



25 let podporujeme mladé lidi, aby měli sílu být změnou  
vedoucí k udržitelnému životu, kterou naše planeta potřebuje!



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

Výzvy mají různou obtížnost: 1 nelehčí, 5 nejobtížnější

Můžeš si vybrat, kolik výzev chceš. Jednu nebo klidně všechny. Důležité je, abys vybrané výzvy plnil celý týden. Sledovací tabulka může sloužit jednotlivci nebo i celému týmu (rodině) – důležité je tedy zapsat počet lidí u každé výzvy. V tom případě je vždy třeba počítat jednotlivé úspěchy za celou rodinu (např. u nošení látkové tašky maminka použije v pondělí tašku 2x, tatínek 1x a dcera 0x, celkové využití látkové tašky za pondělí je tedy 3). Tabulku po týdnu odevzdej Ekotýmu!

Do listu lze zapisovat i na počítači/v mobilu!

Zaškrtni toto pole, pokud jsi výzvu přijal/a	Počet zapojených lidí	<b>1. Výzva</b> Obtížnost 1	<b>Nenechávej téct vodu při čištění zubů!</b> <i>Pokud budeš tento postup dodržovat celý rok, tak ušetříš 8 plných van vody!</i>				
		<i>Nalej si vodu do kelímku nebo si jen krátce vypláchni ústa! Napiš si za každý den číslo, kolikrát jsi to zvládl/a dodržel.</i>					
		PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO
Zaškrtni toto pole, pokud jsi výzvu přijal/a	Počet zapojených lidí	<b>2. Výzva</b> Obtížnost 2	<b>Zasad' kytku!</b> <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.</i>					
		<b>Počet zasazených kytek (bylin):</b>			<b>Počet zasazených stromů:</b>		
Zaškrtni toto pole, pokud jsi výzvu přijal/a	Počet zapojených lidí	<b>3. Výzva</b> Obtížnost 2	<b>1 hodina tvého času!</b> <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.</i>					
		PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO
Zaškrtni toto pole, pokud jsi výzvu přijal/a	Počet zapojených lidí	<b>4. Výzva</b> Obtížnost 3	<b>Bud' věrný!</b> <i>Čím vícrát použiješ látkovou tašku místo plastové, tím méně plastového odpadu vyprodukuješ. Nejlépe využiješ látkovou tašku celý rok.</i>				
		<i>Bud' věrný jedné tašce. Kup si nebo vyrob látkovou tašku či síťovku a jen tu použij na nákupy. Kolikrát za týden ty nebo tvá rodina využila látkovou tašku místo plastové či papírové? Zapiš si to za každý den a pak to sečti.</i>					
		PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO
Zaškrtni toto pole, pokud jsi výzvu přijal/a	Počet zapojených lidí	<b>5. Výzva</b> Obtížnost 4	<b>Neprodukuj odpad!</b> <i>Nakupuj tak, abys produkoval co nejméně odpadu (tříděného i směsného).</i>				
		<i>Kolik kilogramů odpadu, včetně toho tříděného, vyprodukuješ za týden (zvaž pytel na klasické váze)? Pokud kompostuješ, tak bioodpad nepočítej.</i>					
		<b>Váha všeho odpadu za celý týden v kg:</b>					
Zaškrtni toto pole, pokud jsi výzvu přijal/a	Počet zapojených lidí	<b>6. Výzva</b> Obtížnost 5	<b>Nejezdi autem!</b> <i>Při celoročním využívání hromadné dopravy místo auta budeš mít na přírodu stejný dopad, jako kdybys zasadil 16 stromů.</i>				
		<i>Vynechej na 7 dní jízdu autem a využiješ 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 každou zapojenou osobu, která celý den nevyužila auto, započítej 1 den.</i>					
		PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO
Zaškrtni toto pole, pokud jsi výzvu přijal/a	Počet zapojených lidí	<b>7. Výzva</b> Obtížnost 5	<b>Nejez maso!</b> <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 na minimum nebo nulu. Zkus sedm dní hledat alternativy, které by ti maso nahradily nebo ti odvedly pozornost od chuti na něj. Zmenš tak množství vypuštěného oxidu uhličitého! Každý den bez masa si zapiš!</i>					
		PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO