

# Udahni život zdravim plućima



## **IMPRESUM**

**Naziv djela: SAŽETAK VOLONTERSKIH AKTIVNOSTI NA PROJEKTU  
«UDAHNI ŽIVOT ZDRAVIM PLUĆIMA»  
Projekat finansira OPĆINA NOVI GRAD SARAJEVO**

**Autor: Udruženje «MALI SVIJET»**

**Izdavač: Udruženje «MALI SVIJET»**

**Godina izdanja: 2020. godina**

**Dizajn i štampa: 3A PRINT STUDIO Sarajevo**

---

### *O udruženju*

*Udruženje „Mali svijet“ je nestranačko, nevladino, neprofitno udruženje. Registrovano je 2016 godine upisom u registar kod Ministarstvu pravde BiH, udruženje ima svojstvo pravnog lica te slobodu djelovanja na cijelom području Bosne i Hercegovine. Lice ovlašteno za zastupanje udruženja je Muhidin Čardaković, Predsjednik Udruženja. Udruženje ima više ciljeva od kojih je glavni Ekologija – zaštita životne sredine.*

*Udruženje nema redovne izvore finansiranja.*

*Udruženje Mali svijet*

*FB - mali svijet*

*www.malisivjet.ba*

*info@malisivjet.ba*

## ***Naša misija***

*Udruženje “Mali svijet” je nevladina, neprofitna organizacija, koja teži izgradnji i jačanju civilnih inicijativa i građanskog društva u lokalnoj zajednici na demokratskim principima, principima tolerancije, te aktivnim i odgovornim zalaganjem u društvenim događajima. Rad na ekološkoj edukaciji mladih i podizanju svijesti građana, kako bi se oni odgovorno ophodili prema životnoj sredini, što je od vitalnog značaja i predstavlja osnovnu kariku u mehanizmu uspostavljanja održivog razvoja i očuvanja prirodnih resursa. Iskoristiti sve potencijale lokalnih zajednica u ruralnim područjima da bi ona postala atraktivno mjesto življenja. Razviti resurse za podršku i osnaživanje mladih kako bi realizovali vlastite potencijale i imali jednake ekonomske i društvene mogućnosti.*

## ***Naša vizija***

*Vizija Udruženja “Mali svijet” je čistija i zdravija životna sredina, veći stepen izgrađivanja nove ekološke svijesti, život i rad u ekološki prihvatljivom okruženju. Učinimo ruralna područja konkurentnim mjestom življenja. Udruženje ima viziju da mladi žive zdravo, da budu uspješni i kreativni, solidarni, i da doprinose održivom razvoju.*



## ***Osnovni ciljevi, Udruženje „MALI SVIJET“***

- 1. zalaganje za unapređivanje programa i edukacija mladih o značaju zaštite okoliša, očuvanju prirodnih ljepota i turističkih potencijala;*
- 2. pružanje podrške razvoju i promocija seoskog turizma i očuvanje posebnih oblika turizma kao što su (lov, ribolov, pčelarstvo, ruralni razvoj, poljoprivrednim proizvođačima zdrave hrane);*
- 3. rad na čuvanju i unapređenju prirodnog, kulturnog i etnološkog naslijeđa u svrhu promocije očuvanja istinskih vrijednosti društva;*
- 4. rad na organizaciji istraživanja koja se odnose na politički, ekonomski, socijalni i humanitarni rad;*
- 5. rad na javnom zalaganju promjena navika glede korištenja i čuvanja prirodnih resursa i kao postupanja sa otpadnim materijalima;*
- 6. zalaganje za pružanje informacija o mogućnostima za zapošljavanje i samozapošljavanje;*
- 7. pomoć pri organizovanju kulturnih manifestacija ciljem javnog prezentiranja vrijednosti u domenu nasljeđa, kulture, ekologije, turizma, ugostiteljstva i hotelijerstva;*
- 8. rad na prikupljanju naučne i stručne literature u oblasti zaštite okoliša kao i održivog razvoja u svrhu ostvarivanja ciljeva i djelatnosti Udruženja, u skladu sa Zakonom;*
- 9. pomoć u organizovanju volonterizma s ciljem aktiviranja mladih u aktivnostima razvoja lokalne zajednice za čišćenje i zaštitu prirode, pošumljavanje i ozeljenjavanje ugroženih dijelova naselja i njihove okoline;*
- 10. pomoć i podrška zapošljavanju mladih potencijala;*
- 11. izdavanje povremenih i stalnih publikacija, časopisa, brošura, letaka u cilju ostvarivanja djelatnosti Udruženja, u skladu sa Zakonom;*
- 12. organiziranje seminara i okruglih stolova u svrhu ispunjenja ciljeva i djelatnosti Udruženja, u skladu sa Zakonom;*
- 13. saradnja sa univerzitetima, školama, istim ili sličnim udruženjima kao i drugim organizacijama u BiH i u inostranstvu;*

## *JU OŠ „Skender Kulenović“*



*U dvorištu OŠ Skender Kulenović su predstavnici Udruženja „Mali svijet“ zajedno sa učenicima pristupili realizaciji projekta „Udahni život zdravim plućima“. Ovom prilikom je grupa učenika, mladih ekologa - budućih odgovornih građana sa svojom učiteljicom Sanelom Mujezinović, zasadila deset sadnica tuja, dvije kante za otpad, jednu tablu sa ekološkom porukom i samim tim ukrasila školsko dvorište.*

*Prije pomenute aktivnosti predstavnici Udruženja su održali predavanje za učenike, gdje su učenici imali priliku ponoviti gradivo koje izučavaju u predmetu Moja okolina i povezati sa sadnjom sadnica, te svoje znanje praktično primijeniti. U praktičnoj radionici su prepoznavali dijelove biljke, pokazivali ih, te objašnjavali njihovu funkciju. Također smo govorili o samim potrebama biljke za normalan i zdrav rast i razvoj, da je biljkama potrebna svjetlost kao i voda i minerali iz zemljišta u kome se nalazi. Učenici su rado učestvovali u radionici i dolazili do vlastitih zaključaka na osnovu stečenog znanja.*

*Izabrali smo i nekoliko zanimljivosti za učenike da bi ih motivisali da vole i održavaju svoj okoliš, da sami budu pokretači promjena, jer svako to drvo koje oni zasade je njihov kisik u budućnosti, što je itekako važno. Stabla nam također služe za prikupljanje čestica prašine pa je naš zrak koji udišemo*

*uveliko čistiji i svježiji. Hlad koji nam stabla pružaju tokom ljetnih mjeseci predstavlja oaze u koje se sklanjamo u potrazi za nižim temperaturama. Zadatak naših radionica i naših aktivnosti jeste da naučimo učenike da brinu o prirodi, da je njeguju, da je vole! Ako baštinimo ovakve navike kod mlađih naraštaja, u budućnosti možemo očekivati pozitivne ishode. Moramo kod učenika svakodnevno raditi na podizanju svijesti o značaju okoliša za sve nas, za naše zdravlje, jer to je naš **oikos** - oikos – naš dom. Drugi dom nemamo, mi a ni mnogi pripadnici životinjskog svijeta čija je funkcija također veoma važna za očuvanje ravnoteže u cjelokupnom ekosistemu. Ozelenjavanje površina je naročito značajno u urbaniziranim dijelovima iz razloga što su to zagađeniji dijelovi grada, usljed veće frekvencije saobraćaja, velikog broja betonskih ploha, stambenih i poslovnih objekata, ogromne potrošnje energenata za zagrijavanje, nemogućnosti optimalne cirkulacije zraka uzrokovane visokom gradnjom itd. Ove nedostatke u urbanim sredinama moramo shvatiti veoma ozbiljno, ali mogu biti ujedno i pokretač naših aktivnosti vezanih za brigu o okolišu.*



VELIKI SVIJETE, EKO PORUKE ŠALJE TI DIJETE!

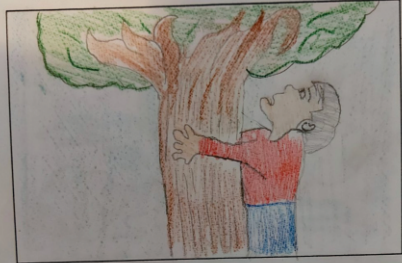


Zasto bi me sjekao?

I ja sam živo biće!

Aina

VELIKI SVIJETE, EKO PORUKE ŠALJE TI DIJETE!



Gdje god nađeš zgodno mjesto  
tu daj porodi!  
it daj je blagorodno,  
pa će do nagradi.  
— — — — —  
Stjepan Perić

VELIKI SVIJETE, EKO PORUKE ŠALJE TI DIJETE!



Za nas malim ljudi moji,  
čuvajte naš svijet,  
bogat svijet na postaji.  
Čuvajte dolinu  
i svijet u dolini.

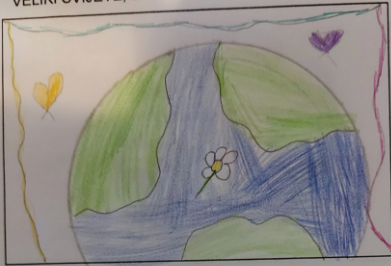
Adi Č.

VELIKI SVIJETE, EKO PORUKE ŠALJE TI DIJETE!



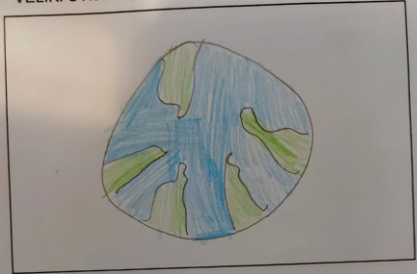
Čuvajte najljepši si, mi  
te trebamo, mi te  
volimo, uz tebe smo  
u svjet i sa svjet.  
Dobal Dž.

VELIKI SVIJETE, EKO PORUKE ŠALJE TI DIJETE!



Željela bih da svijeta  
ne venje, zbog smetaja koje  
činite meni. Željela bih da  
na Zemlji nema smetaja, već  
mnogo svijeta. *Nur Heto*

VELIKI SVIJETE, EKO PORUKE ŠALJE TI DIJETE!



Okoliš je u tvojim rukama!  
Priroda je mali raj, zato u  
njoj uživaj!  
Budite eko jer Mars nam je  
daleko!

Emin Adžanela

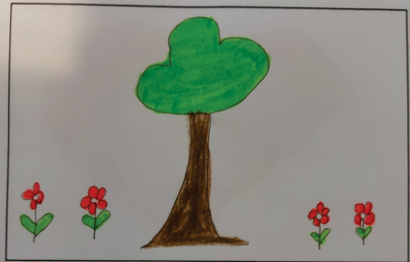
VELIKI SVIJETE, EKO PORUKE ŠALJE TI DIJETE!



Daje svijetu bolje je sahati, nego uništavati  
dvorci, jer su svi u tvojim pluća.  
Tvoji stanovnici bi trebali imati  
više svijeta i zaštite prirodnih ljepota.  
Pomzi ti šalje *Haron Arlonkadić*

*Haron Arlonkadić*

VELIKI SVIJETE, EKO PORUKE ŠALJE TI DIJETE!



Људи немојте загађивати  
природу. Природа нам даје кисик и  
живот и здравље. ♥♥♥♥♥

Dena D...



## **Zanimljivosti:**

- *Jedno drvo može da proizvede oko 145 kg kiseonika godišnje, što je dovoljno za dvije odrasle osobe za godinu dana.*
- *Četvrtinu kućnog otpada čini stari papir: novine, časopisi, prospekti, katalogi, pisma, bilježnice, knjige, kutije, vrećice od papira i sl. Za proizvodnju papira osnovni sastojak je celuloza koja se proizvodi najčešće od drveta. Za njegovo recikliranje potrebno je čak 64 posto manje energije nego za proizvodnju novog. Svaka tona recikliranog papira spasi 17 stabala od rušenja. Čuvajmo šume recikliranjem papira.*
- *Ukoliko plastičnu bocu bacimo u okoliš ona će ostati u zemlji 500 godina. Toliko godina, naime, treba plastici da se razgradi u prirodi.*
- *Jedno domaćinstvo godišnje potroši količinu papira dobijenu od 6 stabala.*
- *Papir se može do 7 puta reciklirati.*



VELIKI SVIJETE, EKO PORUKE ŠALJE TI DIJETE!

Aloja



Djeca ne bi postojala  
da nema svijeta.

VELIKI SVIJETE, EKO PORUKE ŠALJE TI DIJETE!

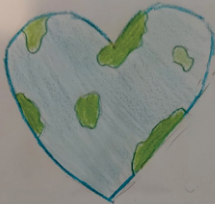


MOLITVA ŠUME

NE RUŠITE NAS MI SMO  
PLUĆA VAŠE  
PLANETE!!!

Yima Nivčić

VELIKI SVIJETE, EKO PORUKE ŠALJE TI DIJETE!



Imaće iuma mećel  
Loćunrajmo okoliš bez okoliš-  
anjaj! Ne loćunj smjeć mećo  
radi svijeci kume su pluća  
naše planete, a ne smjećijtel

Ena A.

VELIKI SVIJETE, EKO PORUKE ŠALJE TI DIJETE!



Ćao svijete zašto uvijek miš  
dijete, daju ti malo vrata, a  
i malo kravata. Daj mi ruku ti  
lijepi svijete, znam da si bio  
i ti dijete. Ivan Jusupović

## **Zrak - uvod i osnovni zagađivači zraka**

*Zrak je smjesa različitih gasova. Zrak u zemljinoj atmosferi je sačinjen od približno 78 % nitrogena i 21 % oksigena. Zrak takođe sadrži mali procenat drugih plinova kao što su karbon dioksid, neon i hidrogen. Ljudi i životinjama i biljkama je potreban zrak kako bi živjeli. Ljudi udišu zrak i time uzimaju oksigen iz zraka, a izbacuju karbon dioksid. Kada ljudi i životinje dišu oni izbacuju gas koji nema mirisa CO<sub>2</sub> karbon dioksid. Biljke koriste ovaj gas i pomoću sunca stvaraju hranu i oksigen. Ovaj proces se zove fotosinteza. Ona količina karbon dioksida koju proizvode ljudi i životinje je dobra jer omogućava biljkama da se hrane i žive. Ali automobili i fabrike na primjer proizvode ogromnu količinu karbon dioksida. Sada ga u atmosferi imamo previše i on utiče na globalno zagrijavanje, topljenje leda na polovima, pretjerane suše.*

### **Definicija zagađivača vazduha**

*Svjetska zdravstvena organizacija definira aerozagađenje kao kontaminaciju hemijskim, fizičkim ili biološkim sadržajem koja ugrožava normalne karakteristike atmosfere.*

*Treba istaći da postoje prirodni i vještački uzroci zagađenja zraka. Prirodni su mnogo rjeđi i to su erupcije vulkana i šumski požari. Vještački su česti a uzrokuju ih automobili, zagrijavanje kuća, proizvodnja energije iz neobnovljivih izvora energije poput uglja, nafte ili prirodnog gasa, industrija i fabrike i poljoprivrednih procesa. Ovaj negativan uticaj općenito na okoliš nazivamo antropogeni - tj. uticaj čovjeka na zagađenje okoliša.*

### **Najvažniji zagađivači zraka**

*CO - Karbon monoksid. Izvor je transport. Industrija koja koristi plin i lož ulje. Grijanje na plin i lož ulje. Izaziva različite kardiovaskularne smetnje, ulazi u krvotok, umanjuje količinu oksigena koji ulazi u ljudske organe. Može izazvati smrt ukoliko je koncentracija previsoka.*

**S02 I S03 - Sumpor oksidi.** Izvor su industrija koja koristi ugalj i lož ulja. Grijanje ugljem i lož uljem. Elektrane koje koriste ugalj, lož ulje ili plin. Iritira disajne puteve. Uzrokuje kardiovaskularne bolesti .

**NO i NO2 - Nitrogen oksidi.** Izvor su transport. Grijanje lož uljem ili plinom. Industrija i elektrane. Iritira oči i disajne puteve, izaziva bolesti krvotoka, uzrokuje fotohemijski smog.

**CO2 - Karbon dioksid.** Izvor je transport, rafinerije nafte i lož ulja. Uopšteno paljenje i sagorijevanje. Toksičan u visokim koncentracijama. Uzrokuje fotohemijski smog.

**Prizemni ozon -** Uzrokuje ga fotohemijski smog. Izaziva naročito velike respiratorne probleme, posebno osobama koje pate od astme.

**Čestične tvari – hemijski procesi, sagorijevanje goriva poput uglja, drveta, dizela. Industrijski procesi. Proces u poljoprivredi. Čestične tvari mogu izazvati oštećenja respiratornog, kardiovaskularnog sistema, CNS - centralnog nervnog sistema. Mogu izazvati i oštećenja reproduktivnog sistema. Dugoročno mogu izazvati smrt.**

**Indeks kvalitete zraka AQI - Air quality index-**nam govori koliko nam je čist ili zagađen zrak. Odnosi se na zdravstvene probleme osoba odmah ili nekoliko sati nakon što je osoba udisala zrak. Računa se za pet zagađivača - prizemni ozon, lebdeće čestice PM, karbon monoksid, sumpor dioksid i nitrogen dioksid. Vrijednosti zagađenja zraka generalno ispod 100 su prihvatljive, a vrijednosti iznad 100 su potencijalno opasne za stanovništvo. Indeks kvalitete zraka kreće se od 0 do 500.

**Efekat staklene bašte -** Sunce emituje energiju raznih talasnih dužina, dobar dio toga stigne do Zemljine površine, doprinosi stvaranju i održavanju svog života na Zemlji, a dio tog zračenja biva potom emitovan u Svemir i priroda je u ravnoteži. Ako se nešto zadrži od tog zračenja ravnoteža se kviri i pri tom nastaju problemi. Ono što zadrži zračenje je poznato pod nazivom gasovi staklene bašte a problemi koji nastaju su poznati pod nazivom globalno zagrijavanje.

*U cilju smanjenja klimatskih promjena u Japanskom gradu Kyotu je potpisan protokol .*

*Protokol iz Kyota je otvoren za potpisivanje u Japanskom gradu Kyotu u oranizaciji konvencije Ujedinjenih naroda za klimatske promjene 11.12.1997. Za njegovo stupanje na snagu je bilo potrebno da ga ratificira najmanje 55 država i da države koje su ga ratificirale čine najmanje 55% zagađivača. To se dogodilo 16.02.2005. kada je protokol ratificirala Rusija. Protokolom se smanjuje ispuštanje šest stakleničkih plinova - ugljičnog dioksida, metana, dušikovog oksida, fluoriranih ugljikovodika, perfluoriranih ugljovodika i heksafluorida. U posljednjih nekoliko desetljeća koncentracije stakleničkih plinova u atmosferi povećale su se zbog izgaranja fosilnih goriva u industriji, prometu što je pridonijelo globalnom zagrijavanju i klimatskim promjenama.*

### ***Kako smanjiti zagađenje zraka?***

- Pošumljavanje je jedan od efikasnih načina, jer se danas pouzdano zna da su šume pluća Planete Zemlje - odnosno prečišćivači zraka.*
- Zabrana individualnih ložišta – prvenstveno na ugalj.*
- Zabrana saobraćaja za vozila sa nižim ekološkim normama - prvenstveno dizel motori.*
- Zabrana gradnje stambenih zgrada u zonama u kojim to nije predviđeno - jer to prvenstveno utiče na smanjenje struje vjetrova i i prozračivanje kotlina i dotoka čistog zraka.*
- Prelazak na alternativne izvore zagrijavanja - struja, parno grijanje.*
- Uvođenje strožijih ekoloških standarda za termoelektrane.*
- Zabrana loženja otpada u domaćinstvima i divljim deponijama.*
- Uvesti sisteme za bolje odlaganje otpada - klasifikaciju a takođe i reciklažu.*
- Edukacija djece i omladine jer se oni mogu uključiti u niz aktivnosti.*
- Publikovanje raznih edukativnih sadržaja za stanovništvo - brošure, priručnici, edukacija putem medija.*

### ***Značajni ekološki datumi***

- 02.februar** *Međunarodni dan zaštite močvarnih područja/World Wetlands Day*
- 21.mart** *Svjetski dan šuma/International Day of Forests*
- 22.mart** *Svjetski dan voda/World Water Day*
- 22.april** *Svjetski dan planete Zemlje/Earth Day*
- 14.maj** *Međunarodni dan ptica/Migratory Bird Day*
- 22.maj** *Svjetski dan biodiverziteta/International Day for Biological Diversity*
- 24.maj** *Evropski dan nacionalnih parkova/European Day of Parks*
- 05.juni** *Svjetski dan zaštite okoliša/World Environment Day*
- 11.juli** *Svjetski dan populacije/World Population Day*
- 28.juli** *Dan zaštite prirode/World Nature Conservation Day*
- 16.septembar** *Dan zaštite ozonskog o motača/International Day for the Preservation of the Ozone Layer*
- 25.septembar** *Svjetski dan rijeka/World Rivers Day*
- 03.oktobar** *Međunarodni dan zaštite staništa/World Habitat Day*
- 04.oktobar** *Dan zaštite životinja/World Animal Day*
- 16.oktobar** *Svjetski dan hrane/World food Day*
- 10.novembar** *Dan nauke/World Science Day for Peace and Development/WSDPD*
- 5.decembar** *Svjetski dan tla/World Soil Day*
- 11.decembar** *Međunarodni dan planina /International Mountain Day*



## ***Poklon školi***

*Društvo!*

*Učinili smo pravu stvar,  
Našoj školi dali smo dar!  
Taj dar će stalno da raste,  
A možda dozove i malene laste.*

*Krasit će dvorište naše škole,  
Gdje se djeca igrati vole.  
Ljeti će nam praviti hlad  
I svježiji zrak za naš lijepi grad.*

*Naučismo drveće saditi  
I sebi bolju okolinu graditi.  
Da nam stablo kisik pravi,  
Da budemo sretni i zdravi.*

*Zelenom bojom pogled nam mami-  
Na ovom svijetu mi nismo sami!  
Moramo misliti na ptičice male,  
Da bi nam svoje pjesmice dale.*

***Emina Karović, IV 2***





## ***Naša pluća***

*Priroda je naš dom i svaki list je nečiji krov. Zlatno drvo i pažljivo vezeni mozaik šarenih cvjetova nije ničij rob. Ti vezeni cvjetovi i ptičij letovi su naša radost, sitnice koje nam vraćaju naduu život i osmjeh na lice. To je priroda, a i mi smo priroda. I mi dišemo. Naša pluća nisu lijepa i šarena kao pluća naše planete, šume. Šume su nešto najdragocjenije što čovjek ima. Pune su života. Priroda je toliko milostiva i gostoljubiva prema nama bila, da nas je sve primila. Sve nas je prigrlila i svi smo se osjećali ugodno i udobno ... prihvaćeno. Ona nam nije zadavala udarce, a mi njoj jesmo. I dan danas, i upravo sada, u ovome trenutku mi je uništavamo i nanosimo joj bol. Priroda je bila prije nas, ona nas je stvorila, a ostat će i poslije nas da živi i diše. Priroda može bez nas, ali mi ne možemo bez nje.*

*Pluća čovjeka i prirode možda neizgledaju isto, ali i jedna i druga dišu. I jedna i druga halapljivo se bore i grabe poslednji dašak čistog zraka kojeg je iz dana u dan sve manje. Bez čistog zraka, pluća se gase i*

*Čuvajmo našu planetu i prirodu jer je to jedini način da opstanemo i spasimo čovječanstvo od nestanka.*





## Citati:

- *“Globalno misli, lokalno djeluj i snosi osobnu odgovornost.”* Agenda 21
- *“Priroda se, naime, pobjeđuje samo pokoravajući joj se.”* Francis Bacon
- *“Ukoliko stvarno misliš da je problematika zagađivanja manje važna od ekonomije, probaj ne disati dok brojiš novce.”* Guy McPherson
- *“Snaga prirode je velika.”* Cicero
- *“Čovječe, priroda bez tebe može. A ti bez nje?”*
- *“Liječnik liječi, priroda ozdravljuje.”* Latinska
- *“Priroda uvijek djeluje polako i ekonomski na svoj način.”* Charles-Louis Montesquieu
- *“Kada sve drveće bude posječeno, kada sve životinje budu izlovljene, kada sve rijeke budu zagađene, kada vazduh više ne bude za disanje, tek onda ćeš shvatiti da ne možeš da jedeš novac.”*
- *“Čuvajmo Zemlju i prirodu na njoj, jer ih nismo naslijedili od svojih djedova i očeva, nego smo ih pozajmili od svojih potomaka.”* Poglavica Bik Koji Sedi
- *“Najbolje vrijeme za sadnju drveća je bilo prije 20 godina. Drugo najbolje vrijeme je sada.”*





**OPĆINA NOVI  
GRAD SARAJEVO**

Projekat finansira  
**OPĆINA NOVI GRAD SARAJEVO**

