цвећем и жбуњем;
- Учествовати у акцијама озелењавања школских дворишта, простора испред зграда и неговања зеленила у њима;
- Куповати новогодишње јелке са кореном које се касније могу засадити;
- У летњим месецима заливати зеленило у близини зграда да се не осуши.

5. ХИГИЈЕНА У ПРОСТОРИМА У КОЈИМА НАЈЧЕШЋЕ БОРАВИМО.

ШТА ТИ МОЖЕШ ДА УРАДИШ?

(СТРАНИЦА КАЛЕНДАРА ЗА СЕПТЕМБАР – ОКТОБАР)

Стан, учионице, улице и паркови представљају просторе у којима деца проводе највише времена. Због тога, да би живела у чистој, уредној и безбедној средини, треба да се понашају тако да не нарушавају окружење у ком бораве.

Хигијена у школама

У дворишту ученици могу и треба да:

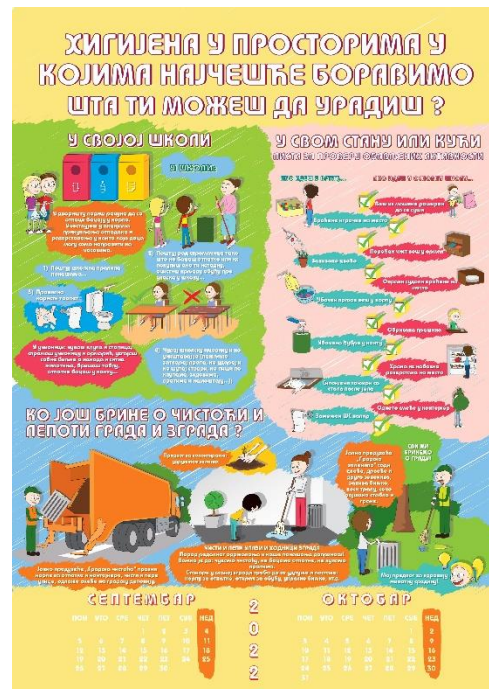
- воде рачуна да се отпаци бацају у корпе,
- учествују у акцијама прикупљања отпада (чепови, амбалажа, папир, за компост...),
- учествују у акцијама разврставања у канте које деца могу сама да направе на часовима ликовног, природе и друштва, чувара природе, техничког...

У учионици ученици могу и треба да:

- чувају клупе и столице,
- спремају учионицу и ормарић,
- узгајају собне биљке а некада и ситне животиње,
- бришу таблу,
- отпатке бацају у канту,
- похвале уредност и критикују неуредност...

У школи ученици могу и треба да:

- **правилно користе тоалет** (носе са собом дезинфекционе и папирне марамнице ако нема сапуна и папира у школским тоалетима, не бацају велике количине папира у WC-шољу, пуштају воду из водокотлића после сваке употребе, перу руке и дезинфикују их,



чувају једни-друге од ругања и узнемиривања у тоалетима, слушају и поштују упутства особља и спремачица...),

- **чувају школску имовину** и не уништавају школску имовину (пажљиво затварају врата, спречавају да промаја изненада затвори врата и прозоре, не ударају и не шутирају ствари, не пишу по клупама, зидовима, вратима и намештају...),

- **поштују рад спремачица** тако што не бацају отпатке или их покупе ако неком испадну, очисте прљаву обућу пре уласка у школу и прихватају предлоге за очување хигијене и реда,

- **поштују школска правила** понашања и међусобно се подсећају на њих, са уважавањем.

Хигијена у стану

Ако дете иде у вртић, оно је способно да:

- врати играчке на место,
- залије цвеће,
- убаци прљав веш у корпу,
- убаци ђубре у канту,
- склони тањире са стола после јела,
- замени WC папир...

Ако дете иде у основну школу, оно је способно да:

- спреми свој кревет и собу,
- поређа чист веш у орман,
- веш из машине рашири да се суши,
- опране судове врати на место,
- обрише прашину,
- храну из набавке разврста на место,
- однесе смеће у контејнер.

Хигијена на улици

Оно о чему прво треба водити рачуна је да се отпад не баца по улици, него у за то предвиђене корпе и канте за ђубре.

О чистоћи и лепоти града брине сваки становник и јавна предузећа „Градска чистоћа“ и „Градско зеленило“. Они редовно саде цвеће, дрвеће и друго зеленило, заливају и прихрањују биљке, косе траву, секу осушена стабла и гране, празне корпе за отпатке и контејнере, чисте и перу улице, одлажу смеће на градску депонију, подучавају грађане како да правилно разврставају отпад итд.

Отпад јесте свака материја или производ који власник одбацује, намерава или мора да одбаци.

Отпад се дели према агрегатном стању на - течни, чврсти и гасовити, а према месту настанка на - отпад из домаћинства, комерцијални отпад и индустријски отпад (неопасан и опасан).

Чврст комунални отпад чине чврсти отпаци који настају у оквиру комуналне инфраструктуре, у домаћинствима, административним и образовним установама, туристичким објектима и трговини, као и отпаци са јавних површина. Процене су да се у Србији годишње сакупи око 2,4 милиона тона комуналног отпада, при чему треба имати у виду да скоро трећина популације није покривена организованим прикупљањем отпада. Број дивљих депонија се не зна тачно али је ближи броју 1000.

Чиниоци чврстог комуналног отпада:

- **Остаци хране;**

- **Крш** (гориви (папир, картон, пластика, гума, текстил, намештај и баштенски отпади) и негориви (стакло, порцулан, керамика, алуминијумске и друге конзерве и амбалажа, прашина) остаци);
- **Пепео** (не укључује пепео из термоелектрана и котларница);
- **Грађевински** и отпад од рушења (прашина, камен, бетон, пластика, цигле, малтер, камен, дрвена грађа, шљунак, делови електричних, грејних и водоводних инсталација);
- **Специјални** комунални отпад (угинуле животиње, стара возила, отпад од чишћења улица и путева);
- **Пољопривредни** отпад (у неким случајевима отпад од брања, сетве, жетве и чишћења плодова).
- Према карактеристикама које могу негативно утицати на здравље људи, као и на животну средину разликујемо: инертан, неопасан и опасан отпад (којој групи који отпад припада дефинисано је Каталогом отпада, према закону.

6. КАКО ЧУВАМО И ДЕЛИМО ХРАНУ?

(СТРАНИЦА КАЛЕНДАРА ЗА НОВЕМБАР – ДЕЦЕМБАР)

Малишани обожавају да уче како се кува и чим довољно одрасту да им брашно стигне до лактова, време је да почну да се подучавају основној хигијени у кухињи.

Основна хигијена у погледу хране: прање руку

Темељно прање руку пре сваког кувања једно је од најважнијих правила хигијене у погледу хране. Деци је потребно објаснити да, иако постоје добре врсте бактерија, истовремено постоје и они микроби који могу довести до разних болести. Управо због њих руке морају да буду савршено чисте пре сваког дотицања хране како би се тиме осигурало здравље целе породице.

Учење хигијени у погледу припреме хране треба претворити у игру прерушавања, где је циљ да добијемо уредног кувару који ће имати уредно везану косу, подвртне рукаве, уклоњен накит са руку и оно што ће им се посебно допасти је да имају везану кецељу. Куварска капа није обавезна, али би добро дошла јер ће се дете осећати посебно.

Када дете схвати колико могу да буду штетне бактерије биће му лакше да разуме и зашто је након спремања хране важно обрисати све коришћене радне површине и детаљно поспремити кухињу. У процес чишћења кухиње потребно је укључити дете и показати му основна правила хигијене кроз забавну игру „уништавања бактерија”. Потребно је радити као тим, кухињским убрусима заједно брисати све настале мрље, а детерџентима за прање „средити” све бактерије.

Научити дете у чему је разлика између сирове и куване хране, те зашто је једно од најважнијих правила хигијене у кухињи - држати овакве намирнице одвојено, а посебно месо. Објаснити да у појединим врстама сировог меса могу постојати штетне бактерије које лако могу да заразе и другу храну ако се додирне са овим месом, а тиме и да проузрокују разне болести.

Након што деца схвате и усвоје правила хигијене у погледу хране, неће им бити проблем да разумеју и зашто се за различите врсте намирница користе различите даске за сецање. Уосталом, најбоље је да се ствари реше коришћењем, рецимо, црвене дашчице за сирово месо, плаве за сирову рибу, жуте за кувано месо, смеђе за поврће, зелене за воће и разне салате, а беле за хлеб и млечне производе.



Кијање и кашљање у папирну марамицу је одлика културе понашања и врло важно хигијенско правило, а посебно током боравка у кухињи. Помоћи деци да то и усвоје тиме што ће у кухињи при руци увек бити кутија марамица.

Хигијена намирница је важна и кад је реч о фрижидеру како би се избегло да се извори заразе присутни на одређеној храни лако прошире и на друге хранљиве намирнице. Зато је важно деци објаснити како да у фрижидеру правилно распореде храну тиме што ћемо их замолити да нацртају неколико цртежа на којима су поврће, месо и млечни производи, попут сира или млека. Објаснити им разлику између ових врста хранљивих намирница, као и то да сирово месо иде на најниже полице, а поврће у фиоке за салату, док млечни производи одлазе у горњи део фрижидера. А онда ове цртеже заједно окачите на предњи део врата од фрижидера како би ту увек стајали као користан подсетник за ређање намирница.

Лизање прстију једно је од оних правила хигијене за које увек постоји превелико искушење да се прекрши – чак и кад је реч о мамама и татама. Ако се, рецимо, прави колач, теба подстаћи дете да за свако испробавање крема или фила користи кашичицу и не дозволити му да коришћену кашичицу поново убацује у посуду с кремом. И нека при руци увек буду кухињски убруси како би се брисањем предупредило свако евентуално лизање прстију.

Објаснити детету да се различите врсте хранљивих намирница чувају на различитим температурама. На пример, пасуљ се чува у кухињском ормарићу, млеко у фрижидеру, а смрзнуто поврће у комори за замрзавање. Претворите ово подучавање деце у забаву, тиме што ћете понудити деци да украсе одређене теглице и посуде у којима се чува сува и зрнаста храна.

Кување је врло важна вештина коју треба да савладају сва деца, али је подједнако важно и да усвоје основна правила хигијене у погледу хране.

Приликом паковања намирница у замрзвач препоручују се налепнице на којима се запише садржај и датум замрзавања. Тако се чувају вишкови намирница или скуване хране, а да се не прекораче рокови од пар дана, недеља или месеци (како за коју врсту хране или сирових намирница). Супе, бујони и скувана храна – неколико недеља. Свеже замрзнуто воће, поврће, риба и живина (пилетина, ћуретина, пачетина...) – најбоље до 3 месеца. Црвено месо може и дуже (не дуже од 6-12 месеци). Ипак, најбоље је користити свеже намирнице.

Вишак хране је најбоље поделити док је свеж. Неки људи немају довољно новца ни услова да безбедно спреме оброке и због тога се у сваком граду налазе Народне кухиње, које бесплатно кувају и деле храну најсиромашнијим становницима. Током године се врло често скупља новац и упакована храна која се поклања Народној кухињи Црвеног крста и тако спречавамо да људи буду гладни. Обратите пажњу да ли у вашем крају постоји пекара у којој можете купити хлеб и пециво и оставити за неког ко нема могућност да их купи. У неким земљама супермаркети и ресторани донирају вишкове хране сиромашним људима. Баш због тога што се огромна количина намирница не искористи ни у кући, ни у продавницама, па се после баца, морамо водити рачуна да купујемо и користимо само онолико намирница и хране колико можемо да поједемо.

Ако се деси да биљна храна иструне, постоји врло корисна пракса у двориштима неких кућа и школа да се она компостира. Сви остаци биљака који се не поједу, као и љуске, коштице, петелке и слични нејестиви делови воћа и поврћа, стављају се у ископану рупу, оивичену гомилу или посебну врсту великог контејнера за компостирање, на удаљено место у дворишту, где глисте поједу труле биљке, откошену траву, опало лишће, кору дрвета и гранчице и претварају их у врло корисну врсту хранљиве земље – компост. Намирнице животињског порекла и остаци скуване хране се не смеју бацати у компост. Компост се користи после за прихрањивање украсних и баштенских биљака или дрвећа.

На крају, научите децу да користе QR-код преко апликације за мобилни телефон. Нека га сами скенирају и имају свој примерак календара.

Када пређете све теме, можете играти друштвену игру на полеђини календара.



Пишите нам и дајте нам своје предлоге: promocijazdravlja@izjzv.org.rs

ХВАЛА ВАМ НА САРАДЊИ!

ВАШ ЦЕНТАР ЗА ПРОМОЦИЈУ ЗДРАВЉА, ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ ВОЈВОДИНЕ.