

Nabudúce:
DARČEK

9

Časopis do školy i na doma



Ilustrovala: Kristína Krajcárová



9 771336 502001

Nádych plný zdravia



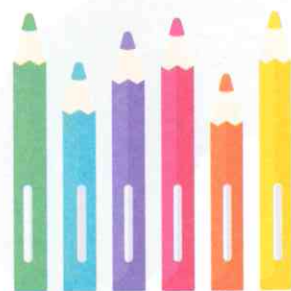
Ahoj, kamaráti! Viete, že vzduch, ktorý každý deň dýchame, je pre naše telo nesmierne dôležitý? Keď je vzduch znečistený, môže nám spôsobiť rôzne zdravotné ťažkosti – napríklad podráždené oči, nos a hrdlo, bolesť hlavy, alergie, oslabenie imunity, problémy s dýchaním či astmu. Najviac sú ohrozené deti, starší ľudia a tí, ktorí už majú dýchacie ťažkosti. Ak dýchame špinavý vzduch, cítime sa viac unavení a ťažšie sa nám sústreďí pri hre alebo učení.

Čo robiť, aby sme sa chránili?

Keď je vo vzduchu veľa škodlivých látok a prachu, ktoré sa držia pri zemi, vzniká smogová situácia. Vtedy je dobré riadiť sa odporúčaniami, ako napr. hrať sa radšej vnútri a obmedziť pobyt vonku; nevetrať, kým sa vzduch neprečistí; ak musíme ísť von, môžeme si prehodiť šál alebo šatku cez nos a ústa, aby sme vdýchli čo najmenej škodlivín.



Pamätajte si: čistý vzduch je základom silného a zdravého tela. Keď chránime vzduch okolo seba, chránime aj svoje zdravie.



Možné účinky na zdravie

1. zhoršenie ochorení dýchacej sústavy
2. zhoršenie srdcovo-cievnych ochorení
3. dráždenie očí, nosa, hrdla
4. bolesti hlavy
5. alergické reakcie
6. porucha imunity



Zapoj sa do kampane **Niečo visí vo vzduchu** a dozvieš sa viac zaujímavostí o ovzduší. Pre viac informácií stačí oskenovať QR kód.

Úloha:

Znečistený vzduch škodí nášmu zdraviu. Priradte čísla, ktoré označujú účinky škodlivín, k správnym miestam na ľudskom tele na obrázku.

