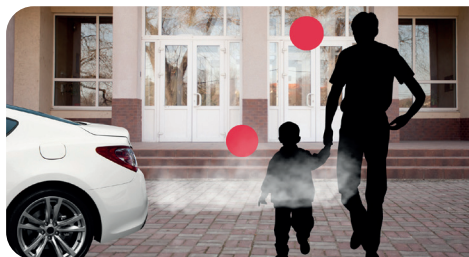


Pre zdravšie deti a čistejšie ovzdušie



Prečo obmedziť cestovanie autom do školy a za povinnosťami?

Cestovanie do školy autom je síce pohodlné, no prináša so sebou i množstvo problémov – najmä znečisťovanie ovzdušia, zvýšený hluk a dopravnú preťaženosť v okolí škôl. Automobilová doprava produkuje plynulé emisie, ale tiež emisie prachových častíc, ktoré sa vo zvýšenej miere hromadia v dýchacej zóne detí a ohrozujú ich zdravie. Preto je dôležité zmeniť spôsob prepravy.



● Dýchacia zóna



Zdravé a bezpečné alternatívy

- **Pešo** – ranná prechádzka zlepši náladu a sústredenie.
- **Bicykel či kolobežka** – zábava aj pohyb v jednom!
- **Školský autobus alebo verejná doprava** – šetrnejšie k životnému prostrediu, prepraví viac ľudí naraz.
- **Spolujazda** – viac detí v jednom aute = menej áut na ceste.

Čo môžeme urobiť spolu?

- **Rodičia:** Skúste aspoň 1–2x v týždni nevozit' deti autom. Prejdite sa s deťmi pešo do školy. Budete mať čas na ranný rozhovor a priučíte ich dopravným návykom, čo prispeje k ich väčšej samostatnosti.
- **Deti:** Chodte do školy s kamarátmi pešo alebo na bicykli. Výborne si naštartujete organizmus a lepšie sa pripravíte na výkon v škole.
- **Učiteľia:** Podporujte deti v pohybe – organizujte výzvy. Choďte sami príkladom a iniciujte vytváranie podmienok pre bezpečnú mobilitu v okolí školy.
- **Škola:** Označte bezpečné trasy v okolí školy, aktívne spolupracujte so samosprávou. Vypracujte si školský plán mobility a navrhnite riešenia v spolupráci so zriaďovateľom školy.



**Začnime u seba. Urobme
malé kroky pre jednotlivca,
no veľké kroky ku zmene
pre školu a kvalitu života.**

**POĎME DO ŠKOLY PO VLASTNÝCH – ZDRAVŠIE,
BEZPEČNEJŠIE A ŠETRNEJŠIE K ŽIVOTNÉMU PROSTREDIU!**

Spolufinancované Európskou úniou. Vyjadrené názory a stanoviská sú výlučne názormi autora/autorky/autorov a nemusia nevyhnutne odrážať názory Európskej únie alebo CINEA. Európska únia ani orgán poskytujúci grant za ne nenesú zodpovednosť.

Projekt je spolufinancovaný z prostriedkov štátneho rozpočtu SR prostredníctvom Ministerstva životného prostredia SR.



DO ŠKOLY PO VLASTNÝCH!

10 zásad dochádzania do školy



Nezabudnite: Každé dieťa je iné a potrebuje svoj vlastný čas na to, aby sa osamostatnilo. Je dôležité, aby ste boli trpezliví, podporovali ich a pomohli im cítiť sa sebedovo.

- 1. Opakovanie je matka múdrosti:** Precvičte si trasu s dieťaťom opakovane, aby si ju poriadne zapamätalo. Vysvetlite mu, kde a na čo si má dať pozor.
- 2. Naučte dieťa dopravné predpisy:** Vysvetlite dieťaťu, ako bezpečne prechádzať cez cestu, ako dávať pozor na autá a semafor.
- 3. Pomaly ďalej zájdeš:** Je dôležité, aby dieťa na cestu do školy vyrazilo včas a nemuselo sa zbytočne ponáhľať, čo by mohlo ohroziť jeho bezpečnosť.
- 4. Diskutujte o bezpečnosti:** Porozprávajte sa s dieťaťom o tom, ako sa správať v nebezpečných situáciách a kde môže v prípade núdze požiadať o pomoc (v obchode, u susedov...)
- 5. Dôveruj, ale preveruj:** Pomocou GPS aplikácie môžete sledovať, či sa dieťa dostalo do školy v poriadku.
- 6. Viac hláv, viac rozumu:** Nechajte dieťa chodiť do školy s kamarátmi. V skupine to pre ne bude bezpečnejšie a zábavnejšie.
- 7. Buďte v kontakte:** Dajte dieťaťu mobilný telefón a dohodnite sa, kedy sa vám ozve.
- 8. Otestujte sa:** Keď ste spolu v blízkosti ciest, spýtajte sa dieťaťa jednoduché otázky o cestnej premávke a bezpečnosti. Napríklad: „Kde je najbezpečnejšie prejsť cez túto cestu?“
- 9. Trpezlivosť ruže prináša:** Samostatnosť sa dieťa nenaučí cez noc. Buďte trpezliví a povzbudzujte ho. Keď sa dieťa pri ceste do školy zachová zodpovedne, pochváľte ho alebo odmeňte.
- 10. Nepoznáš, never:** Pripomeňte dieťaťu, že nesmie nikdy nikam ísť s ľuďmi, ktorých nepozná.



Viac informácií o kvalite ovzdušia nájdete na:



populair



www.populair.sk



www.dnesdycham.sk