

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



**Výzvy mají různou obtížnost:** 1 nejlehčí, 5 nejobtížnější

## Základní pravidla plnění:

- Každý jedinec si může vybrat, kolik výzev chce plnit (může to být jedna nebo klidně všechny!).
- Důležitá je dlouhodobost, vydržet plnit výzvu celý týden (doma, v práci i ve škole).
- V rámci kampaně je možné plnit také dvě týmové výzvy (ty jsou určené pro školní týmy).
- Škola si může vymyslet i svoji výzvu (musí ovšem vést ke snižování dopadu na ŽP).

## 1. Šetři vodou při čištění zubů!

### Obtížnost 1

Nalej si vodu do kelímku nebo si jen krátce vypláchni ústa!

Pokud budeš tento postup dodržovat celý rok, tak ušetříš 8 plných van vody nebo 6 424 čajových šálků.

Kolik van plných vody se ušetří díky zapojení rodin skrze vaši školu?

## 2. Zasad' rostlinu!

### Obtížnost 2

Zasad' si kytku, bylinu nebo strom. Můžeš venku (strom určitě) nebo i doma do květináče.

Říjen sice není typický měsíc pro sázení rostlin, ale to neznamena, že to nejde. Rostliny, a zvláště stromy absorbují ve velkém oxid uhličitý, který je jeden ze základních plynů stojících za skleníkovým efektem. Jeden hektar lesa za rok z ovzduší naváže a vymaže oxid uhličitý v množství 15 tun, tedy tolik, kolik vypustí středně velké auto za 100 000 km.

Kolik nových rostlin jste společně vysázeli? Je jedno, jestli je to pro začátek bylina nebo rovnou malý strom?

U výzvy prosím nepočítejte rostliny, které zasadí účastníci v rámci svého zaměstnání (např. v lesních školkách).

## 3. Bud' venku!

### Obtížnost 2

Každý den buď minimálně jednu hodinu venku v přírodě (i kdyby to měl být městský park).

Zároveň zkuste přesvědčit učitele, že i některá výuka může probíhat venku. Pohyb venku totiž zlepšuje psychickou pohodu, paměť a zvyšuje imunitu.

Kolik hodin ze svého osobního času členové rodin strávili za týden venku (mimo svoji práci a školu)?

Kolik tříd ze školy a kolik času strávilo během týdne vyučováním venku?

## 4. Staň se šetrným spotřebitelem!

### Obtížnost 3

Staň se šetrným spotřebitelem. Kup si nebo vyrob látkovou tašku či síťovku a jen tu používej na nákupy.

Nevyžívej plastové sáčky, tašky a nové papírové tašky (Bohužel i papírová taška zatěžuje životní prostředí!

Při její výrobě dokonce více než plastová.). Zároveň nekupuj kvůli výzvě novou látkovou tašku!

Tašky z bavlny se vyplatí, ale jejich výroba také zatěžuje životní prostředí.

Proto je třeba je využívat dlouhodobě. Vyroberte si pytlíky na ovoce a pečivo ze starých záclon či vyrobte nebo sežeňte látkovou tašku.

Kolikrát za týden členové všech rodin zapojení do výzvy využili látkovou tašku při nákupech a dalších činnostech?



## 5. Minimalizuj odpad!

### Obtížnost 4

Nakupuj tak, abys produkoval co nejméně odpadu (tříděného i směsného). Vejde se všechn tvůj odpad po deseti dnech do jednoho 10 litrového pytle?

Průměrný Čech vyprodukuje ročně zhruba 320 kg odpadu, z toho zhruba 13 % tvoří tříděný odpad. To je průměrně 6,14 kg na člověka za týden. Kolik kilogramů odpadu, včetně toho tříděného, vyprodukuješ za týden (zvaž pytel na klasické váze)? Pokud kompostuješ, tak bio odpad nepočítej.

O kolik procent méně odpadu vyprodukovaly rodiny, které se přes školu do výzvy zapojili? Bude to méně, než vyprodukuje průměrný Čech za týden?

## 6. Využívej ekodopravu!

### Obtížnost 5

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...)

Za každý ekologický kilometr ušetříš v průměru 129 g oxidu uhličitého.

Čím více takových kilometrů najezdíme, tím více zmenšíme náš dopad na klima planety.

Kolik „ekologických kilometrů“ najezdili účastníci vaší výzvy a jaký dopad to mělo na snížení produkce CO2?

## 7. Jez zdravě a ekologicky!

### Obtížnost 5

Omez pokrmy z masa! Nejde o to ho přestat jíst, jen není třeba ho konzumovat každý den. Zkus několik dní v týdnu hledat alternativy, které by ti maso nahradily (výživově i chuťově). Produkce masa, hlavně chov hovězího, přispívá k produkci skleníkových plynů více než všechna automobilová doprava na této planetě dohromady.

Za jeden den bez masa ušetříš 9,1 kg CO<sub>2</sub> a „zachráníš“ 0,025 zvířete.

Kolik CO<sub>2</sub> díky minimalizaci konzumace masa ušetřili lidé zapojení ve školní výzvě?

## 8. VAŠE VÝZVA!

### Obtížnost ?

Přidejte si další výzvy! Je to jen na vás.

Dejte nám vědět, jakou výzvu jste si zvolili, kolik lidí se zapojilo a jaký měla podle vás dopad na životní prostředí.



Týmové výzvy

