

Kampaň OBYČEJNÉHO HRDINSTVÍ

miliony malých změn může být víc než jedna velká



Zapoj se do 7 malých výzev po dobu 7 dní a pomoz zlepšit tento svět!

Výzvy mají různou obtížnost: 1 nejjednodušší, 5 nejobtížnější

Jméno/označení
plnítele/plnitelů:

Zaznamenávací list pro jednotlivce/rodinu – PO JEHO VYPLNĚNÍ HO ODNESTE/POŠLETE DO ŠKOLY!

Můžeš si vybrat, kolik výzev chceš. Jednu nebo klidně všechny. Důležité je, abys vybrané výzvy plnil celý týden. Sledovací tabulka může sloužit jednotlivci nebo i celému týmu (rodině) – důležité je tedy zapsat počet lidí u každé výzvy. V tom případě je vždy třeba sčítat jednotlivé úspěchy za celou rodinu (např. u nošení látkové tašky maminka použije v pondělí tašku 2x, tatínek 1x a dcera 0x, celkové využití látkové tašky za pondělí je tedy 3). **Tabulku po týdnu odevzdej Ekotýmu!**

Zaškrtni toto pole, pokud jsi výzvu přijal/a	Počet zapojených lidí	1. Výzva <i>Obtížnost 1</i>	Šetři vodou při čištění zubů! <i>Pokud budeš tento postup dodržovat celý rok, tak ušetříš 8 plných van vody!</i>				
		<i>Nalej si vodu do kelímku nebo si jen krátce vypláchni ústa! Napiš si za každý den číslo, kolikrát jsi to zvládl/a dodržel.</i>					
		PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO
Zaškrtni toto pole, pokud jsi výzvu přijal/a	Počet zapojených lidí	2. Výzva <i>Obtížnost 2</i>	Zasad' rostlinu! <i>Pomoz nám vytvořit zelenější a příjemnější svět!</i>				
		<i>Zasad' si kytku, bylinu nebo strom. Můžeš venku (strom určitě) nebo i doma do květináče.</i>					
		Počet zasazených kytek (bylin):			Počet zasazených stromů:		
Zaškrtni toto pole, pokud jsi výzvu přijal/a	Počet zapojených lidí	3. Výzva <i>Obtížnost 2</i>	Bud' venku! <i>Pobyt venku zvyšuje psychickou pohodu, soustředění i zlepšuje paměť.</i>				
		<i>Každý den bud' 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.</i>					
		PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO
Zaškrtni toto pole, pokud jsi výzvu přijal/a	Počet zapojených lidí	4. Výzva <i>Obtížnost 3</i>	Staň se šetrným spotřebitelem! <i>Čím vícrát použiješ látkovou tašku místo plastové, tím méně plastového odpadu vyprodukuješ. Nejlépe využijev látkovou tašku celý rok.</i>				
		<i>Bud' věrný jedné tašce. Kup si nebo vyrob látkovou tašku či síťovku a jen tu používej na nákupy. Kolikrát za týden ty nebo tvá rodina využila látkovou tašku místo plastové či papírové? Zapiš si to za každý den a pak to sečti.</i>					
		PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO
Zaškrtni toto pole, pokud jsi výzvu přijal/a	Počet zapojených lidí	5. Výzva <i>Obtížnost 4</i>	Minimalizuj odpad! <i>Nakupuj tak, abys produkoval co nejméně odpadu (tříděného i směsného).</i>				
		<i>Kolik kilogramů odpadu, včetně toho tříděného, vyprodukuješ za týden (zvaž pytel na klasické váze)? Pokud kompostuješ, tak bioodpad nepočítej.</i>					
		VÁHA VAŠEHO ODPADU ZA CELÝ TÝDEN V Kg:					
Zaškrtni toto pole, pokud jsi výzvu přijal/a	Počet zapojených lidí	6. Výzva <i>Obtížnost 5</i>	Využívej ekodopravu! <i>Při celoročním využívání hromadné dopravy místo auta budeš mít na přírodu stejný dopad, jako kdybys zasadil 16 stromů.</i>				
		<i>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 (spolujízda...). Zaznamenej počet ujetých kilometrů za každou osobu, která využila ekologický způsob dopravy místo jízdy autem.</i>					
		PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO
Zaškrtni toto pole, pokud jsi výzvu přijal/a	Počet zapojených lidí	7. Výzva <i>Obtížnost 5</i>	Jez zdravě a ekologicky! <i>Produkce masa, hlavně chov hovězího přispívá k produkci skleníkových plynů více než všechna automobilová doprava na této planetě.</i>				
		<i>Omez pokrmy z masa. Zkus během týdne hledat alternativy, které by ti maso nahradily. Zmenš tak množství vypuštěného oxidu uhličitého! Zvládneš třeba 4 bezmasé dny? Každý den bez masa si zapiš!</i>					
		PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO