

KS3 年龄段知识分享（少年和青少年）

知识分享人士须知:

- 这一份资料可以用于少年和青少年，作为对自在呼吸计划的的介绍。

我们邀请当地专业人士开发独具特色的空气质量知识分享，以帮助少年和青少年构建以下三项重要空气认知：

1. 了解他们所在城市的空气质量状况，以及与其他城市相比的情况。
2. 了解空气质量对他们的身体健康、心理健康和学习能力的影响。
3. 了解他们如何通过了解联合国《儿童权利公约》来主张自己享有清洁的空氣的权利。公约的关注点是儿童获得尽可能好的健康、清洁的水和清洁环境的权利（第24条），但不包括明确的“获得清洁空气的权利”。

洁净空气的目标是在四个目标城市（北京、德里、伦敦和洛杉矶）收集20,000名儿童的支持，以作为支持呼吁联合国承认儿童享有清洁空气的权利。参与者将有机会参加11月的虚拟大会，听取联合国的回应。



Freedom to breathe

自在呼吸计划

要想生活得幸福和健康，我们需要些什么？

食物

干净的水

睡眠

要想生活得幸福和健康，我们需要些什么？

温暖

住所

乐趣！

运动

暂停点

清洁的空气呢？

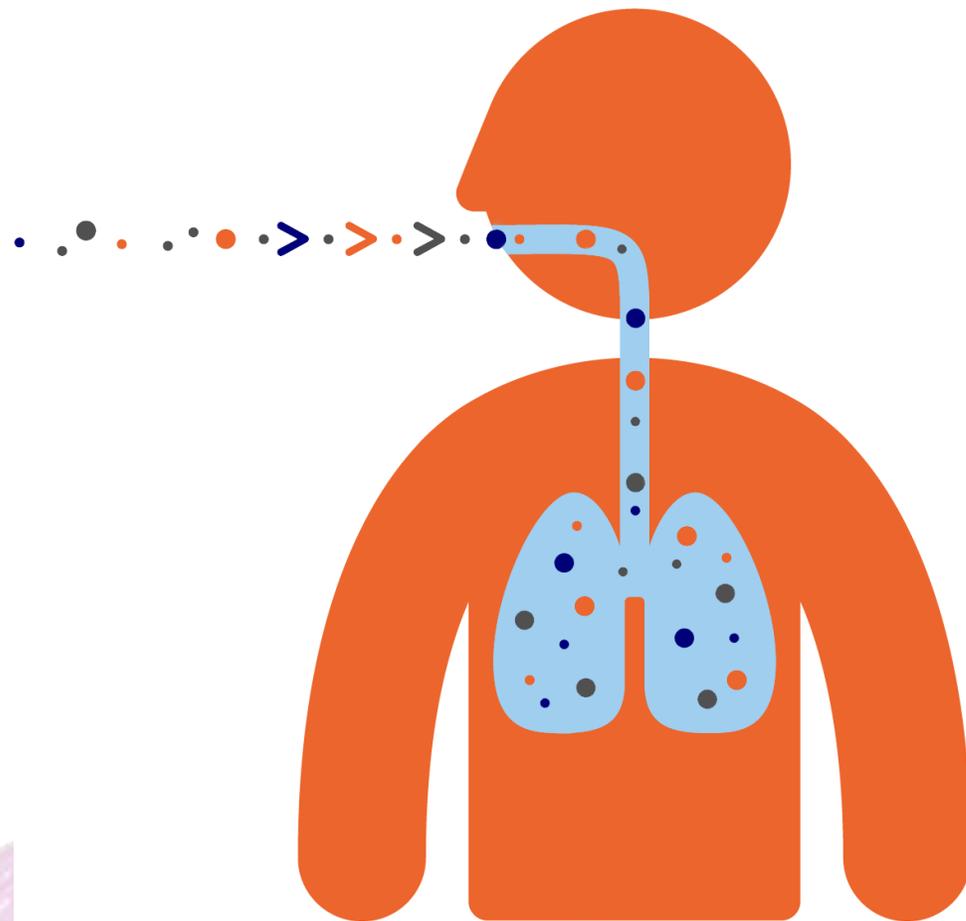
什么是 空气污染？



空气污染存在于我们所呼吸的空气中。

颗粒物和气体进入我们的身体，会损害我们的健康。

任何数量的空气污染都会对我们的健康和身心发展造成损害，但你接触的空气污染越多，风险就越大，影响也越大。



你能猜到空气污染来自哪里吗？

尝试完成这些句子:

- 室内空气污染是由这些东西造成的，例如....。
- 室外空气污染是由这些东西造成的，例如....。

室内空气污染是由这些东西造成的，例如...

烹饪 — 烹饪食物时会释放气体和颗粒



清洁产品或工艺材料中的化学物质被释放到空气中。这些有害气体称为挥发性有机化合物(VOC)。



个人护理产品，如沐浴露和身体喷雾。

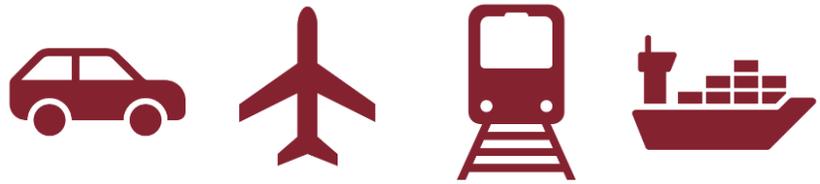


灰尘，霉菌和细菌。



室外空气污染是由这些东西造成的，例如....

交通工具如汽车、货车、火车、轮船和飞机等在空气中排放气体和微粒(烟尘).



工厂生产食物，衣服和玩具和发电站燃烧化石燃料



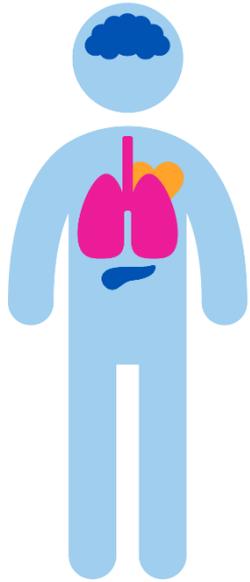
农业生产中经常会产生动物粪便，使用化肥和杀虫剂（化学物质）来帮助食物生长，所有的这些活动都会导致污染。



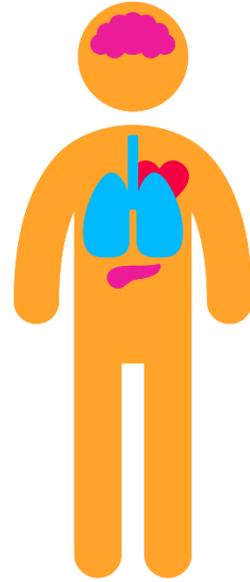
燃烧燃料如木柴和煤等为家庭供暖.



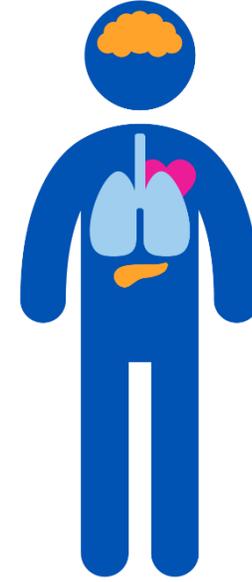
空气污染是如何影响我们的？



空气污染会损害你的肺部，影响你的呼吸。



暴露在空气污染中会影响你的**大脑**，从而影响你的学习能力和心理健康。



吸入空气污染物会影响你的**心脏**，导致未来的心脏问题。

在伦敦…

- 空气中的PM2.5含量很高。这种类型的空气污染会严重损害我们的健康和发展——特别是我们的大脑、心脏和肺部!
- 儿童在上学的路上暴露在5倍的空气污染中。
- 24万名儿童被诊断出患有哮喘病。



我们都可以发挥作用去确保我们周围的空气更清洁。

你可以做什么？

提示：想一想你在上周所做的事情（例如在家里/学校，你的旅程，你的活动）。

- 你可以做一些不同的事情吗？
- 你是否已经在做一些努力？

在家…



- 打开窗户，让新鲜空气进来 – 尤其是以下时刻
 - 烹饪
 - 或者清洁
- 使用不含香料的温和的清洁和个人护理产品。

当出行去某地…



- 只要有可能，选择步行、骑自行车、滑板车或乘坐公共交通工具，而不是使用你的汽车。
- 不要空转 – 要求你的父母/成年人在汽车不移动时关闭引擎。

**每个人都可以发挥自己的作用，确保我们拥有
更清洁的空气!**

我们也可以做一些别的事情...

A young girl with curly hair, wearing a striped shirt and blue shorts, is smiling on a colorful playground. The background features a red and blue play area with yellow borders.

联合国

《儿童权利公约》

(UNCRC)

你能做些什么来
确保我们拥有更
清洁的空气？

我们能做些什么
来确保我们拥有
更清洁的空气？

每一个人能做些
什么来确保我们
拥有更清洁的空
气？



联合国《儿童权利公约》



联合国《儿童权利公约》

保护全球儿童健康成长

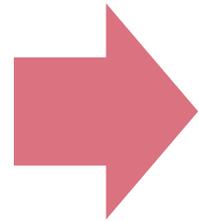


联合国《儿童权力公约》



儿童有权获得最好的卫生保健、清洁的饮用水、健康的食物，并且在安全卫生的环境中生活。所有的大人和儿童都应该了解保证自身安全与健康的基本知识。

健康成长 —— 洁净空气



在《儿童权利公约》中，
确保儿童健康长拥有洁净的空气。
同意的，请举手！



Freedom to breathe

自在呼吸计划