



Въздействие върху здравето и замърсяването

Предизвикателство „Дишай спокойно, живей чисто“

🌿 Предизвикателство за намаляване на замърсяването на въздуха

Замърсяването на въздуха и околната среда влияе както на човешкото здраве, така и на планетата. Твоята мисия е да предприемеш практически стъпки, за да намалиш замърсяването в ежедневието си, като същевременно подобриш собственото си благосъстояние. Като се фокусираш върху качеството на въздуха, избора на транспорт и намаляването на замърсителите, ще допринесеш за по-чиста и здравословна среда. 🌍👏

- **Групи от 3 или 4 човека**
- **Къде: У дома или в общността**
- **Колко време: Завърши предизвикателството за 1 ден**

🌿 План за действие:

✅ **Намали замърсяването от транспорт** – Ходи пеша, карай колело или използвай градски транспорт за разстояния под 5 км.

Доказателство: Направи снимка на твоето еко пътуване.

✅ **Подобри качеството на въздуха у дома и навън** – Прекарай 1 час в зелено пространство (парк, градина, гора) или засади растение у дома.

Доказателство: Снимай себе си в зеленото пространство или новото растение у дома.

✅ **Намали замърсяването у дома или в училище** – Използвай естествен въздушен пречиствател (например растение) или самостоятелно направен филтър за въздух.

Съвет: Дръж прозорците затворени по време на пикови часове със замърсяване.

✅ **Повиши осведомеността относно замърсяването на въздуха** – Създай постер, публикация в социални медии или инфографика за въздействието на замърсяването върху здравето.

Сподели с поне 3 души – на живо или онлайн.

📝 Критерии за оценка:

✅ **Намаляване на транспортното замърсяване** – Използвай устойчив транспорт за кратки пътувания.

✅ **Действие за качеството на въздуха** – Прекарай време в зелена зона и добави растение-пречиствател на въздух в средата си.

✅ **Намаляване на замърсяването у дома/в училище** – Използвай пречиствател на въздух и предприеми стъпки за по-чист въздух вътре.

✅ **Повишаване на осведомеността** – Споделяй информация и мотивирай другите.

THE
SOLUTION
IS
LESS
POLLUTION



Co-funded by
the European Union



VOYAGER
EMPOWERING YOUTH,
TRANSFORMING
TOMORROW!