

Oficjalny portal informacyjny Gminy Kołaczyce

Adres artykułu: <https://kolaczyce.pl/artykul/73-2501-program-edukacyjno-informacyjny-odcinek-4-czyste-powietrze-to-zdrowy-oddech-aktywnosc-fizyczna-a-smog>

PROGRAM EDUKACYJNO-INFORMACYJNY - ODCINEK 4 "CZyste POWIETRZE TO ZDROWY ODDECH. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A SMOG"

Program informacyjno-edukacyjny

Prezentujemy kolejny, **czwarty już odcinek programu pn.:** ["Czyste powietrze to zdrowy oddech. Aktywność fizyczna a smog"](#)

W tym odcinku uzyskamy odpowiedź na pytanie, czy bieganie lub jazda na rowerze, w dni kiedy panuje wysoki poziom zanieczyszczenia powietrza jest bezpieczne dla naszego zdrowia. Dowiemy się jak uprawiać sport, tak żeby sobie nie zaszkodzić oraz poruszymy też temat profilaktyki prozdrowotnej, w kontekście zanieczyszczeń powietrza. Jak zwiększyć pojemność płuc, jak ustrzec się chorób układu oddechowego. Dowiemy się też o dostępnych na rynku sposobach na chronienie dróg oddechowych, typu maseczki antysmogowe. Jaka jest ich skuteczność, czy warto je stosować.

Metryczka

Opublikował w BIP:	Natalia Maziarz
Data opublikowania:	24.01.2025 10:13
Ostatnio zaktualizował:	Natalia Maziarz
Data ostatniej aktualizacji:	05.02.2025 12:24
Liczba wyświetleń:	70