

# DENÍČEK OBYČEJNÝCH HRDINŮ 2025

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

Jméno (osobní nebo týmové):					
POČET LIDÍ, kteří společně vyplňují tento deníček (pokud jsi sám/sama, napiš 1):					
Výzva	Kolik lidí u vás celkem plnilo tuto výzvu	Aktivita	Počet	Více o každé výzvě nalezneš pod qr kódem	
<b>OCHRANA PŘÍRODY</b>					
<b>ZASADÍME STROM NEBO JINOU ROSTLINU</b> Zasadíme strom, keř nebo bylinky hlavně <b>ve městě, na zahradách a v polích.</b>	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: <a href="http://EKOSKOLA.CZ">EKOSKOLA.CZ</a></i>			
<b>BUDUJEME PROSTŘEDÍ PRO ZVÍŘATA</b> Vytvoříme úkryty, pítka a prostředí pro zvířata. <b>Myslete na to, že úkryty a pítka mají smysl tam, kde zvířatům přirozeně chybí!</b>	osob/a	Hmyzí hotel, broukoviště, škvorovník, ježkovník	úkryt/ů		
		Pítka pro ptáky	pítek		
		Nová motýlí louka nebo divoká „zahrada“	m <sup>2</sup>		
		<i>Další tip: Návody na stavbu i sázení naleznete na webu Ekoškoly: <a href="http://EKOSKOLA.CZ">EKOSKOLA.CZ</a></i>			
<b>ODPOVĚDNÁ DOMÁCNOST</b>					
<b>SNÍŽÍME SPOTŘEBU VODY</b> Šetříme 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: <a href="http://H2OSPODAR.CZ/KALKULACKA-VODNI-STOPY">H2OSPODAR.CZ/KALKULACKA-VODNI-STOPY</a></i>			
<b>JÍME ZDRAVĚ A EKOLOGICKY</b> 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: <a href="http://EKOSKOLA.CZ">EKOSKOLA.CZ</a></i>			
<b>CESTUJEME ŠETRNĚ</b> Místo autem jedeme raději na kole, autobusem nebo jdeme pěšky.	osob/a	Počet kilometrů, které společně účastníci této výzvy místo autem urazili <b>pěšky, na kole nebo hromadnou dopravou za každý den a celý týden.</b>  <small>Příklad záznamu: 2 lidé co plní tento deníček jdu v pondělí 5 km pěšky do školy místo jízdy autem. 2 lidé x 5 km = 10 km do políčka pondělí.</small>	pondělí	km	
			úterý	km	
			středa	km	
			čtvrtek	km	
			pátek	km	
			sobota	km	
			neděle	km	
			<b>CELKEM za týden</b>	km	
<i>Další tip: Zapojte se do akce "Do práce na kole", která začíná v květnu, <a href="http://DOPRACENAKOLE.CZ">DOPRACENAKOLE.CZ</a></i>					
<b>NEPŘĚTÁPÍME</b> Šetřeme energii i peníze. <b>Výzva jen do chladného počasí!</b>	osob/a	Počet dnů za týden, kdy jste nepřetopili obytné místnosti nad 22°C (výjimkou je koupelna)	dnů		
		<i>Další tip: Podívejte se na tipy k úsporám energie na <a href="http://EON.CZ/RADCE">EON.CZ/RADCE</a></i>			
<b>UMĚNÍ ŽIVOTA</b>					
<b>ZKLIDŇUJEME SE A NACHÁZÍME ROVNOVÁHU</b> Najdeme si každý den pár minut na zastavení.	osob/a	Kolikrát za týden jste absolvovali alespoň <b>pětiminutovou meditaci/dechové cvičení</b>	krát		
		<i>Další tip: Inspirujte se aktivitami z webu <a href="http://UCIMESEVENKU.CZ/WELLBEING">UCIMESEVENKU.CZ/WELLBEING</a></i>			
<b>DIGITÁLNÍ DETOX</b> Dokažme žít (a přežít) bez mobilu, televize a počítače.	osob/a	<b>24 hodin</b> bez mobilu, TV a počítače (uved' počet lidí, kteří to zvládli)	člověk/lidi		

Rychlá zpětná vazba

Jak se vám kampaň líbila? Dejte jí známku jako ve škole:

✓ Jak naložit s výsledky?

Výsledky z tohoto deníčku odevzdejte koordinátorovi kampaně ve vaší oblasti (např. škola) nebo je rovnou odešlete, viz info na webu:

[ekoskola.cz/kampanoh](http://ekoskola.cz/kampanoh)

