

# Ден за по-чист въздух в училище



ДЕН ЗА ПО-ЧИСТ ВЪЗДУХ



С подкрепата на:



British Embassy  
Sofia

## Защо това е важно?

Чистотата на атмосферния въздух е съвременно предизвикателство, характерно за големите градове.

В резултат на целенасочени и последователни усилия, във въздуха на София, за разлика от този в редица други столици в Западна Европа, не се измерват завишения на серни оксиди, азотни оксиди и озон. Заради интензивния трафик в града ни, както и поради високия брой домакинства, които се отопляват на твърдо битово гориво, обаче, София всяка зима се изправя пред предизвикателството за поддържане на Фините прахови частици (ФПЧ<sub>10</sub>) трайно в нормите. Това предизвикателство става още по-сериозно в дни, в които поради специфичното географско разположение на града ни (в котловина), се появяват инверсии, които буквално „затапват“ мръсния въздух и възпрепятстват разсейването на фините прахови частици и проветряването му.

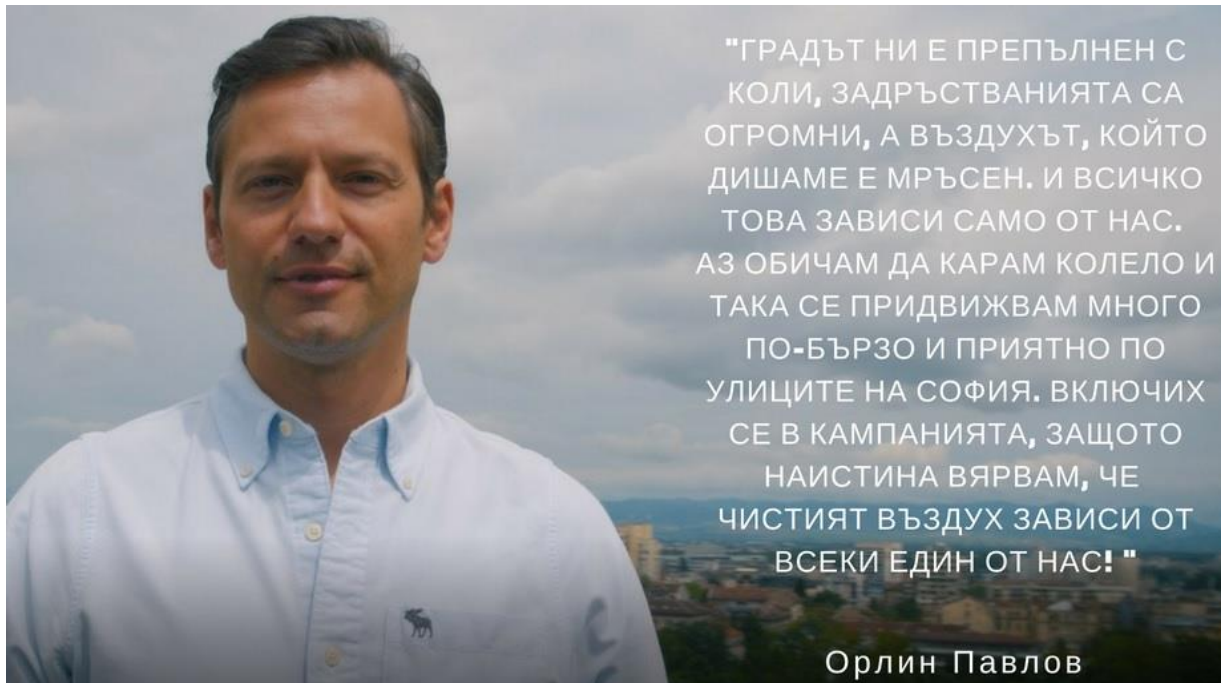
Точно в тези (най-често зимни) дни, усилията за по-чист въздух на всеки един от нас, хората, които живеем, работим и учим в София, са изключително важни.

Избрахме 16 ноември, един от дните, предхождащи зимата, за да обърнем специално внимание на всички в София, че **Чистият въздух зависи от всеки един от нас.**

Как можеш ти, твоят клас и твоето училище да участвате активно в Деня за по-чист въздух, какво можеш да правиш в дните, в които има прогнози за превишения на ФПЧ<sub>10</sub>, така че те да не се реализират, какво е онова малко, но много важно нещо, което всеки един от нас може да прави, за да дишаме всички по-чист въздух, ще научиш в следващите страници на това ръководство.



## И Орлин Павлов подкрепя кампанията ни.



## Каква е твоята мотивация за по-чист въздух?

Ако и ти имаш активна позиция, не спирай да я споделяш, така че тя да достигне до повече хора.

Снимай, коментирай, споделяй информация за личния си принос за по-чист въздух и бъди добрият пример в социалните медии!

#МислиЧисто и #CleanAirDay



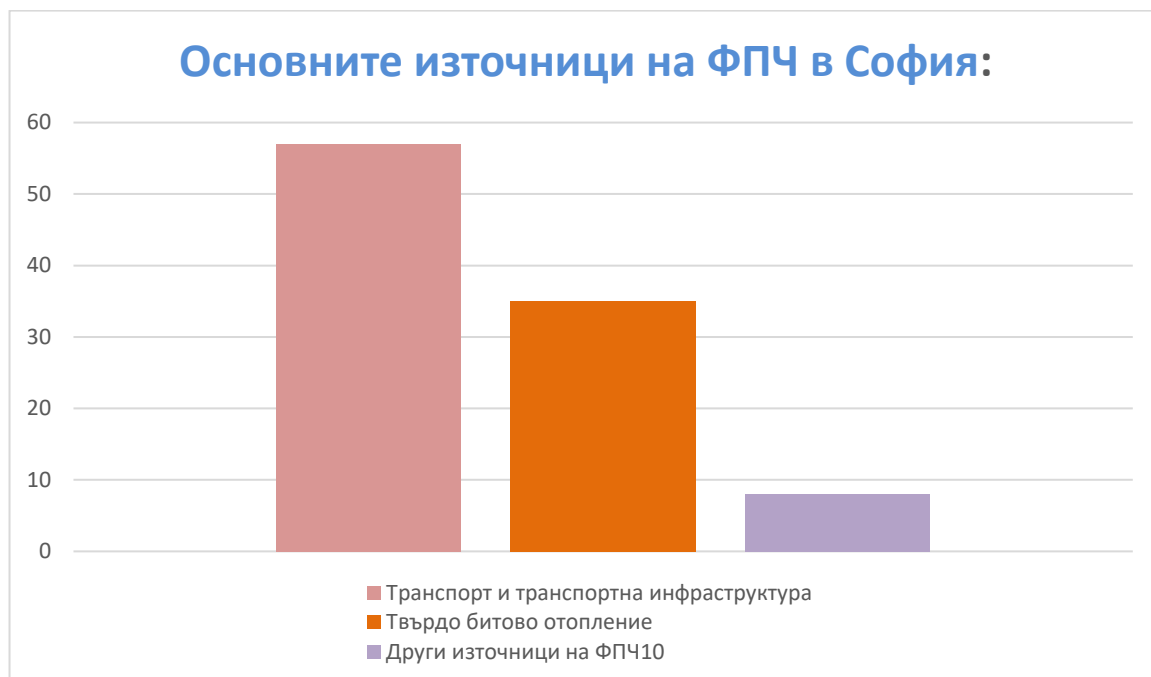
## Какво са фините прахови частици?

Фините прахови частици са микроскопични твърди или течни вещества в земната атмосфера. Източниците на прахови частици варират по форма и цвят и могат да съдържат стотици различни вещества. Най-често ФПЧ са естествени (които се срещат в природата – вулкани, пустини, мъгли) или изкуствени – транспорт и транспортна инфраструктура, строителство, пожари, горене на пластмаса или други вещества с високо съдържание на пепел и сяр.

Някои ФПЧ се отделят директно в атмосферата (при строежи, ремонт на улици и др.). По-голямата част от ФПЧ се отделят в резултат на сложни химически процеси - такива са ФПЧ, които се отделят от автомобилите.

ФПЧ са фини прахови частици с диаметър равен или по-малък от 10 микрометра.

ФПЧ<sub>10</sub> са толкова малки, че могат лесно да бъдат вдишани и да причинят сериозни здравословни проблеми.



## Знаеш ли, че...?

- София е европейската столица, в която има най-голям брой коли, спрямо броя на жителите.
- В 70% от автомобилите в София се вози по 1 човек.
- 1 рейс спестява 40 коли на пътя.
- 60% от градския транспорт в София е с 0 емисии.



# Какво можеш да правиш за по-чист въздух

Винаги, когато можеш, избирай да ходиш пеша. Избирай маршрути, които не са натоварени от коли и преминават през паркове и градини. В София парковете са 22 000 дка – още един добър повод да се разходиш с приятели. И не забравяй, че в задръстване въздухът вътре в колата е 4 пъти по-мръсен, отколкото този отвън.



Ако все пак се налага да те возят до училище, помисли дали не можеш да се комбинираш с други съученици, които живеят в твоята посока. Така заедно ще намалите колите на пътя.

Кога последно засади дърво?  
А знаеш ли, че едно широколистно дърво преработва 1.6т CO<sub>2</sub> на година?

Включи се в засаждането на Новата гора на София или в друга залесителна инициатива за по-чист въздух.

[www.novatagora.bg](http://www.novatagora.bg)



# Разделно събиране на отпадъците за по-чист въздух

Замислял ли си се за връзката между разделното изхвърляне на отпадъците и чистотата на въздуха?

Дори и да не си, искаме да ти напомним, че е много важно да ти и семейството ти да сте информирани кога и къде трябва да се изхвърляте различните видове горими отпадъци, особено едрогабаритните (стари мебели, матраци, техника, гуми и текстил), за да може, съобразявайки се с графика на извозване, да се намали времето, през което отпадъците престояват около контейнерите и съответно – да се намали възможността те да бъдат събрани неправомерно и изгорени да замърсят въздуха.

Информация за това къде, как и кога да изхвърляте горимите си битови отпадъци, намерете тук [www.sofia.bg/waste](http://www.sofia.bg/waste) или следете на страницата ни във FB – „Зелени решения за София“

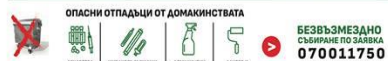


## КАК И КЪДЕ ДА ИЗХВЪРЛЯМЕ РАЗДЕЛНО ОТПАДЪЦИТЕ

РАЙОН  
КРАСНО  
СЕЛО



ПО ГРАФИК ЗА ВСЯКА ЗОНА СЕ СЪБИРАТ:  
МЕБЕЛИ, СТРОИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ, ДЕТСКИ КОЛЧКИ,  
КОЛЕЛА И ВСИЧКИ ДРУГИ ЕДРОГАБАРИТНИ ОТПАДЪЦИ



ЗА ПО-ЧИСТА СОФИЯ:  
ОСТАВЕТЕ ДО КОНТЕЙНЕРА  
ВАШИТЕ МЕБЕЛИ, СТРОИТЕЛНИ И  
ЕДРОГАБАРИТНИ ОТПАДЪЦИ  
ЕДИН ДЕН ПРЕДИ ГРАФИКА ЗА  
ВАШАТА ЗОНА

**ЗОНА 1**  
ПОНЕДЕЛНИК + ЧЕТВЪРТЪК  
УЛ. ДЪРЖАВНОУЧИЛИЩНА,  
УЛ. ХРИСТО БОТЕВ, УЛ. ДРАГА,  
УЛ. СЪЛ. ГЕОРГИ СОВИНСКИ,  
УЛ. АКАД. И. ЕВ. ПЕЛОВ,  
УЛ. АКАД. И. ЕВ. ПЕЛОВ,  
УЛ. ВЪЛГАРИИ,  
УЛ. ТОНЕ АЛЕВОВ (РЕЧЕНИЦИ),  
УЛ. ЦАР БОРИС III

**ЗОНА 2**  
ВТОРНИК + ПЕТЪК  
УЛ. АКАД. И. ЕВ. ПЕЛОВ (РЕЧЕНИЦИ),  
УЛ. МОКРИНСКИ ПРОХОД,  
УЛ. ДОБРОТНА ДЕСТОЯ,  
УЛ. КАДЕТУКА ПОЛНИА,  
УЛ. ИЛТИРИЦА,  
УЛ. МОКОМАН,  
УЛ. СНАЧА КУТЕЛ,  
УЛ. ЦАР БОРИС III

**ЗОНА 3**  
СРЯДА + СЪБОТА  
УЛ. ПУСЕ БЕРТЕ,  
УЛ. ВЪЛГАРИИ,  
УЛ. ТОНЕ АЛЕВОВ,  
УЛ. ЦАР БОРИС III

ЗА ПОЛНЕТЕ ИНФОРМАЦИИ - ИНСТРУКТИВНА КАРТА И ГРАФИК  
**WASTE.SOFIA.BG**    02 987 5555   

Можете да намериш графика за района, в който живееш на [www.sofia.bg/waste](http://www.sofia.bg/waste) и да го разпространиш сред съседите си.

А защо да не го разпечаташ и залепиш във входа си?

Едно такова малко усилие, би спестило грозни гледки около контейнерите за смет и със сигурност ще доведе до по-чист въздух.



# Как и къде да се информираш правилно

Колкото по-информирани сме за нивата на ФПЧ<sub>10</sub>, толкова по-успешно можем да намалим влиянието им върху околната среда и здравето ни.

## Сайт с информация за въздуха

Столична община възложи на НИМХ-БАН да разработи механизъм за прогнозиране на нива на ФПЧ<sub>10</sub>, така всеки ден ние можем да прогнозираме дали в следващите два дни се очакват превишения. В случай, че прогнозата отчита превишения, се предприемат разнообразни мерки – както от страна на Общината и общинските структури, така и от всеки един от нас, така че очакваните превишения да не се реализират. Информация за прогнозните превишения, както и за мерките, които се предприемат, за да не се реализират прогнозите, можете да следите на сайта на Столична община: [www.sofia.bg/air](http://www.sofia.bg/air)

The screenshot shows the website interface for Sofia's air quality information. At the top, there are navigation tabs: 'ПРОГНОЗА', 'СТАТУС В РЕАЛНО ВРЕМЕ', the Sofia coat of arms, 'ПАРКИНГ ЗОНИ', 'АКТУАЛНО', and 'ДОКУМЕНТИ'. Below the tabs is a red banner with the text: 'Във връзка с влошеното качество на въздуха Столична община предприема следните извънредни мерки'. Underneath is the heading 'Паркинг зони' and two maps. The left map is titled 'Извънредни паркинг зони' and shows a blue-shaded area on a map of Sofia. The right map is titled 'Забранено движение' and shows a red-shaded area on a map of Sofia. Below each map is a small text block explaining the measures.

**Извънредни паркинг зони**  
Десет изброените столични булеварди са паркинг зони, тъй като замърсяването не изпада с други प्रकारни настъпки и над 150 микрограма на кубичен метър.

**Забранено движение**  
Десет изброените столични улици са забранени за движение на МПС с цел отравляване замърсяването на въздуха.



# Ден за по-чист въздух

В Деня за по-чист въздух, училищата в София обединяват усилия, за да предприемат конкретни действия за подобряване качеството на въздуха. Насърчават се учениците, учителите и родителите да направят прости промени в личните си навици, които, макар и на пръв поглед малки, имат големи последствия за околната среда и здравето ни.

За да отбележи Деня за по-чист въздух, всяко училище е насърчено да избере посланици за по-чист въздух от всеки клас, които ще имат ангажимента да участват активно в планиране и програмиране на дейностите. Тъй като Денят за по-чист въздух е учебен ден, активностите не бива да възпрепятстват нормалното протичане на занятията.



# Подготовка на Деня за по-чист въздух

Има много начини да се включите. Можете да разгласите новината с информационен щанд, да говорите за качеството на въздуха в клас или да използвате социалните медии, за да разгласявате информация. Можете да обособите мобилен пункт, в който да насърчите съучениците си да съберат старите дрехи, които няма да носят, за да предотвратите изхвърлянето му в сивия контейнер. Можете и да насърчите съучениците си да разпространят графичите за разделно събиране на отпадъци в района, в който живеят или в района на училището. Можете и да направите организация за участие в залесителна инициатива. Можете да направите още много креативни неща, за да информирате и ангажирате учениците за по-чист въздух. От креативността и готовността на директорите, учителите и най-вече учениците – посланици на Деня за по-чист въздух зависи какво и как ще се направи.

**Ето няколко съвета, които могат да ви помогнат да започнете планирането:**

## Изберете посланиците

Изберете най-активните учители и ученици, които ще бъдат най-подходящи за популяризиране и реализиране на активностите в Деня за по-чист въздух.

## Информирайте се

Информирайте се за проблема, както за това какво предприема Столична община, за да го ограничи и най-вече – как всеки един от нас може да намали емисиите на ФПЧ<sub>10</sub>

## Започнете планирането

Започнете да събирате идеи за това какво може да направите във вашето училище. Планирайте нещо голямо, което да се запомни от учениците. Дайте обратна връзка до 10 октомври какво планирате.

## Измерете ефективността

Прегледайте раздел „Колко ефективни са усилията ни“, за да заложите индикатори, които да ви помогнат да измерите промяната.

## Ангажирайте се

Разделът „Още някои допълнителни дейности“ предлага много неща, които можете да правите заедно с вашите ученици.



# План на кампанията

Използвайте този план за действие, за да помогнете на отбора/екипа ви да се подготви за Деня за по-чист въздух

<u>Време</u>	
<u>Място</u>	
<u>Екип</u>	
<u>С кого ще говорим</u>	
<u>Послание, което искаме да предадем</u>	
<u>Промените, които искаме хората да направят, например, да ходят пеша на училище, за да ограничат собствения си принос към замърсяването на въздуха</u>	
<u>Как ще измерим въздействието от дейността ни</u>	

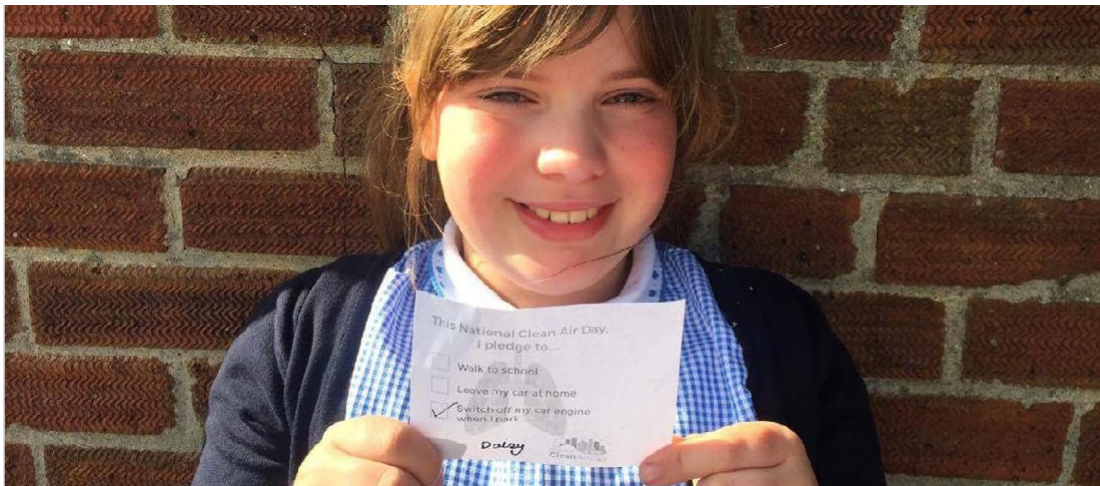


# Обещания за по-чист въздух

Тържественото обещание е брилянтен начин хората да се ангажират за участие в кампанията ви и да предприемат действия за намаляване на замърсяването на въздуха в Деня за по-чист въздух.

Хората са по-склонни да направят промяна, ако са поели публичен, писмен ангажимент за това.

Бихте могли да насърчите хората да обещаят като използвате картите за обещания в този инструментариум, или бихте могли да създадете ваши собствени карти за обещания.



Проявете творчество с обещанията! Можете да използвате обещанията на всички и в Деня за по-чист въздух и да ги поставите на обща Стена на обещанията. Или можете да накарате хората да си направят селфи с обещанието си и да го публикуват с #МислиЧисто и #CleanAirDay

**Вижте по-долу нашите карти за обещания.**

На страници в края на настоящия инструментариум можете да намерите версия за разпечатване.



На този Ден за по-чист въздух,  
обещавам да:

- ходя пеша
- да се возя споделено с други съученици
- да изхвърлям отпадъците си разделно
- да засадя дърво

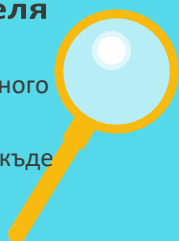


## Още някои допълнителни дейности

Ето още няколко начина, по които бихте могли да информирате учениците, учителите, родителите и местната общност за чистия въздух и да ги ангажирате:

### Открийте замърсителя

Нарисувайте или направете снимка на сцена, показваща много източници на замърсяване. Могат ли хората да отгатнат откъде идва замърсяването?



### Получете обещания!

Използвайте някои от нашите карти за обещания или създайте ваши (колкото по-творчески, толкова по-добре), за да насърчите хората да се ангажират с предприемането на действия по отношение на чистия въздух.

### Селфи състезание

Накарайте хората да си направят селфи или видео как намаляват емисиите си или се предпазват от



### Зелени маршрути

Предизвикайте учениците да идентифицират чистите маршрути до и от вашето училище. Уверете се, че им казвате правилните отговори!



### Станете креативни

Използвайте таланта си, за да разкажете на съучениците си за замърсяването на въздуха. Можете да напишете и изпълните песен или рап за чист въздух или да създадете танц, който изразява действията, които хората могат да предприемат, за да се предпазят.

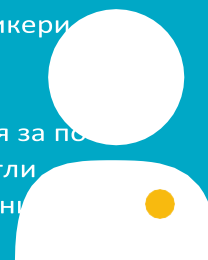
### Подредете посланията

Използвайте коридорите на училището и стените на класните стаи, за да подредите посланията във въздействаща изложба. Не забравяйте да се снимате с #МислиЧисто и #CleanAirDay



### Покажете подкрепата си

Направете баджове и стикери за хората, които те да носят, за да покажат своята подкрепа за Деня за чист въздух. Те биха могли да си направят и собствени



Можете да използвате Плана за дейностите на следващата страница, за да помогнете на групите да планират своите дейности.



# Планиране на дейностите

Отбор/екип:

Посланието, което искаме да предадем на съучениците си:

Как ще помогнем на съучениците ни да се включат:

Как ще изглежда:

Какво ни трябва:

Да се направи	Кой ще го направи	До кога



# Комуникация

Колкото повече хора знаят за това, което правите в Деня за по-чист въздух, толкова по-успешен ще бъде той. Така че, не забравяйте да съобщите на колкото е възможно повече хора.

И не забравяйте да споделите своите 3 най-добри съвета как и те могат да допринесат за промяната.

## Съветите ви могат да бъдат да:

1. Оставим колата въщи и да ходим пеша на училище
2. Планираме маршрут до училище, който да избягва ходенето по главните пътища
3. Споделим колата с някой, който живее наблизо
4. Събирам отпадъците си разделно
5. Други...

Използвайте  
#МислиЧисто и  
#CleanAirDay

@Зелени решения  
за София

След това, изпращайте вашите съвети навсякъде и разкажете на света, какво планира вашето училище ...

## Във Facebook

Използвайте #МислиЧисто и #CleanAirDay Не забравяйте да отбележите @Зелени решения за София, за да можем и ние да споделим разказите ви.

Не забравяйте да публикувате информация в страницата/групата на училището ви в социалните медии, за да може информацията да достигне до повече ученици и те да бъдат активни по време на събитието.

## В бюлетина

Училищният бюлетин е идеалният начин посланието ви да достигне до учениците, персонала и родителите. Можете да напишете собствена актуализация или да добавите текст, като използвате този образец:

„Денят за по-чист въздух ще се проведе на 16 ноември, когато хиляди хора предприемат действия за повишаване на осведомеността за замърсяването на въздуха и за създаване на условия за по-чист въздух за всички. Включваме се и даваме нашия принос

<КАЖЕТЕ НА СВЕТА ЗА ПЛАНОВЕТЕ И ПРОЯВИТЕ ВИ ТУК>.

Бихме се радвали на вашата помощ <КАКВО БИХТЕ ЖЕЛАЛИ ДА НАПРАВЯТ РОДИТЕЛИТЕ, ЗА ДА ПОМОГНАТ?>. Ако желаете да сте част от Деня на чистия въздух, моля, свържете се с нас."

## На събитието

Бихте могли да напишете собствена реч, която да прочетете по време на събитието, или просто да кажете няколко думи, като тези:

„Днес е Денят за по-чист въздух. Това е важно, защото е истински проблем и може да има сериозни последици за здравето ни. Но не много хора знаят за това. Ето защо ние <СЪОБЩЕТЕ ПРЕДВИДЕНИТЕ ДЕЙНОСТИ>. Бихме желали да ни помогнете и да се

## Материали за отпечатване

За подпомагане ангажираността в кампанията ви за Деня за по-чист въздух, могат да се използват следните материали.

### Стикери

Могат да бъдат дадени на всеки, който подкрепя или дава обещание за Деня на чистия въздух. Можете да ги отпечатате на стикерна хартия и да ги изрежете.

### Плакати

Всички плакати са проектирани така, че учениците да могат да добавят свои собствени илюстрации и информация. Бъдете креативни и измислете собствен плакат. Можете да ги поставите в училището и в района наоколо, за да повишите осведомеността и да насърчите хората да се включат.













### Обещания

Насърчете учениците, родителите, учителите и местната общност да направят обещания на Деня за по-чист въздух или преди него. Уверете се, че попълнените обещания са показани, за да могат всички да ги видят.





## Образци за стикери

<p>Аз участвам в <b>Деня за по-чист въздух</b> #CleanAirDay</p>			<p>Аз подкрепям <b>Деня за по-чист въздух</b> #CleanAirDay</p>
<p>Аз участвам в <b>Деня за по-чист въздух</b> #CleanAirDay</p>			<p>Аз подкрепям <b>Деня за по-чист въздух</b> #CleanAirDay</p>
<p>Аз участвам в <b>Деня за по-чист въздух</b> #CleanAirDay</p>			<p>Аз подкрепям <b>Деня за по-чист въздух</b> #CleanAirDay</p>
<p>Аз участвам в <b>Деня за по-чист въздух</b> #CleanAirDay</p>			<p>Аз подкрепям <b>Деня за по-чист въздух</b> #CleanAirDay</p>
<p>Аз участвам в <b>Деня за по-чист въздух</b> #CleanAirDay</p>			<p>Аз подкрепям <b>Деня за по-чист въздух</b> #CleanAirDay</p>
<p>Аз участвам в <b>Деня за по-чист въздух</b> #CleanAirDay</p>			<p>Аз подкрепям <b>Деня за по-чист въздух</b> #CleanAirDay</p>

  	Избирам да ходя пеша в Деня за по-чист въздух	  	Избирам да ходя пеша в Деня за по-чист въздух
  	Избирам да ходя пеша в Деня за по-чист въздух	  	Избирам да ходя пеша в Деня за по-чист въздух
  	Избирам да ходя пеша в Деня за по-чист въздух	  	Избирам да ходя пеша в Деня за по-чист въздух
  	Избирам да ходя пеша в Деня за по-чист въздух	  	Избирам да ходя пеша в Деня за по-чист въздух
  	Избирам да ходя пеша в Деня за по-чист въздух	  	Избирам да ходя пеша в Деня за по-чист въздух
  	Избирам да ходя пеша в Деня за по-чист въздух	  	Избирам да ходя пеша в Деня за по-чист въздух
  	Избирам да ходя пеша в Деня за по-чист въздух	  	Избирам да ходя пеша в Деня за по-чист въздух
  	Избирам да ходя пеша в Деня за по-чист въздух	  	Избирам да ходя пеша в Деня за по-чист въздух





Чистият въздух е важен за мен, защото...





## ДЕН ЗА ПО-ЧИСТ ВЪЗДУХ

На този Ден за по-чист въздух обещавам да.....

.....

.....



## ДЕН ЗА ПО-ЧИСТ ВЪЗДУХ

На този Ден за по-чист въздух обещавам да.....

.....

.....



## ДЕН ЗА ПО-ЧИСТ ВЪЗДУХ

На този Ден за по-чист въздух обещавам да.....

.....

.....



## ДЕН ЗА ПО-ЧИСТ ВЪЗДУХ

На този Ден за по-чист въздух обещавам да.....

.....

.....



## ДЕН ЗА ПО-ЧИСТ ВЪЗДУХ

На този Ден за по-чист въздух обещавам да.....

.....

.....



## ДЕН ЗА ПО-ЧИСТ ВЪЗДУХ

На този Ден за по-чист въздух обещавам да.....

.....

.....

На този Ден за по-чист въздух,  
обещавам да:

- ходя пеша
- да се возя споделено с други съученици
- да изхвърлям отпадъците си разделно
- да засадя дърво



На този Ден за по-чист въздух,  
обещавам да:

- ходя пеша
- да се возя споделено с други съученици
- да изхвърлям отпадъците си разделно
- да засадя дърво



На този Ден за по-чист въздух,  
обещавам да:

- ходя пеша
- да се возя споделено с други съученици
- да изхвърлям отпадъците си разделно
- да засадя дърво



На този Ден за по-чист въздух,  
обещавам да:

- ходя пеша
- да се возя споделено с други съученици
- да изхвърлям отпадъците си разделно
- да засадя дърво



На този Ден за по-чист въздух,  
обещавам да:

- ходя пеша
- да се возя споделено с други съученици
- да изхвърлям отпадъците си разделно
- да засадя дърво



На този Ден за по-чист въздух,  
обещавам да:

- ходя пеша
- да се возя споделено с други съученици
- да изхвърлям отпадъците си разделно
- да засадя дърво



На този Ден за по-чист въздух,  
обещавам да:

- ходя пеша
- да се возя споделено с други съученици
- да изхвърлям отпадъците си разделно
- да засадя дърво



На този Ден за по-чист въздух,  
обещавам да:

- ходя пеша
- да се возя споделено с други съученици
- да изхвърлям отпадъците си разделно
- да засадя дърво



## Други програми и източници

Ако желаете да разберете повече за чистия въздух и да откриете още повече дейности, разгледайте следните уебсайтове и източници:

Сайт на Столична община за качеството на атмосферния въздух  
[www.sofia.bg/ar](http://www.sofia.bg/ar)

- Сайт на Столична община за качеството на атмосферния въздух [www.sofia.bg/ar](http://www.sofia.bg/ar)
- Air Pollution Detectives/Детективи на замърсяването на въздуха
- Clear the Air/Изчистете въздуха
- Healthy Air – Primary Education Pack/Здравословен въздух – комплект за начално образование
- Learning about Air Quality/ Обучение за качеството на въздуха
- Cleaner Air 4 Primary Schools Toolkit/По-чист въздух – инструментариум за начални училища



Денят за по-чист въздух се провежда за пръв път във Великобритания. Той е съвместна инициатива на над 100 здравни организации, благотворителни организации, органи на местно самоуправление и университети.

Координатор е благотворителната организация за промени в околната среда „Глобален план за действие“.

Столична община използва и адаптира материалите, предоставени за свободно ползване от сайта на CleanAirDay.

За допълнителна  
информация посетете  
[www.sofia.bg](http://www.sofia.bg)  
[www.cleanairday.org.uk](http://www.cleanairday.org.uk)

