

KAMPAŇ OBYČEJNÉHO HRDINSTVÍ – DENÍČEK ÚČASTNÍKA/ÚČASTNÍKŮ

Důležité je začít u sebe, ale nepřestat tam!

Uved' celkový počet zapojených účastníků (kolik lidí vyplňuje tento deníček):

Jak pracovat s deníčkem:

- 1) Můžeš si vybrat, kolik výzev chceš. Jednu nebo klidně všechny. **Vybrané výzvy zaškrtni.**
 - 2) Deníček může sloužit jednotlivci nebo i celému týmu (např. rodině). **U každé výzvy tedy zapiš, kolik lidí ji plní.**
 - 3) Pokud bude **víc lidí plnit jednu výzvu, sčítej výsledky všech za daný den/týden**. Např. 3. výzva Buď venku – tatínek, maminka a ty budete každý den 1 hodinu venku = celkový počet za každý den bude 3 a za celý týden 21 hodin.
 - 4) Deníček **po týdně odevzdej místnímu koordinátorovi kampaně** ve vaší oblasti (Ekoškola, skauti, rodina...) = většinou ten, od koho jsi o kampani dostal/a informace.
- Pokud si nebudeš jistý/jistá vyplňováním, tak **vzorový deníček** najdeš na ekoskola.cz/cz/kampan-oh (**Aktuální kampaň**)

Zaškrtni toto pole, pokud byla tato výzva přijata.	Uved' počet lidí z týmu, domácnosti... plníci tuto výzvu	1. Výzva Jednorázová	Zasad' rostlinu! Pomoz nám vytvořit zelenější a příjemnější svět! Zasad' si kytku, bylinu nebo strom. Můžeš venku (strom určitě) nebo i doma do květináče. POZOR: Nesázejte stromy bezmyšlenkovitě (vybírejte správná místa i druh) – užitečné jsou stromy hlavně ve městě a ve volné krajině, kde zlepšují mikroklima. Do výzvy NEpočítejte stromy, které sází v rámci svého zaměstnání (např. v lesních školkách...)																
		POČET ZASAZENÝCH KYTEK (BYLIN):	POČET ZASAZENÝCH STROMŮ: DRUHY STROMŮ: MÍSTO (ve městě, na zahradě...):																
Zaškrtni toto pole, pokud byla tato výzva přijata.	Uved' počet lidí z týmu, domácnosti... plníci tuto výzvu	2. Výzva Týdenní	Využívej ekodopravu! Při celoročním využívání hromadné dopravy místo auta budeš mít na přírodu stejný dopad, jako kdybys zasadil/a 16 stromů. Vynechej na 7 dní jízdu autem a využívej jen hromadnou dopravu nebo kolo/koloběžku atd. Pokud to není z různých důvodů možné, tak výzvu změň na: Pojedu jen vždy plným autem (3 a více osob). Zaznamenej počet ujetých kilometrů za všechny zapojené osoby, které využily <u>místo jízdy autem ekologický způsob dopravy</u> . POZOR: Nepočítej ty kilometry, které bys jel/a na kole nebo hromadnou dopravou i normálně a auto stejně nevyužil/a (to pak není výzva 😊).																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>PO</th> <th>ÚT</th> <th>ST</th> <th>ČT</th> <th>PÁ</th> <th>SO</th> <th>NE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE								SOUČET VŠECH EKOLOGICKÝCH KILOMETRŮ:		
PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE													
Zaškrtni toto pole, pokud byla tato výzva přijata.	Uved' počet lidí z týmu, domácnosti... plníci tuto výzvu	3. Výzva Týdenní	Buď venku! Pobyt venku zvyšuje psychickou pohodu, soustředění i zlepšuje paměť. Každý den buď minimálně jednu hodinu venku v přírodě (i kdyby to měl být městský park) – musí to být ve tvém volném čase (mimo školu a práci). Napiš za každý den číslo v hodinách, kolik jsi strávil/a času venku. Udělej si tuto výzvu zábavnou (vylez každý den na jiný strom, fot', poznejte 5 druhů ptáků, běž ven za každého počasí...). Zaznamenej počet hodin za všechny zapojené osoby.																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>PO</th> <th>ÚT</th> <th>ST</th> <th>ČT</th> <th>PÁ</th> <th>SO</th> <th>NE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE								CELKOVÝ POČET HODIN ZA TÝDEN:		
PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE													
Zaškrtni toto pole, pokud byla tato výzva přijata.	Uved' počet lidí z týmu, domácnosti... plníci tuto výzvu	4. Výzva Jednorázová	Udělej něco pro ostatní Nahradme igelitové i papírové tašky těmi opakovatelně využitelnými. V době epidemie jsme prokázali, že umíme šít a vyrábět roušky po tisících. Pojďme to udělat i s taškami! Máš doma několik látkových tašek nebo síťovinových sáčků? Daruj nějaké těm, kteří je nemají. Pokud je nemáš, můžeš je pro ostatní vyrobit. Taška se dá udělat ze starého trička, sáček z nepoužívané záclony. Rozšířme fenomén nákupů bez igelitových pytlíků a tašek!																
		POČET VYROBENÝCH TAŠEK: POČET VYROBENÝCH SÁČKŮ:	POČET DAROVANÝCH TAŠEK: POČET DAROVANÝCH SÁČKŮ:																
Zaškrtni toto pole, pokud byla tato výzva přijata.	Uved' počet zapojených domácností, firem... (=schránek).	5. Výzva Jednorázová	Zastav letákovou epidemii Každý rok dostaneme do schránky 15 kg letáků. Předcházíme vzniku odpadu. Dejme firmám najevo, že nechceme informovat způsobem, který zatěžuje životní prostředí. Nalep na poštovní schránku cedulku „Nevhazujte reklamní letáky“. Přesvědč o tom sousedy. Cedulky nalepuj jen na svoje schránky, ne na cizí, pokud nemáš povolení majitele 😊																
		POČET SCHRÁNEK, NA KTERÉ BYLA CEDULKA NALEPENA:																	

Zaškrtni toto pole, pokud byla tato výzva přijata.	Uved' počet lidí z týmu, domácnosti... plníci tuto výzvu	6. Výzva Čtyřdenní	Sniž spotřebu vody v domácnosti <i>Průměrná spotřeba vody v domácnosti za jeden den je až 90 litrů. Podaří se nám snížit spotřebu vody, když vymyslíme a zavedeme pár úsporných opatření?</i>				
		Tato výzva má dvě části: 1) Měření běžné spotřeby: Na jejím začátku si určí dva všední dny v týdnu (nejlépe pondělí a úterý), kdy uděláš první měření spotřeby vody. Najdi vodoměr vaší domácnosti/školy/klubovny a napiš si kolik vody tam je. Dva dny (48 hodin) pak využijev prostor tak, jak jsi zvyklý/á. Po uplynutí těchto dvou dnů opět odečti stav vodoměru a z rozdílu vypočítej, kolik jste spotřebovali celkem vody.					
		Běžná spotřeba <u>Počáteční stav vody na vodoměru:</u>	Běžná spotřeba <u>Stav vody po 48 hodinách:</u>	Běžná spotřeba <u>Spotřebovaná voda (BSP)</u> <i>Finální stav - počáteční stav = BSP</i>	BSP		
Návrhy na úsporná opatření v naší domácnosti, škole, klubovně...		2) Měření šetrné spotřeby: A teď přijde ta výzva. Vymysli, jak šetřit vodu další 2 všední dny (48 hodin). Opět odečti na začátku i na konci stav vody na vodoměru a zjisti o kolik jste dokázali být úspornější. Možná to vyjde a možná ne, záleží na mnoha věcech (praní, mytí, vaření atd.) – pokud budete chtít lepší data, tak si následně zkuste celou výzvu dělat týden. POZOR: Nemíchejte všední a víkendové dny (výzvu dělejte buď jen ve všedních dnech nebo jen v rámci víkendů).					
		Šetrná spotřeba <u>Počáteční stav vody na vodoměru:</u>	Šetrná spotřeba <u>Stav vody po 48 hodinách:</u>	Šetrná spotřeba <u>Spotřebovaná voda (ŠSP)</u> <i>Finální stav - počáteční stav = ŠSP</i>	ŠSP		
		DOPAD ÚSPORNÝCH OPATŘENÍ (BSP – ŠSP) =			litrů vody		
Zaškrtni toto pole, pokud byla tato výzva přijata.	Uved' počet lidí z týmu, domácnosti... plníci tuto výzvu	7. Výzva Týdenní	Jez zdravě a ekologicky! <i>Produkce masa, hlavně chov hovězího přispívá k produkci skleníkových plynů skoro stejně, jako všechna automobilová doprava na této planetě.</i>				
		Omez pokrmy z masa. Zkus několik dní v týdnu hledat alternativy, které by ti maso nahradily (výživově i chuťově). Zmenši tak množství vypuštěného oxidu uhličitého! Zvládneš třeba 4 bezmasé dny nebo dokonce celý týden? Každý den bez masa si zapiš!					
		PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO
Zaškrtni toto pole, pokud byla tato výzva přijata.	Uved' počet lidí z týmu, domácnosti... plníci tuto výzvu	8. Výzva Jednorázová	Šiř informace <i>Pokud chceme ovlivnit co nejvíce lidí, inspirovat je a motivovat k udržitelnějšímu způsobu života, který naše planeta potřebuje, je třeba šířit informace a pozitivní příběhy.</i>				
		Napiš, nafot' nebo natoč reportáž o některém problému z kampaně a jeho možném řešení (nemusíš sám, udělej to s rodinou, kamarády...). Sdílej ji směrem na veřejnost – v lokálním médiu, na sociálních sítích, webových stránkách školy i dalších institucí. Díky tomu se o problému dozví co nejvíce lidí a může se něco změnit.					
		TÉMA REPORTÁŽE/PŘÍSPĚVKU: ODHADOVANÝ DOPAD (kolik lidí to uvidí): ODKAZ (kde výstup můžeme vidět):					
Zaškrtni toto pole, pokud byla tato výzva přijata.	Uved' počet lidí z týmu, domácnosti... plníci tuto výzvu	9. Výzva Jednodenní	DEN PRO SEBE <i>Zakonči kampaň oslavou lidství uprostřed přírody... Staň se na jeden den obyčejným člověkem, který si užívá jen přírodu kolem sebe... možná sám/sama, možná s lidmi, které má rád/a.</i>				
		Naplánuj a udělej jeden den bez využití přístrojů, elektroniky, dopravy, nákupů, s minimem odpadů. Buď jenom sám sebou, užij si den s rodinou a přáteli. Vymysli program, kdy se na jeden den osvobodíte od moderního světa.					
		Podělte se s námi o zážitky z tohoto dne na mail: ekoskola@terezanet.cz nebo je sdílejte na náš facebook: https://www.facebook.com/groups/448765163007615					

Podrobné informace ke kampani ekoskola.cz/cz/kampan-oh

Zážitky z kampaně (fotografie, nápady, inspirace...) nám pošlete mailem na ekoskola@terezanet.cz nebo je rovnou sdílejte v rámci FB skupiny: <https://www.facebook.com/groups/448765163007615>

Zároveň vám rádi odpovíme na vaše otázky, ať ke kampani nebo k programu Ekoškola.

Díky za vaše zapojení a držíme vám pěsti!