***Zdrowe powietrze to bezcenny skarb!***

***Dbajmy wspólnie, by było czyste.***

**10 RAD,JAK DBAĆ O JAKOŚĆ POWIETRZA?**

1. **Sadźmy rośliny,** bo pochłaniają dwutlenek węgla, produkują tlen, a tym samym redukują ilość zanieczyszczeń.
2. **Róbmy zakupy przez Internet,** bo w ten sposób ograniczymy ilość dwutlenku węgla, jaki powstaje podczas jazdy samochodem.

**3.** Od czasu do czasu róbmy sobie

 **„Dzień bezsamochodu”.**

1. **Ogrzewajmy mądrze -** dbajmy o stan pieców,którymi ogrzewamy mieszkania oraz o jakość stosowanych paliw.
2. **Ograniczajmy ilość odpadów**. Kupujmy i gotujmy tylko tyle produktów, ile zjemy, wybierajmy opakowania wielokrotnego użytku, ubrania oddajmy na zbiórki.



1. **Segregujmy śmieci.**
2. **Oszczędzajmy światło, nie marnujmy energii.**
3. Zdecydujmy się na poprawę **termoizolacji budynku**, redukujmy stratę ciepła.
4. Unikajmy **foliowych torebek,** zastąpmy je papierowymi.
5. **Edukujmy** znajomych i rodzinę.

***Czyste powietrze – klucz do zdrowia.***

**JAK ODDYCHAĆ CZYSTYM POWIETRZEM W MIESZKANIU?**

* zaopatrzyć się w „zielone filtry”, czyli rośliny oczyszczające powietrze – wychwytują kurz, pochłaniają szkodliwe substancje, np. aceton, benzen;

****

* codziennie wietrzyć dom, nawet zimą;
* dbać o właściwe nawilżenie;
* stosować filtry oczyszczające powietrze;
* zamontować klimatyzację – umożliwia jednocześnie wentylację, filtrację i osuszanie powietrza.

****

**KORZYŚCI DLA ZDROWIA PŁYNĄCE Z ODDYCHANIA CZYSTYM POWIETRZEM**

* wzmacnia system odpornościowy;
* czyste powietrze - to zdrowe płuca;
* dobrze wpływa na nasze samopoczucie, sprawia, że mamy lepszy humor;
* wspomaga trawienie pokarmów;
* ma korzystny wpływ na pracę serca, ciśnienie krwi i tętno;
* dzięki niemu będziemy mieli więcej energii i bystry umysł!

**ŹRÓDŁA ZANIECZYSZCZEŃ POWIETRZA**

**PYŁY I GAZY** emitowanedo powietrzagłównie w wyniku:

-spalania paliw stałych w piecach i kotłach domowych;

-spalania paliw płynnych w silnikach samochodowych;

-spalania paliw stałych w energetyce i przemyśle;

-procesów przemysłowych;

-emisji wtórnej zanieczyszczeń pyłowych z powierzchni odkrytych, np. dróg, powierzchni pylących.

***Bo kraj zadymiony ma tylko złe strony!***

***SKUTKI ZANIECZYSZCZEŃ POWIETRZA***

* [***kwaśny deszcz***](https://pl.wikipedia.org/wiki/Kwa%C5%9Bny_deszcz) – opad atmosferyczny o niskim [pH](https://pl.wikipedia.org/wiki/Skala_pH).Osłabia płuca, powoduje zakwaszania rzek i jezior, niszczenie [flory](https://pl.wikipedia.org/wiki/Flora) i [fauny](https://pl.wikipedia.org/wiki/Fauna), [degradację gleby](https://pl.wikipedia.org/wiki/Degradacja_%28geologia%29), niszczenie zabytków i architektury;
* ***smog*** – zanieczyszczone [powietrze](https://pl.wikipedia.org/wiki/Powietrze) zawierające duże stężenia pyłów i toksycznych gazów, których źródłem jest głównie [motoryzacja](https://pl.wikipedia.org/wiki/Motoryzacja)i przemysł;
* [***odory*** (niepożądane zapachy)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Zapach#Zapachy_niepo%C5%BC%C4%85dane_%28%22odory%22%29) – skutek obecności w powietrzu zanieczyszczeń pobudzających receptory [węchowe](https://pl.wikipedia.org/wiki/W%C4%99ch);
* [***dziura ozonowa***](https://pl.wikipedia.org/wiki/Dziura_ozonowa) – spadek zawartości ozonu na wysokości 15-20 km;
* [***efekt cieplarniany***](https://pl.wikipedia.org/wiki/Efekt_cieplarniany) – zjawisko zachodzące w atmosferze powodujące wzrost temperatury planety, w tym i Ziemi.

***Troszcząc się o czyste powietrze,***

***dbamy o klimat,***

***środowisko i nasze zdrowie.***

******

* Pamiętaj, że w Polsce z powodu **smogu** rocznie umiera około 45 000 tys. osób.







* Zanieczyszczenia w powietrzu zawierają substancje rakotwórcze.
* Zanieczyszczone powietrze wpływa negatywnie na nasze samopoczucie i zdrowie. Może powodować choroby, m.in.:
* alergie,
* choroby płuc,
* bóle głowy,
* niedokrwienie serca i choroby krążenia,
* zaburzenia pracy wątroby,
* choroby nowotworowe całego organizmu.

******

***Wszystkie choroby przechytrzę,***

***gdy stawiam na powietrze czyste!***

***CIEKAWOSTKA***

Smog wdziera się przez okna? W walce z toksycznymi związkami i zanieczyszczeniami sięgnij po pomoc roślin. W roli **„zielonych filtrów**świetnie sprawdzą się popularne gatunki, które od lat goszczą w naszych domach. Oto niektóre z nich:

 SKRZYDŁOWIAT PAPROTKA

DRACENA BEGONIA





BLUSZCZ

 POSPOLITY

 SANSEWIERIA

ALOES

 ZIELISTKA

***Ulotka konkursowa przygotowana przez uczniów Szkoły Podstawowej im. Jana Kochanowskiego w Piekoszowie.***

****

***SP Piekoszów,czerwiec’ 2019***

***O czyste powietrze i zdrowie dbamy,***

***bo wiedzę ekologiczną***

***posiadamy!***

******

***GMINNY TURNIEJ MIĘDZYSZKOLNY***

 ***PN.: „ CZYSTYM POWIETRZEM ODDYCHAĆ CHCEMY, TO KLUCZ DO ZDROWIA, MY O TYM WIEMY”***