

DENÍČEK OBYČEJNÝCH 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		
OCHRANA PŘÍRODY							
ZASADÍME STROM NEBO JINOU ROSTLINU Zasadme ve svém okolí strom, keř nebo bylinky.	osob/a	Zasazení byliny			bylin/a		
		Zasazení stromu			strom/ů		
		Zasazení keře			keř/ů		
VYTVOŘÍME PROSTŘEDÍ PRO ZVÍŘATA 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 ²)			m ²		
		Nová motýlí louka nebo divoká „zahradka“ (zapište velikost plochy v m ²)			m ²		
ODPOVĚDNÁ DOMÁCNOST							
SNÍŽÍME SPOTŘEBU VODY Šetřeme vodou každý den, nebo přijmeme chytrá, trvalá opatření.	osob/a	Tříminutové 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		
POŘÍZUJEME VĚCI ODPOVĚDNĚ 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		
JÍME ZDRAVĚ A EKOLOGICKY Zkusme jíst zdravě, vyváženě a bez masa. Inspirujeme dobrým stravováním i ostatní.	osob/a	Počet bezmasých dnů za týden (počítejte za každého člověka)			dnů		
		Uvaření nového bezmasého jídla (uveďte počet uvařených jídel)			jidel		
		Pozvání na bezmasé jídlo (uveďte počet všech strávníků)			lidí		
CESTUJEME ŠETRNĚ Místo autem jedme raději na kole, autobusem nebo jdeme pěšky.	osob/a	Počet kilometrů, které společně plnitelé této výzvy místo autem urazili pěšky, na kole nebo hromadnou dopravou za každý den a za celý týden.	pondělí:	km			
			úterý:	km			
			středa:	km			
			čtvrtek:	km			
			pátek:	km			
			sobota:	km			
			neděle:	km			
			CELKEM za týden	km			
INOVOUJEME A ŠETŘÍME ENERGIÍ Ušetříme 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 každodenní ruční vypínání ze zdroje = přístroj není v pohotovostním / Stand By režimu – nesvítí na něm žádná dioda, hodiny atd. <i>(uveďte počet přístrojů, u kterých se vám to dařilo všech 7 dnů).</i>	Každý den po celý týden zařídím odpojení těchto přístrojů (pokud je mám) v době jejich nečinnosti:	Ručním odpojo- váním	Automa- tický pomocí spínače		
			Router / modem				
			Malá domácí tiskárna				
			Velká kancelářská tiskárna				
			Počítač, notebook (včetně adaptéru)				
			Monitor počítače				
			Set-top-box u TV				
			Televize				
			AV Receiver				

Více informací a tipů k výzvám naleznete na webu www.ekoskola.cz v záložce **Projekty**.

DENÍČEK OBYČEJNÝCH HRDINŮ 2023

strana 2

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

Výzva	Kolik lidí se zapojilo do plnění dané výzvy	Aktivita	Počet
DOBŘE SKUTKY PRO SVĚT KOLEM NÁS (I PRO NÁS)			
VZDĚLÁVÁME SE V EKO Vzděláváme se, rozvíjíme a nasávejme informace a zkušenosti.	osob/a	Zhlédnutí čtvrtletní studentské online mini-klima-přednášky (vždy od 17:00 s diskusí nebo ze záznamu)	zhlédnutí
		Zhlédnutí jedné 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 Klima je příležitost (unikátní sleva pro všechny hrdiny je 25 %)	knih
PODPOŘÍME DOBRŮU VĚC Zlepšeme svět kolem sebe, šíříme dobré myšlenky nebo něco natočíme a zorganizujeme.	osob/a	Přečtení/rozečtení knihy (tipy naleznete na našem webu)	knih
		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 peticí)	petic/e
UMĚNÍ ŽIVOTA	osob/a	Natočení a sdílení max. minutové motivační zprávy o výzvách v Kampani (označte nás na instagramu, FB: #kampanOH)	zpráv/a
		Kolikrát za týden jste byli po škole / po práci alespoň 2 hodiny v kuse venku	krát
		Kolikrát za týden jste byli ve škole / v práci alespoň 2 hodiny venku	krát
		16 hodin bez mobilu, TV a počítače (zapište počet lidí, kteří dosáhli této mety)	člověk / lidí
		24 hodin bez mobilu, TV a počítače (zapište počet lidí, kteří dosáhli této mety)	člověk / lidí
DIGITÁLNÍ DETOX Dokažme žít (a přežít) bez mobilu, televize a počítače.	osob/a	32 hodin bez mobilu, TV a počítače (zapište počet lidí, kteří dosáhli této mety)	člověk / lidí
		40 hodin bez mobilu, TV a počítače (zapište počet lidí, kteří dosáhli této mety)	člověk / lidí
		40 hodin bez mobilu, TV a počítače (zapište počet lidí, kteří dosáhli této mety)	člověk / lidí

Více informací a tipů k výzvám naleznete na webu www.ekoskola.cz v záložce **Projekty**.

ODKAZY NA ZDROJE A TIPY

✓ Informace o kampani	Vše o kampani, její filosofii, průběhu a dopadech.	www.ekoskola.cz/projekty/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 hrdina23).	https://klimakurz.cz/	
✓ Kniha Klima je příležitost	Nejnovější kniha nabažená infomacemi o klimatických změnách, vzdělávání a možných řešení. Do 10. 4. máte předprodejní slevu 25 %, později vám sleva zůstává na slevový kód: hrdinakniha	Výzva vzěláváme se v eko	
✓ Výzvy a aktivity kampaně	Tipy, návody, vysvětlení ke všem výzvám.	ekoskola.cz/projekty/kampanoh/vyzvy/	
✓ Podpora kampaně a dětí	Tipy, návody, vysvětlení ke všem výzvám.	Výzva podpoříme dobrou věc	
✓ Plakáty a grafika ke kampani	Plakáty a obrázky na web, nástěnku i sociální sítě.	https://ekoskola.cz/projekty/kampanoh/stahuj/	

QR Platba

www.ekoskola.cz