

NEWSLETTER EDUKACYJNO-INFORMACYJNY

maj 2023 r.

POLUB FUNPAGE AKTYWNEJ SZKOŁY W SOCIAL MEDIA

Dziękujemy i w dalszym ciągu prosimy o wsparcie 😊

Chcielibyśmy z profilem Aktywnej Szkoły w mediach społecznościowych dotrzeć do społeczności szkolnej, uczennic, uczniów, nauczycieli, nauczycielek, rodziców, kadry administracyjnej 😊 😊 😊

Drodzy Państwo, przekażcie proszę poniższy link do profilu AS dalej.
Zaprośmy wspólnie tych, którzy jeszcze nie są z nami w social - do polubienia, obserwowania funpage'a projektu Aktywna Szkoła!

<https://www.facebook.com/Aktywna-szko%C5%82a-z-klimatem-i-zdrow%C4%85-atmosfer%C4%85-104626035483352>

CZY JEST ZWIĄZEK MIĘDZY ZMIANĄ KLIMATU A ZAPADALNOŚCIĄ NA CZERNIAKA?

Promienie słoneczne są obecne w każdej porze roku. Trzeba zwracać na to uwagę, by uniknąć poparzeń słonecznych.

Jakie zmiany w warunkach meteorologicznych mogą mieć znaczenie dla wzrostu zapadalności na raka skóry (znanego też jako czerniak) w Europie?

Czy chodzi o zmiany w natężeniu promieniowania UV, czy raczej o globalne ocieplenie?



Stowarzyszenie
Wspólnota
Bona Fide



AKTYWNA SZKOŁA
Z KLIMATEM I ZDROWĄ ATMOSFERĄ

W artykule odpowiedzi na te pytania udzieliła dr inż. Agnieszka Czerwińska z Instytutu Geofizyki Polskiej Akademii Nauk.

W ostatnich latach zaobserwowano gwałtowny wzrost zapadalności na czerniaka (raka skóry) w Europie. Na podstawie krajowych rejestrów rakowych na przykładzie Polski, Belgii, Norwegii i Wielkiej Brytanii (UK) stwierdzono, że w odniesieniu do roku 2000 (2004 dla Belgii) trend jest rosnący i istotny statystycznie (ilustracja 2 w artykule, link poniżej).

Czy może to mieć związek z postępującą zmianą klimatu i zmianą sposobu zachowania Europejczyków w sezonie wiosennym?

Promieniowanie ultrafioletowe (UV) to część promieniowania słonecznego, którego nie możemy zobaczyć ani poczuć na skórze. Możemy jednak poczuć efekty jego oddziaływania. Dzielimy je na trzy zakresy długości fal:

- UV-A (315 – 400nm), które w większości przechodzi przez atmosferę i dociera do powierzchni Ziemi,
- UV-B (280 – 315nm), które w większości jest blokowane głównie przez warstwę ozonową
- oraz UV-C (100 – 280nm), które nie dociera do powierzchni Ziemi.

Promieniowanie UV może wpływać na nasze zdrowie zarówno negatywnie jak i pozytywnie. Negatywne oddziaływanie to powstawanie poparzeń słonecznych, raka skóry (w tym czerniaka), chorób oczu (katarakta), osłabienie odporności (immunosupresja). Pozytywne to np. synteza witaminy D w skórze (główne źródło tej witaminy w naszych organizmach) oraz obniżenie ciśnienia krwi. Najbardziej zauważalnym efektem oddziaływania tego typu promieniowania na zdrowie, jest rumień, czyli tzw. poparzenia słoneczne. **Ma to istotne znaczenia także dla powstawania czerniaka (raka skóry), ponieważ każde poparzenie słoneczne zwiększa ryzyko wystąpienia tej groźnej choroby w przyszłości.**

Promieniowanie UV zostało oficjalnie uznane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za czynnik rakotwórczy.

W artykule jest o tym jak się dokonuje pomiarów promieniowania.



Stowarzyszenie
Wspólnota
Bona Fide



AKTYWNA SZKOŁA
Z KLIMATEM I ZDROWĄ ATMOSFERĄ

Badając związek zapadalności na czerniaka ze zmianą klimatu, naukowcy zaczęli od sprawdzenia, czy globalne ocieplenie wpłynęło na natężenie promieniowania ultrafioletowego w Europie.

Ważne:

Za porę roku szczególnie interesującą, jeśli chodzi o narażenie na poparzenia słoneczne, uznawana jest wiosna, a zwłaszcza kwiecień. Jest to pierwszy miesiąc w roku, w którym indeks UV osiąga poziom potencjalnie niebezpieczny (jest większy niż 2 dla wszystkich czterech stacji pomiarowych), a skóra jest nieprzygotowana po zimie na duże dawki promieniowania. Jednocześnie temperatury zaczynają sprzyjać przebywaniu na dworze, także w lżejszych strojach (z odkrytymi większymi fragmentami skóry, np. łydkami, przedramionami).

Jak podali badacze:

Ponieważ czerniak rozwija się od kilku do kilkunastu lat mogliśmy stwierdzić, że gwałtowny wzrost przypadków czerniaka w Europie nie ma związku z zaobserwowanym trendem promieniowania. Nie stwierdziliśmy również istotnych trendów w kwietniu dla opadów atmosferycznych oraz dla zachmurzenia i zawartości aerozoli.

Z naszej analizy wynikało, że natężenie promieniowania UV obserwowane w Europie nie zmienia się w ostatnich dekadach (ani całorocznie, ani wiosną), nie może to więc być czynnik odpowiadający za wzrost zapadalności na czerniaka. Takim czynnikiem może być natomiast wynikający z ogólnego ocieplenia klimatu wzrost temperatur maksymalnych w kwietniu. Ciepłe dni, podczas których zmęczeni zimą ludzie chętnie wylegają na dwór, a także biorą się za prace porządkowe w ogrodach, to jednocześnie dni z niskimi zawartościami ozonu w atmosferze, czyli te, podczas których oparzenia słoneczne są szczególnie prawdopodobne. Dlatego kampanie społeczne, mające na celu informowanie o szkodliwości promieniowania UV, powinny być przeprowadzone wczesną wiosną, a nie dopiero podczas sezonu wakacyjnego.

Źródło informacji:

<https://naukaoklimacie.pl/aktualnosci/zmiana-klimatu-i-wzrost-zapadalnosci-na-czerniaka-czy-jest-zwiazek/>



Stowarzyszenie
Wspólnota
Bona Fide



AKTYWNA SZKOŁA
Z KLIMATEM I ZDROWĄ ATMOSFERĄ

ALERGIE NA PYŁKI – A ZMIANA KLIMATU?

Zachęcamy do przeczytania ciekawego wywiadu.

O wpływie zmiany klimatu na sytuację alergiczną w Polsce mówią naukowczynie z Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, dr hab. Dorota Myszkowska i dr hab. Katarzyna Piotrowicz. – *Widzimy, że dochodzi do przesuwania się stref klimatycznych, więc i szata roślinna będzie się powoli zmieniać. Efektem tego jest pojawianie się nowych roślin, które do tej pory w Polsce nie występowały lub było ich niewiele. Musimy więc być też przegotowani na nakładanie się sezonów pyłkowych różnych roślin.*

Czy z powodu zmiany klimatu alergików w Polsce będzie przybywać lub będą mieli trudniejszą sytuację?

To nie jest takie jednoznaczne. Przy odpowiedzi na to pytanie należy uwzględnić kilka aspektów. Jeżeli założymy, że sezony będą się wydłużać, można przypuszczać, że nie tyle alergików będzie przybywać, co będą oni wykazywali objawy coraz dłużej i czasami będą one silniejsze. Przykładowo część populacji jest uczulona na alergeny ambrozji, co potwierdzają testy alergiczne, ale w większości są to pacjenci bezobjawowi. Jeżeli ekspozycja na pyłek ambrozji będzie się nasilać, to kontakt z naturalnym pyłkiem może przełożyć się również na manifestację objawów klinicznych. Ponadto jest u nas coraz więcej osób z Ukrainy, gdzie uczulenie na ambrozię to duży problem, więc tych pacjentów może u nas przybywać. Można też zauważyć, że jest coraz więcej pacjentów z alergią wziewną, ale wynika to również z zanieczyszczenia środowiska, w tym przepływu pyłu zawieszonego, tlenków azotu i innych chemikaliów znajdujących się w powietrzu. Ich obecność sprawia, że dochodzi do wzrostu stężenia białek stresu roślin, które mogą powstawać w niekorzystnych warunkach termicznych i zanieczyszczenia powietrza.

Jeżeli chodzi o alergię wziewną, to w Europie ma ją już 25-30% populacji. Głównym powodem jest kwestia migracji roślin oraz zanieczyszczenia środowiska. W kontekście alergii pokarmowych, które też narastają, problemem jest żywność przetworzona i stosowanie dodatków spożywczych, które mogą wywoływać niespecyficzne reakcje przypominające objawy alergii. No i



Stowarzyszenie
Wspólnota
Bona Fide



AKTYWNA SZKOŁA
Z KLIMATEM I ZDROWĄ ATMOSFERĄ

oczywiście uczulenie na owoce egzotyczne, o którym już wspomnieliśmy, a na które często nie ma nawet testów.

Źródło informacji:

<https://naukaoklimacie.pl/aktualnosci/alergie-na-pylki-coraz-bardziej-dokuczaja-polakom-co-ma-do-tego-zmiana-klimatu/>

KAUCYJNY ALARM – WYŚLIJ LIST DO POSŁÓW

Brak systemu kaucyjnego na opakowania po napojach oznacza:

- więcej odpadów w polskich lasach i rzekach
- marnotrawstwo surowców i energii,
- wysokie koszty sprzątnięcia dla podatników,
- kary finansowe za opakowania plastikowe nie poddane recyklingowi*,
- wzrost cen napojów!

Jakie są SMUTNE fakty?

- na polski rynek trafia **co roku ok. 13 mld sztuk opakowań do napojów** – zbyt często trafiają do lasów, na ścieżki rowerowe czy chodniki,
- mamy **prawie 700 tys. ton odpadów**, ale tylko połowa z nich jest poddawana recyklingowi. **System kaucyjny pozwala selektywnie zebrać 90%** – to ponad 600 tys. ton surowców do ponownego użycia lub przetworzenia,
- koszty złej gospodarki opakowaniami i odpadami opakowaniowymi ponosimy MY, Polacy. **18 mln złotych** wydają rocznie na sprzątnięcie Lasy Państwowe, z kasy podatników płacimy też Plastik Levy – opłatę za każdy kilogram nie poddanych recyklingowi odpadów z plastiku. W 2022 r. było to prawie **2 mld złotych!**

Polskie Stowarzyszenie Zero Waste wzywa rząd do natychmiastowego przyjęcia przez Kancelarię Premiera Rady Ministrów ustawy o systemie kaucyjnym.

Źródło informacji:

<https://zero-waste.pl/ostatni-dzwonek/>



Stowarzyszenie
Wspólnota
Bona Fide



AKTYWNA SZKOŁA
Z KLIMATEM I ZDROWĄ ATMOSFERĄ

<https://kauczynny.pl/alarm/> - WYŚLIJ LIST DO POSŁÓW

<https://www.teraz-srodowisko.pl/aktualnosci/system-kauczynny-inflacja-polskie-stowarzyszenie-zero-waste-13202.html>

<https://klimat.rp.pl/recykling/art38283811-system-kauczynny-potrzebny-na-juz-nierealny-termin-ministerstwa>

POLECAJKA KSIĄŻKOWA

Polecamy **Slow fashion. Modowa rewolucja**; autorka Joanna Glogaza

Autorka prowadzi najbardziej znanego w Polsce bloga o slow fashion – styledigger.com. W książce przekonuje, że każdy ma swój niepowtarzalny styl, który powinien pielęgnować zamiast zakrywać go ciuchami-klonami wymienianymi zgodnie ze zmieniającymi się co sezon trendami. A kupując mniej można wyglądać dużo lepiej.

Źródło informacji:

<https://lubimyczytac.pl/ksiazka/259218/slow-fashion-modowa-rewolucja>

<https://klimat.rp.pl/walka-o-klimat/art37969141-tony-ubran-w-tym-z-polski-zasmieca-biedne-kraje-fast-fashion-niszczy-ziemie>

<https://magazynieplsystemowego.pl/ekologia/fast-fashion-nieekologiczna-moda/>

AKCJE SPRZĄTANIA MAJĄ WIELKĄ MOC

– Kluczowe są: *zmiana myślenia o odpadach, budowanie poczucia wspólnoty i zbiorowej odpowiedzialności. Podczas akcji edukujemy uczestników, że tereny zielone są naszym*



Stowarzyszenie
Wspólnota
Bona Fide



AKTYWNA SZKOŁA
Z KLIMATEM I ZDROWĄ ATMOSFERĄ

wspólnym dobrem, a odpady mogą stanowić wartościowe surowce wtórne. Ich odpowiednie zagospodarowanie wystarczy, aby zmienić ich status ze „śmieci” na „zasoby do ponownego wykorzystania” – wyjaśnia lokalna aktywistka.

Dodaje, że uświadomienie społeczeństwa, iż mamy ograniczone zasoby, a dbanie o otoczenie jest przejawem wzajemnego szacunku i lokalnego patriotyzmu, ma fundamentalne znaczenie w walce z problemem pozostawiania odpadów w miejscach do tego nieprzeznaczonych.

Akcja Czysta Odra jest odpowiedzią na ogromne zanieczyszczenie rzek, z jakim się obecnie spotykamy. Ma na celu zwrócenie uwagi nie tylko na problem zaśmiecania rzek, ale ogólnego skażenia wywołanego najróżniejszymi czynnikami

A Ty jak dbasz o swoje otoczenie? Czy w twojej miejscowości, okolicy organizuje się akcje sprzątnięcia np. lasów, rzek?

Źródło informacji:

<https://smoglab.pl/sprzatanie-oddolne-kim-sa-ci-ktorzy-pro-bono-o-nas-dbaja/>

OSZCZĘDZAJMY ENERGIĘ!

Mądre zarządzanie ogrzewaniem w domu to sposób nie tylko na zaoszczędzenie energii, ale i niższe rachunki za ciepło, ma też wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.

Kilka wskazówek, porad:

- obniżanie temperatury na noc, bo wspomaga to jakość snu i poprawia stan naszego zdrowia,
- przykręcanie ogrzewanie na czas, w którym nie ma nikogo w domu. Przez wiele godzin obecności poza domem spowodowanej edukacją bądź pracą, ciepło jest niewykorzystywane. Obniżenie temperatury wpływa na nasze rachunki.
- miej kontrolę nad temperaturą i zamontuj termoregulatory



Stowarzyszenie
Wspólnota
Bona Fide



AKTYWNA SZKOŁA
Z KLIMATEM I ZDROWĄ ATMOSFERĄ

Na rynku dostępne są już takie urządzenia, które pozwalają na bardzo precyzyjne planowanie temperatury w każdym pomieszczeniu, w różnych porach dnia i tygodnia. Są też takie, którymi można sterować zdalnie.

- Ustaw termostaty na dwie lub trzy kreski i pamiętaj, że jeśli w pomieszczeniu jest kilka grzejników, wszystkie powinny być ustawione na tę samą temperaturę. Ustawienie ich w pozycji 2 – 2,5 kresk powinno zapewnić temperaturę 16 – 18 stopni Celsjusza - odpowiednią np. w sypialni. Pozycja 3 – 3,5 da nam komfortową temperaturę w pomieszczeniach wspólnych i pokoju dziecięcym - 20 do 22 stopni Celsjusza.

Pamiętajmy, że w łazience temperatura powinna być wyższa, aby uniknąć wilgoci, z kolei w kuchni niższa.

- Warto ograniczyć straty ciepła i energii przez zamykanie drzwi w pokojach.

Podczas chłodnych dni lepiej wietrzyć krótko a intensywnie – energia cieplna skumulowana w ścianach, podłodze, stropie czy meblach szybko przywróci nam dawny komfort termiczny.

Nie należy doprowadzać do zbytniego wychłodzenia pomieszczenia, spowoduje to zwiększony pobór ciepła przy uruchomieniu ogrzewania, a tym samym większe koszty.

Zamiast uchylecia okna należy otworzyć je na oścież na kilka minut, oczywiście przy wyłączonych grzejnikach.

Efektywnie zarządzaj ciepłem w domu ☺. Naszym nawykiem powinno się stać sprawdzanie ich stanu i regulowanie przed każdym sezonem grzewczym. Systematyczna regulacja pozwoli zapobiec też zjawisku „opadania” skrzydeł okiennych oraz umożliwi kontrolowanie ilości powietrza, które dostaje się do pomieszczenia przez okno.

Materiały edukacyjne i informacyjne w formie infografik:

<https://www.gov.pl/web/edukacja-ekologiczna/materialy>

Źródło informacji:

https://www.gov.pl/web/edukacja-ekologiczna/oszczedzamy-energie?fbclid=IwAR23MPW_mtaJc0zqb2r9F6_VYtFRDIBfxykotICUSZRf4f8wKr7CH3dd4MM

Link do spotu:

https://www.youtube.com/watch?v=EWbxXN5BjQ8&embeds_euri=https%3A%2F%2Fwww.gov.pl%2F&source_ve_path=OTY3MTQ&feature=emb_imp_woyt



Stowarzyszenie
Wspólnota
Bona Fide



AKTYWNA SZKOŁA
Z KLIMATEM I ZDROWĄ ATMOSFERĄ

MNISZEK LEKARSKI RATUNKIEM DLA ZAPYLACZY

Mniszki przez wielu postrzegane jako nikomu niepotrzebny chwast. To nieprawda. Warto je polubić, bowiem **stanowią cenne źródło pożywienia dla wczesnych owadów zapylających wychodzących z hibernacji.** Jest obfitym źródłem nektaru i pyłku dla pszczoł latających w środowisku, w którym różnorodność opcji pożywienia wciąż się kurczy. Rośliny te rosną na bardzo małej ilości gleby, kwitną od wczesnej wiosny i zapewniają pożywienie dla pszczoł przez cały rok.

Mniszek lekarski, potocznie nazywany mleczem lub dmuchawcem, rosnący powszechnie na trawnikach i łąkach. To bylina, która łatwo wysiewa się z nasion roznoszonych przez wiatr. W całej roślinie znajduje się biały, gorzki, piekący sok mleczny.

Mniszek stanowi jednak cenione przez zielarzy remedium na wiele dolegliwości.

Kwitnie od kwietnia do lipca, a później ponownie, zachwycając pachnącym, żółtym dywanem kwiatów, przyciągającym pszczoły. Źródłem leczniczym jest cała roślina: kwiaty, korzeń i liście. Te ostatnie zbiera się przed kwitnieniem, łodygi w czasie kwitnienia, kwiaty w maju, a korzenie wiosną lub jesienią. Francuzi często na wiosnę sporządzają smaczną sałatkę z liści i łodyg mniszka.

Źródło informacji:

https://www.ekologia.pl/ciekawostki/te-popularne-chwasty-moga-byc-ratunkiem-dla-zapylaczy-nauczmy-sie-je-kochac,29855.html?fbclid=IwAR1YF4oF78fxqfuH_Tt8TYvNmDjmLf9f-0F8O_EZ2nFWKiPsFBwpR5xigC0
<https://www.youtube.com/watch?v=Ro3vTNXJ0hM>



Stowarzyszenie
Wspólnota
Bona Fide



AKTYWNA SZKOŁA
Z KLIMATEM I ZDROWĄ ATMOSFERĄ