

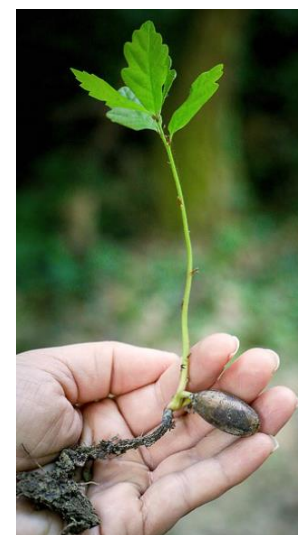


OCHRANA PŘÍRODY

1. Zasadíme strom nebo jinou rostlinu

Stromy fungují jako klimatizace a zároveň vstřebávají oxid uhličitý. Jejich sázení, z hlediska klimatu, je zásadní zvláště ve městech a v otevřeném prostoru.

- **Zasazení byliny:** Pokojové rostliny zvlhčují vzduch, snižují prašnost a zlepšují psychickou pohodu. Pokud zasadíte jedlé rostliny, tak z toho máte další výhody.
- **Zasazení keře:** Keře dokážou zadržovat dešťovou vodu a zvyšují biodiverzitu místa. Pokud jsou vysazeny v zemědělské krajině, typicky mezi lány polí, tak v případě eroze (splavování půdy z polí) keře půdu i vodu zadrží.
- **Zasazení stromu:** Stromy mají mnoho pozitivních funkcí, viz níže. Můžete zasadit strom sami. Potom **je důležité promyslet, kde ho sázíte a jaký druh stromu** se na to místo hodí. Mrkněte na návody:



2. Budujeme prostředí pro zvířata

Lidskou činností ohrožujeme druhovou rozmanitost a narušujeme rovnováhu v přírodě. Pojďme s tím něco udělat.



úkryty pro zvířata

- **Škvorník** - [návod na výrobu](#) a lekce na 30 minut
- **Broukoviště** - obyčejné mrtvé dřevo a silnější klacky naházené na hromadě, [aneb když mrtvé dřevo ožije](#)
- **Hmyzí hotel** - [výrobou to nekončí...](#) pokud chcete opravdu pomoc, **umístěte ho do míst, kde není moc zeleně** (betonové plochy, parkoviště, balkon...)
- **Ježkovník** - **udržujte rovnováhu na své zahradě** a zbavte se slimáků 😊

motýlí louka nebo divoká zahrada

- ▶ Nejlepší způsob, jak podpořit biodiverzitu je dát přírodě přirozený prostor. Třeba tím, že **část zahrady necháte dlouhodobě ležet zcela ladem**, nebudete ji sekat ani jinak do ní zasahovat.
- ▶ **Motýlí louka** - založením motýlí louky již přírodě trochu pomáháte. To ale neznamená, že je to špatně. Ostrůvky motýlích luk mohou ozdobit i pečlivě opečovávané zahrady.



ODPOVĚDNÁ DOMÁCNOST

3. Snížíme spotřebu vody

*Průměrná spotřeba vody v České republice je 93 litrů vody na osobu a den.
Zkusme mít doma nižší spotřebu.*



- ▶ **Sprchujte se 3 minuty:** Tak zvanou námořnickou sprchou ušetříte skoro dvě třetiny vody oproti koupání ve vaně. A šetříte zároveň i elektrinu, která je potřeba na ohřev vody. Ročně tak ušetříte až 8 000 Kč na osobu oproti vaně nebo dlouhému sprchování.
- ▶ **Zavřete kohoutek při čištění zubů:** Můžete ušetřit i více než 20 litrů vody. Přitom vám stačí jen napustit vodu do kelímku.
- ▶ **Dalším tipem je napustit si vodu na mytí rukou do umyvadla, než si je mít dlouze pod proudem vody.**

4. Cestujeme šetrně

Každý obyvatel ČR (včetně kojenců) vyprodukuje za rok 1,12 tun emisí skleníkových plynů jen z automobilové dopravy. Vychází to tedy cca na 3 kg emisí denně na člověka.

- ✓ **Omezte jízdu osobním automobilem během jednoho týdne na minimum!**
- ✓ Využijte kolo, vlak nebo autobus, místo, abyste jeli autem jako obvykle.
- ✓ Pokud autem musíte jet, tak ho naplňte na maximum - nabídněte spolujízdu (poberte kolegy nebo spolužáky dětí atd.). Plně naložené auto srazí emise (v přepočtu na osobu) výrazně dolů.
- ✓ Kdykoli můžete, chodte, běhejte, jezděte na kole nebo používejte hromadnou dopravu.



společně
zlepšíme
svět



**jedeme v tom
společně**

do práce
na kole

kampaň
obyčejného
hrdinství



Ekoskola
TEREZA

5. Jíme zdravě a ekologicky

"Zkusme omezit maso a objevit nové, chutné a zdravé recepty!"



- **Omezte pokrmy z masa.** Zkuste mít vegetariánský týden nebo omezte maso jen na pár dní. Doporučení pro zdravý životní styl říkají, že máte maso jíst 2x týdně.

Věděli jste, že chov hospodářských zvířat zatěžuje klima víc než všechna letadla, lodě, auta a vlaky na světě?

Ty krávo!

Ano, je to tak, protože:

- Žvýkáme, krkáme a prdíme*;
- Lidé zabírají hodně půdy na výrobu našeho krmení;
- Kvůli nám mizí velké plochy lesa.

* uvolňujeme totiž metan, který je 27-30krát horší pro klima než oxid uhličitý, jak uvádí poslední zpráva IPCC.

Než u vás na stole skončí kilogram hovězího masa, uvolní se do ovzduší v průměru 59,6 kilogramu skleníkových plynů.

Chcete vědět víc?

1. Podívej se na animovaný spot o vlivu hovězího na klima	2. Zapoj se do Kampaně obyčejného hrdinství:	3. Mrkni na rady z Menu pro změnu:

UMĚNÍ ŽIVOTA

6. Jsme venku a objevujeme

Pobyt venku a zvláště v přírodě má vliv na vyšší motorickou zdatnost, lepší rovnováhu i koordinaci pohybu a zároveň zlepšuje soustředění a snižuje stres.

- Strávit co nejvíc dnů víc než **2 hodiny svého volného času venku.**
- Strávit co nejvíc dnů **ve škole víc než 2 hodiny venku** (a nebo v práci, pokud máte tu možnost).

7. Digitální detox

Doba, během níž se vyhýbáme používání elektronických zařízení, jako jsou chytré telefony nebo počítače, je považována za příležitost ke snížení stresu a zaměření se na sociální interakci ve fyzickém světě."



Zvládni 24 hodin bez mobilu, TV a počítače

jak na to?

Čím takový den naplníte? Zkuste se podívat na **50 aktivit, které by měl každý člověk zažít do svých 12 let.** Jste starší? Tak se mrkněte, zda je máte opravdu všechny za sebou.

Stáhni si seznam na odškrtávání zážitků

