

Vyber si jakékoliv aktivity a naplň je během jednoho týdne na maximum!

DENÍČEK OBYČEJNÝCH HRDINŮ 2024

strana 1

Po vyplnění co nejdříve odevzdejte / zašlete koordinátorovi Kampaně ve vaší oblasti, případně je rovnou vyplňte na webu: ekoskola.cz/kampanoh

Jméno (osobní nebo týmové):					
POČET LIDÍ, kteří společně vyplňují tento deníček:					
Výzva	Kolik lidí u vás celkem plnilo tuto výzvu	Aktivita	Počet	Více o každé výzvě naleznete pod qr kódem	
OCHRANA PŘÍRODY					
ZASADÍME STROM NEBO JINOU ROSTLINU Zasaďte strom, keř nebo bylinky hlavně ve městě, na zahradách a v polích.	osob/a	Zasazení byliny	bylin/a		
		Zasazení stromu	strom/ů		
		Zasazení keře	keř/ů		
		<i>Další tip: Jaké rostliny, kde a jak sázet naleznete na webu Ekoškoly: EKOSKOLA.CZ</i>			
BUDUJEME PROSTŘEDÍ PRO ZVÍŘATA Vytvořme úkryty, pítka a prostředí pro zvířata. Myslete na to, že úkryty a pítka mají smysl tam, kde zvířatům přirozeně chybí!	osob/a	Hmyzí hotel, broukoviště, škvorovník, ježkovník	úkryt/ů		
		Pítka pro ptáky	pítek		
		Nová motýlí louka nebo divoká „zahrada“	m ²		
		<i>Další tip: Návodů na stavbu i sázení naleznete na webu Ekoškoly: EKOSKOLA.CZ</i>			
ODPOVĚDNÁ DOMÁCNOST					
SNÍŽÍME SPOTŘEBU VODY Šetřeme vodou každý den.	osob/a	Třiminutové sprchování	x krátké sprchování		
		Čištění zubů se zavřeným kohoutkem	x čištění zubů		
		<i>Další tip: Spočítej si svoji vodní stopu H2Ospodář: H2OSPODAR.CZ/KALKULACKA-VODNI-STOPY</i>			
JÍME ZDRAVĚ A EKOLOGICKY Zkusme jíst zdravě, vyváženě a bez masa. Inspirujme dobrým jídlem ostatní.	osob/a	Počet bezmasých dnů za týden	dnů		
		<i>Další tip: Stáhněte si plakát Jídlem za lepší klima: EKOSKOLA.CZ</i>			
CESTUJEME ŠETRNĚ Místo autem jedme raději na kole, autobusem nebo jdeme pěšky.	osob/a	Počet kilometrů, které společně účastníci této výzvy místo autem urazili pěšky, na kole nebo hromadnou dopravou za každý den a celý týden. <i>Příklad záznamu: 2 lidé co plní tento deníček jdou v pondělí 5 km pěšky do školy místo jízdy autem. 2 lidé x 5 km = 10 km do políčka pondělí.</i>	pondělí	km	
			úterý	km	
			středa	km	
			čtvrtek	km	
			pátek	km	
			sobota	km	
			neděle	km	
			CELKEM za týden	km	
		<i>Další tip: Zapojte se do akce "Do práce na kole", která začíná v květnu, DOPRACENAKOLE.CZ</i>			
UMĚNÍ ŽIVOTA					
JSME VENKU A OBJEVUJEME Pojdme ven, foťme, lezme po stromech	osob/a	Kolikrát za týden jste byli alespoň 2 hodiny v kuse venku po škole/ po práci	krát		
		Kolikrát za týden jste byli alespoň 2 hodiny venku ve škole/v práci	krát		
		<i>Další tip: Inspirujte se aktivitami z webu JDĚTE VEN.CZ</i>			
DIGITÁLNÍ DETOX Dokažme žít (a přežít) bez mobilu, televize a počítače.	osob/a	24 hodin bez mobilu, TV a počítače (uved' počet lidí, kteří to zvládli).	člověk/lidi		

Jak se vám kampaň líbila, dejte ji známku jako ve škole:

✓ Jak naložit s výsledky?

Výsledky z tohoto deníčku odevzdejte koordinátorovi kampaně ve vaší oblasti (např. škola) nebo je rovnou zadejte na webu kampaně.

ekoskola.cz/kampanoh

DENÍČEK OBÝČEJNÝCH HRDINŮ 2024

Po vyplnění co nejdříve odevzdejte / zašlete koordinátorovi Kampaně ve vaší oblasti.

strana 2

ODKAZY NA ZDROJE A TIPY

✓ Naše výsledky	Výsledky z tohoto deníčku odevzdejte koordinátorovi kampaně ve vaší oblasti (např. škola) nebo je rovnou zadejte na webu kampaně.	ekoskola.cz/kampanoh
✓ Informace o kampani	Vše o kampani, její filosofii, průběhu a dopadech.	ekoskola.cz/kampanoh
✓ Klimakurz Změna je v nás	Online kurz hlavně pro učitele, vedoucí a ty co chtějí vědět, jak učit a předávat informace o klimatické změně (slevový kód hrdina24).	klimakurz.cz
✓ Kniha Klima je příležitost	Úžasná kniha nabašená informacemi o klimatických změnách, vzdělávání a možných řešení. Konce kampaně máte slevu 30 %, stačí zadat slevový kód: hrdinakniha	klimajepriležitost.cz
✓ Výzvy a aktivity kampaně	Tipy, návody, vysvětlení ke všem výzvám.	ekoskola.cz/kampanoh/vyzvy
✓ Plakáty a grafika ke kampani	Plakáty a obrázky na web, nástěnku i sociální síť.	ekoskola.cz/kampanoh/stahuj
Kampaně pořádá program Ekoškola, který koordinuje vzdělávací centrum TEREZA.		terezanet.cz

