

# DENÍČEK OBÝČEJNÝCH HRDINŮ 2023

strana 1

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

Zapište, prosím, kolik lidí CELKEM vyplňuje své aktivity do tohoto deníčku:



Výzva	Kolik lidí se zapojilo do plnění dané výzvy	Aktivita	Počet		
<b>OCHRANA PŘÍRODY</b>					
<b>ZASADÍME STROM NEBO JINOU ROSTLINU</b> Zasadme ve svém okolí strom, keř nebo bylinky.	osob/a	Zasazení byliny	bylin/a		
		Zasazení stromu	strom/ů		
		Zasazení keře	keř/ů		
<b>VYTVOŘÍME PROSTŘEDÍ PRO ZVÍŘATA</b> Vytvořme úkryty, pítka a ochranu pro zvířata.	osob/a	Hmyzí hotel, broukoviště, škvorovník, ježkovník	úkryt/ů		
		Pítka pro ptáky	pítek		
		Zabezpečení vodních ploch proti utopení živočichů (zapište velikost plochy v m <sup>2</sup> )	m <sup>2</sup>		
		Nová motýlí louka nebo divoká „zahradka“ (zapište velikost plochy v m <sup>2</sup> )	m <sup>2</sup>		
<b>ODPOVĚDNÁ DOMÁCNOST</b>					
<b>SNÍŽÍME SPOTŘEBU VODY</b> Šetřeme vodou každý den, nebo přijmeme chytrá, trvalá opatření.	osob/a	Třiminutové sprchování (žádná vana) = šetříme i elektřinu	x krátké sprchování		
		Využití dešťové vody nebo šedé vody místo pitné (odhadněte litry takto využitě vody)	litrů		
		Namontování perlátoru na vodovodní baterii nebo sprchu	perlátorů		
		Instalace WC stopu do splachovací nádoby (nebo podobného zařízení)	WC stopů		
<b>POŘIZUJEME VĚCI ODPOVĚDNĚ</b> Nakupujeme s rozmyslem, využíváme bazárky, vyměňujeme a posíláme věci dál.	osob/a	Nákup na farmářském trhu nebo u místního farmáře (uveďte počet produktů, kusů zboží, např. 10 jablek = 10 položek)	položek		
		Nákup bezobalově – bez igelitových pytlíků a tašek (uveďte počet produktů, kusů zboží, např. 10 jablek = 10 položek)	položek		
		Nákup z druhé ruky (second hand) (uveďte počet produktů, kusů zboží)	položek		
		Výměna věcí (SWAP) (uveďte počet produktů, kusů zboží)	položek		
<b>JÍME ZDRAVĚ A EKOLOGICKY</b> Zkusme jíst zdravě, vyváženě a bez masa. Inspirujme dobrým stravováním i ostatní.	osob/a	Počet bezmasých dnů za týden (počítejte za každého člověka)	dnů		
		Uvaření nového bezmasého jídla (uveďte počet uvařených jídel)	jídel		
		Pozvání na bezmasé jídlo (uveďte počet všech strávníků)	lidí		
<b>CESTUJEME ŠETRNĚ</b> Místo autem jedme raději na kole, autobusem nebo jedme pěšky.	osob/a	Počet kilometrů, které společně plnitelé této výzvy místo autem urazili <b>pěšky, na kole nebo hromadnou dopravou za každý den a za celý týden.</b>	pondělí:	km	
			úterý:	km	
			středa:	km	
			čtvrtek:	km	
			pátek:	km	
			sobota:	km	
			neděle:	km	
			<b>CELKEM za týden</b>	km	
<b>INOVOJEME A ŠETŘÍME ENERGIÍ</b> Ušetřeme několik tisíc ročně za energii u přístrojů, které zrovna nevyužíváme = jsou v zapnuté pohotovostním režimu (v noci nebo když jsme v práci / ve škole).	osob/a	Pořízení časové (spínací) zásuvky pro některé přístroje nebo jejich <b>každodenní ruční vypínání ze zdroje</b> = přístroj není v pohotovostním / Stand By režimu – nesvítí na něm žádná dioda, hodiny atd.  (uveďte počet přístrojů, u kterých se vám to dařilo všech 7 dnů).	<b>Každý den po celý týden</b> zařídím odpojení těchto přístrojů (pokud je mám) v době jejich nečinnosti:	Ručním odpojením	Automaticky pomocí spínače
			Router		
			Malá domácí tiskárna		
			Velká kancelářská tiskárna		
			Počítač, notebook (včetně adaptéru)		
			Monitor počítače		
			Set-top-box u TV		
			Mikrovlnka		
AV Receiver					

Více informací a tipů k výzvám naleznete na webu [www.ekoskola.cz](http://www.ekoskola.cz) v záložce **Projekty**.

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

Výzva	Kolik lidí se zapojilo do plnění dané výzvy	Aktivita	Počet
<b>DOBŘE SKUTKY PRO SVĚT KOLEM NÁS (I PRO NÁS)</b>			
<b>VZDĚLÁVÁME SE V EKO</b> Vzdělávejme se, rozvíjejme a nasávejme informace a zkušenosti.	osob/a	Zhlédnutí čtvrtetní studentské online mini-klima-přednášky (vždy od 17:00 s diskusí nebo ze záznamu)	zhlédnutí
		Zhlédnutí jendě z přednášek z konference Ekoškoly Změňme klima (pro ty, co se chtějí vzdělat a inspirovat, zdarma na YouTube)	zhlédnutí
		Zhlédnutí dokumentu (tipy naleznete na našem webu)	zhlédnutí
		Přihlášení se na online klimakurz Změna je v nás = klimakurz.cz (pro ty, co chtějí vést a vzdělávat, unikátní sleva pro všechny hrdiny je 26 %)	přihláška / přihlášky
		Pořízení (a rozečtení) nové super knihy <i>Klima je příležitost</i> (unikátní sleva pro všechny hrdiny je 25 %)	knih
		Přečtení/rozečtení knihy (tipy naleznete na našem webu)	knih
<b>PODPOŘÍME DOBRŮU VĚC</b> Zlepšeme svět kolem sebe, šířme dobré myšlenky nebo něco natočme a zorganizujeme.	osob/a	Zadání pravidelného finančního příspěvku na podporu této Kampaně a celoroční činnosti dětí z Ekoškol (výše předplatného v Kč/měs.)	Kč
		Poslání jednorázového finančního příspěvku na podporu této Kampaně a celoroční činnosti dětí z Ekoškol (uveďte v Kč)	Kč
		Dobrovolnictví pro eko – zapojení i organizace (počet hodin za týden)	hodin
		Podepsání ekopetice (počet petic)	petic/e
		Natočení a sdílení max. minutové motivační zprávy o výzvách v Kampani (označte nás na instagramu, FB: #kampanOH)	zpráv/a
<b>UMĚNÍ ŽIVOTA</b>			
<b>JSME VENKU A OBJEVUJEME</b> Pojďme ven, objevujme, fotme, lezme po stromech...	osob/a	Kolikrát za týden jste byli <b>po škole / po práci alespoň 3 hodiny v kuse venku</b>	krát
		Kolikrát za týden jste byli <b>ve škole / v práci alespoň 3 hodiny venku</b>	krát
<b>DIGITÁLNÍ DETOX</b> Dokažme žít (a přežít) bez mobilu, televize a počítače.	osob/a	<b>16 hodin</b> bez mobilu, TV a počítače (zapište počet lidí, kteří dosáhli této mety)	člověk / lidi
		<b>24 hodin</b> bez mobilu, TV a počítače (zapište počet lidí, kteří dosáhli této mety)	člověk / lidi
		<b>32 hodin</b> bez mobilu, TV a počítače (zapište počet lidí, kteří dosáhli této mety)	člověk / lidi
		<b>40 hodin</b> bez mobilu, TV a počítače (zapište počet lidí, kteří dosáhli této mety)	člověk / lidi

Více informací a tipů k výzvám naleznete na webu [www.ekoskola.cz](http://www.ekoskola.cz) v záložce **Projekty**.**ODKAZY NA ZDROJE A TIPY**

✓ <b>Informace o kampani</b>	Vše o kampani, její filosofii, průběhu a dopadech.	<a href="http://www.ekoskola.cz/projekty/kampanoh/">www.ekoskola.cz/projekty/kampanoh/</a>	
✓ <b>Klimakurz Změna je v nás</b>	Online kurz hlavně pro učitele, vedoucí a ty co chtějí vědět, jak učit a předávat informace o klimatické změně (slevový kód hrdina23).	<a href="https://klimakurz.cz/">https://klimakurz.cz/</a>	
✓ <b>Knihy Klima je příležitost</b>	Nejnovější kniha nabušená informacemi o klimatických změnách, vzdělávání a možnostech, které máme (slevový kód hrdina23).	<a href="#">Výzva vzděláváme se v eko</a>	
✓ <b>Výzvy a aktivity kampaně</b>	Tipy, návody, vysvětlení ke všem výzvám.	<a href="http://ekoskola.cz/projekty/kampanoh/vyzvy/">ekoskola.cz/projekty/kampanoh/vyzvy/</a>	
✓ <b>Podpora kampaně a dětí</b>	Tipy, návody, vysvětlení ke všem výzvám.	<a href="#">Výzva podpoříme dobrou věc</a>	
✓ <b>Plakáty a grafika ke kampani</b>	Plakáty a obrázky na web, nástěnku i sociální sítě.	<a href="https://ekoskola.cz/projekty/kampanoh/stahuj/">https://ekoskola.cz/projekty/kampanoh/stahuj/</a>	

QR Platba