



72 HODIN PRO LIDI, PŘÍRODU A MÍSTO, KDE ŽIJEŠ

„POMÁHÁM, PROTOŽE CHCI“

čtvrtek 15. října – neděle 18. října 2020

Vážení rodiče,

obracíme se na vás a vaše děti s informacemi o dobrovolnickém projektu „72 hodin“, kterého se naše škola již tradičně každoročně účastní. Projekt vychází z cílů školního environmentálního plánu „Ekoabeceda“ a preventivního programu „Pomáháme si navzájem“.

Vyučující již nyní připravují se svými žáky do vyučování spoustu zajímavých aktivit.

Věříme, že projekt osloví také vás a vaše rodiny. Těšíme se na všechny vaše nápady, zprávy a fotografie.

Děkujeme vám, že pomáháte.

Níže uvádíme podrobnější informace o projektu, inspiraci najdete také na www.72hodin.cz

S pozdravem Mgr. Marta Zajíčková

O projektu 72 hodin

„72 hodin“ jsou tři dny dobrovolnických akcí, které se v ČR konají již osmým rokem.

Během těchto 72 hodin (15.–18. října 2020) se dobrovolníci po celém Česku pustí do aktivit, které pomáhají druhým lidem, přírodě a okolí.

Jak na to?

Dívejte se kolem sebe. Ve vašem okolí je spousta věcí, které se dají vylepšit, mnoho lidí, kteří potřebují pomoc. Nápadů mohou vycházet z vás, ale také z vašich dětí. Pokud je budete vhodně motivovat, určitě vymyslí aktivitu, která je bude bavit, zlepšit jejich okolí, pomůže lidem kolem, nebo jen někoho potěší.

Projekt 72 hodin je vhodnou příležitostí, jak udělat to, na co se už dlouho chystáte.

POMÁHEJTE, PROTOŽE CHCETE

- POMÁHEJTE S DĚTMI LIDEM
- POMÁHEJTE S DĚTMI PŘÍRODĚ
- POMÁHEJTE S DĚTMI SVÉMU OKOLÍ
- PŘIJMĚTE S DĚTMI NĚKTEROU NÍŽE UVEDENOU VÝZVU



1) 72 hodin třídím odpad

- Zjistěte, kde v okolí se ve vaší obci či městě nachází kontejnery na tříděný odpad.
- Připravte si doma pytle či nádoby, do kterých budete třídit.
- Inspirujte celou vaši rodinu, seznámte je s tím, jak správně třídit, ať vám to nepokazí.

2) 72 hodin šetřím energii a vodu

- Sprchujte se krátce nebo si napuštěte vodu asi do jedné třetiny vany.
- Během čištění zubů vodu zastavte.
- Zkontrolujte, zda vám doma nekapou kohoutky.
- Myčku zapínejte pouze tehdy, pokud je zcela plná.

- Pračku také zapínejte, když je plná.
- Na zahradě si pořídte nějakou nádobu na zachytávání dešťové vody, kterou můžete zalévat. Nezalévejte však více, než je nutné.
- Vypínejte spotřebiče, které nepoužíváte. Vypněte je i ze zásuvky. I ve stand-by režimu spotřebiče energii spotřebovávají.
- Přejděte na LED žárovky.

3) 72 hodin péče o přírodu

- Chovejte se k přírodě tak, jako by to byl váš nejlepší přítel. Neničte ji, neznečišťujte ji odpadky, chraňte ji.
- Nepoužívejte auto. Zkuste se do práce nebo školy dostat pěšky, na kole nebo na koloběžce. Když už musíte, použijte hromadnou dopravu.
- Nepoužívejte jednorázové věci, recyklujte je, kupujte jen to nejnutnější.
- Nepoužívejte jednorázové nákupní tašky, jednorázové nádoby, jednorázové fotoaparáty, plastová brčka...
- Dokázali byste nakupovat bez obalu? Víte, že již existují obchody, ve kterých lze nakupovat bez obalu? Zkuste se po nich ve svém okolí podívat.
- Nakupujte místní potraviny. Pokuste se zmapovat si své okolí, třeba se vám podaří najít v blízkosti dodavatele potravin nebo nějakého farmáře.
- Pijte kohoutkovou vodu. Jen si představte, kolik odpadů vzniká z balených plastových vod.
- Omezte plasty. Do obchodu si pořídte vlastní tašky, nespolehejte na jednorázové sáčky. Domů si pořídte dózy na potraviny, které můžete opakovaně využít.
- Vypněte všechny spotřebiče fungující na elektrinu, pokud je nepoužíváte. Prostě je vytáhněte ze zásuvky. Elektrické spotřebiče ve stand-by režimu stále elektrinu spotřebovávají. Nejen že tím pomůžete přírodě, ale určitě tím i ušetříte.

4) 72 hodin děláním radosti

- Během následujících 72 hodin udělejte radost každý den alespoň třem lidem. Radost se dá udělat třeba jen úsměvem. Tím, že někoho podpoříte v tom, co dělá nebo i tím, že si vzpomenete na někoho, s kým jste se již dlouho neviděli nebo neslyšeli.
- Zavolejte nebo navštivte své blízké.
- Věnujte se svým přátelům. Radost uděláte druhému i tím, že mu poděkujete za běžnou věc, kterou pro vás udělá.
- Dívejte se lidem do očí, když s nimi mluvíte, zdravte je. Když se lidem budete dívat do očí, budou mít pocit, že si jich vážíte. Když je budete s úsměvem zdravít, zlepšíte jim náladu. Prostě na sebe buďte hodní.

5) 72 hodin bez plýtvání jídlem

- Během 72 hodin nevyhodíte žádné potraviny. Takže žádné nedojedené jídlo, nenecháte ani nic zkazit, nebo zplsnivět.
- Kupujte si jen takové množství potravin, které spotřebujete. Nákupy si plánujte. Dávejte si pozor na data spotřeby.
- Zkuste vařit beze zbytku, servírujte menší porce.
- Pokud něco zbyde, jídlo si zamrazte a spotřebujte později.
- Když se vám stane, že opravdu musíte něco vyhodit, kompostujte.

6) 72 hodin bez technologií

- Žádné mobily, tablety, počítače. Omezte používání mobilu jen na nutné volání, či psaní sms.
- Žádné sociální sítě, ani hraní her.
- A rovnou k tomu přidejte i televizi.
- Používáte doma myčku? Co takhle si vyzkoušet, jak se to dělalo postaru a umýt nádobí v ruce?
- Pračka? No to už bude těžší 😊.
- A co automobil? Vyzkoušejte hromadnou dopravu, nebo raději jděte rovnou pěšky, jeďte na kole či koloběžce.