

Světelné znečištění a tma

1. Základní info: Kam zmizela noc?

Tma není jen absence světla, je to nezbytná součást biorytmu všech živých tvorů. Světelné znečištění je nadbytečné umělé světlo, které svítí tam, kam nemá (např. do nebe nebo do oken). Narušuje produkci melatoninu (spánkového hormonu) u lidí a dezorientuje hmyz, ptáky i savce.

2. Vývoj v čase: Jak to bylo před 40 lety a jak dnes?

- Před 40 lety: Noci byly mnohem tmavší. I ve městech byla Mléčná dráha běžně viditelná. Pouliční lampy svítily méně intenzivně a v noci se často v některých částech obcí zhasínalo úplně. Lidé i zvířata měli jasněji oddělený den a noc.
- Dnes: Nad městy existují tzv. světelné dómky, které jsou vidět na desítky kilometrů. Přibylo osvětlených reklam, památek a průmyslových hal. Používáme často nevhodné LED osvětlení s vysokým podílem modré složky, která nejvíce narušuje spánek. Skutečnou tmu dnes v ČR najdeme jen na několika málo místech (např. v Jizerských horách).

3. Co můžeme dělat v každodenním životě?

- Správné svícení: Venkovní lampy u domu nasměrovat dolů k zemi, ne do stran nebo nahoru.
- Teplé barvy: Používat žárovky s „teplým" žlutým světlem (low kelvin), které méně ruší přírodu.
- Zatemnění: V noci používat závěsy nebo žaluzie, aby nás nerušilo pouliční světlo.
- Digitální hygiena: Před spaním nepoužívat telefony a tablety, které vyzařují modré světlo.

4. Mezigenerační diskuse (Otázky pro vás):

1. (Pro seniora): Pamatuješ si, jak vypadala noční obloha, když jsi byl/a dítě? Kolik hvězd jsi dokázal/a napočítat?
2. (Pro dospělého): Dokážeš usnout, i když ti do pokoje svítí pouliční lampa, nebo potřebuješ úplnou tmu?
3. (Společná): Kdy jste naposledy viděli Mléčnou dráhu? Co ve vás pohled na hvězdné nebe vyvolává?

Zdroj pro další studium: Světelnéznečištění.cz (svetelneznecisteni.cz)

Financováno Evropskou unií

Celý tento program probíhá v rámci projektu Erasmus+
„Potřebujeme se navzájem, společně jsme silnější ",
číslo projektu: 2024-2-CZ01-KA210-ADU-000285278

CENTRUM PRO RODINU A SOCIÁLNÍ PÉČI