

# Πρόκληση «**Breathe Easy, Live Clean**» (Αναπνεύστε εύκολα, ζήστε καθαρά)



## ✿ Πρόκληση μείωσης της ατμοσφαιρικής ρύπανσης

Η ατμοσφαιρική και περιβαλλοντική ρύπανση επηρεάζουν τόσο την ανθρώπινη υγεία όσο και τον πλανήτη. Η πρόκλησή σας είναι να λάβετε πρακτικά μέτρα για τη μείωση της ρύπανσης στην καθημερινή σας ζωή, βελτιώνοντας παράλληλα την ευεξία σας. Εστιάζοντας στην ποιότητα του αέρα, στις επιλογές μεταφοράς και στη μείωση των ρύπων, θα συμβάλλετε σε ένα καθαρότερο και υγιέστερο περιβάλλον. 🌍



**Ποιος:** Ομάδες των 3 ή 4 ατόμων

**Πού:** Στο σπίτι ή στην κοινότητά τους

**Διάρκεια:** Ολοκληρώστε σε 1 ημέρα

## ✿ Σχέδιο δράσης για την ατμοσφαιρική ρύπανση

✓ **Μειώστε την ατμοσφαιρική ρύπανση από τις μεταφορές** - Περπατήστε, κάντε ποδήλατο ή χρησιμοποιήστε τα μέσα μαζικής μεταφοράς για διαδρομές κάτω των 5 χιλιομέτρων.

Απόδειξη: Η απόδειξη είναι ότι η διαδρομή που θα διανύσετε είναι πολύ μικρή: Τραβήξτε μια φωτογραφία της φιλικής προς το περιβάλλον μετακίνησής σας.

✓ **Βελτιώστε την ποιότητα του αέρα σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους** - Περάστε 1 ώρα σε έναν χώρο πρασίνου (πάρκο, δάσος, κήπο).

Αποδείξεις: Βγάλτε μια φωτογραφία σας σε έναν χώρο πρασίνου ή το φυτό που προσθέσατε στο σπίτι σας.

✓ **Μειώστε την ατμοσφαιρική ρύπανση στο σπίτι ή στο σχολείο** - Τοποθετήστε έναν φυσικό καθαριστή αέρα (π.χ. φυτό εσωτερικού χώρου) ή χρησιμοποιήστε ένα φίλτρο αέρα DIY.

Συμβουλή: Κρατήστε τα παράθυρα κλειστά κατά τις ώρες υψηλής ρύπανσης.

✓ **Αυξήστε την ευαισθητοποίηση σχετικά με την ατμοσφαιρική ρύπανση** - Δημιουργήστε μια αφίσα, μια ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή ένα infographic σχετικά με τις επιπτώσεις της ρύπανσης στην υγεία.

Μοιραστείτε το με τουλάχιστον 3 άτομα προσωπικά ή διαδικτυακά.

Αναλάβετε δράση και βοηθήστε στη μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης! 🌍👏

## ✿ Κριτήρια αξιολόγησης

✓ **Μείωση της ρύπανσης από τις μεταφορές** - Επιλέξτε βιώσιμα μέσα μεταφοράς για διαδρομές κάτω των 5 χλμ.

✓ **Δράση για την ποιότητα του αέρα** - Περάστε χρόνο σε έναν χώρο πρασίνου και προσθέστε ένα φυτό που καθαρίζει τον αέρα στο περιβάλλον σας.

✓ **Μείωση της ρύπανσης στο σπίτι ή στο σχολείο** - Χρησιμοποιήστε έναν φυσικό καθαριστή αέρα (φυτό εσωτερικού χώρου, φίλτρο DIY) και λάβετε μέτρα για τη μείωση της ρύπανσης του αέρα εσωτερικού χώρου.

✓ **Αύξηση της ευαισθητοποίησης** - Μοιραστείτε αναρτήσεις σχετικά με τη ρύπανση του αέρα με άλλους για να διαδώσετε την ευαισθητοποίηση.

Αναλάβετε δράση για τη βελτίωση της ποιότητας του αέρα! 🌍👏

THE  
SOLUTION  
IS LESS  
POLLUTION



VOYAGER  
EMPOWERING YOUTH,  
TRANSFORMING  
TOMORROW!



Co-funded by  
the European Union