



EKO-DRUŻYNA KONTRA SMOG I HAŁAS!

Poznaj Super Czystkę i Kapitana Ciszę!



SUPER CZYSTKA mówi:

„Cześć! Jestem strażniczką czystego powietrza! Smog? Znam go dobrze – i wiem, jak z nim walczyć!”

Co to jest SMOG?

Smog to po prostu zanieczyszczone, brudne powietrze, które często widzimy jako gęstą, szarą mgłę. Powstaje wtedy, gdy czyste powietrze miesza się ze spalinami pochodzącymi z rur wydechowych samochodów, kominów czy ognisk. Zanieczyszczenia te często powstają również wtedy, gdy ludzie palą w piecach śmieciami lub słabej jakości paliwem. W efekcie w powietrzu unoszą się szkodliwe pyły i gazy, które mają negatywny wpływ na zdrowie człowieka.

Dlaczego SMOG jest groźny?

Wdychając smog, wdychamy również zawarte w nim zanieczyszczenia, które mogą szkodzić naszemu płucom i całemu organizmowi. Długotrwałe przebywanie w zanieczyszczonym powietrzu:

- ⚠ może powodować alergie i choroby układu oddechowego,
- ⚠ utrudnia oddychanie,
- ⚠ wywołuje kaszel, katar i łzawienie oczu,
- ⚠ sprawia, że czujemy się zmęczeni i boli nas głowa,
- ⚠ osłabia odporność, przez co częściej chorujemy.

SUPER CZYSTKA radzi:

Jak możemy się chronić przed smogiem?

- ✓ Sprawdzaj jakość powietrza w aplikacji lub w internecie.
- ✓ Nie wychodź na dwór i nie uprawiaj sportu, gdy powietrze jest zanieczyszczone.
- ✓ Zastanij nos i usta maseczką ochronną.
- ✓ Pomagaj sadzić drzewa i inne rośliny — one oczyszczają powietrze.
- ✓ Namów dorosłych, żeby nie palili śmieci w piecach ani ogniskach.



Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze >> dla organizacji
pożarządowych >

Zadanie publiczne sfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.



KAPITAN CISZA ostrzega:

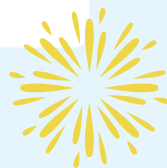
„Hej! Hałas to mój wróg – walczę z nim każdego dnia.
Pomogę też Tobie!”

Co to jest HAŁAS?

Hałas to zbyt głośne dźwięki, takie jak: odgłosy ulicy, krzyki, kosiarki, petardy, zbyt głośna muzyka w słuchawkach.

Co robi HAŁAS?

- ⚠ utrudnia skupienie i naukę,
- ⚠ wpływa na nasz nastrój,
- ⚠ może powodować ból głowy i problemy ze snem,
- ⚠ a nawet uszkodzić Twój słuch!



KAPITAN CISZA radzi:



✓
Słuchaj muzyki ciszej
(zwłaszcza w słuchawkach).

✓
Szukaj ciszy podczas
nauki i odpoczynku.

✓
Unikaj zbyt głośnych miejsc,
wycisz telefon, gdy chcesz
się skupić.

Ciekawostki z bazy EKO-DRUŻYNY:

Jedno duże drzewo może oczyścić tyle powietrza, ile potrzebuje aż 10 osób dziennie!

Hałas powyżej 85 decybeli (np. wiertarka) może uszkodzić Twój słuch – nawet na zawsze!

Smog szkodzi nie tylko ludziom, ale także roślinom i zwierzętom, osłabiając ich odporność.

MASZ MOC, BY ZMIENIAĆ ŚWIAT!

Dołącz do EKO-DRUŻYNY – chroń siebie i swoją planetę!

- ✓ Oddychaj świadomie.
- ✓ Słuchaj bezpiecznie.
- ✓ Mów innym, jak dbać o zdrowie i środowisko!

PAMIĘTAJ:

✓
Czyste powietrze + cisza =
zdrowie, siła i dobry humor!

✓
Mazowsze walczy ze
smogiem!

✓
Mazowsze walczy
z hałasem!



Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Zadanie publiczne sfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.