



Již více než čtvrt století předáváme mladým lidem schopnosti a dovednosti aktivně a samostatně zlepšovat životní prostředí.



KAMPAŇ OBYČEJNÉHO HRDINSTVÍ – DENÍČEK ÚČASTNÍKA/ÚČASTNÍKŮ

Důležité je začít u sebe, ale nepřestat tam!

DENÍČEK pro jednotlivce nebo tým – PO JEHO VYPLNĚNÍ HO ODNESTE/POŠLETE MÍSTNÍMU KOORDINÁTOROVÍ VÝZVY!

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 запиš, 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 týdnu 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.	Uveď počet lidí z týmu, domácnosti... plnící tuto výzvu	1. Výzva <i>Jednorázová</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. 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...)</i>						
		POČET ZASAZENÝCH KYTEK (BYLIN):			POČET ZASAZENÝCH STROMŮ:			
			DRUHY STROMŮ:					
			MÍSTO (ve městě, na zahradě...):					
Zaškrtni toto pole, pokud byla tato výzva přijata.	Uveď počet lidí z týmu, domácnosti... plnící tuto výzvu	3. Výzva <i>Týdenní</i>	Buď venku! <i>Pobyt venku zvyšuje psychickou pohodu, soustředění i zlepšuje paměť.</i>					
		<i>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, foť, poznejte 5 druhů ptáků, běž ven za každého počasí...). Zaznamenej počet hodin za všechny zapojené osoby.</i>						
		PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
Zaškrtni toto pole, pokud byla tato výzva přijata.	Uveď počet lidí z týmu, domácnosti... plnící tuto výzvu	7. Výzva <i>Týdenní</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 několik dní v týdnu hledat alternativy, které by ti maso nahradily (výživově i chuťově). Zmenš tak množství vypuštěného oxidu uhličitého! Zvládneš třeba 4 bezmasé dny nebo dokonce celý týden? Každý den bez masa si запиš!</i>						
		PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
Zaškrtni toto pole, pokud byla tato výzva přijata.	Uveď počet lidí z týmu, domácnosti... plnící tuto výzvu	9. Výzva <i>Jednodenní</i>	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>					
		<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.</i>						
		<i>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</i>						

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!