

Jak se chovat ekologicky ve škole i doma

Zakazuje se! Obyvatelé naší země v aktuální době čelí rizikům a nebezpečím a zákazy jsou jedním z opatření, která pomáhají tuto krizi řešit. Stejně tak je tomu v knize *Sucho* spisovatelů Neala a Jarroda Shustermanových. I zde vláda používá zákazy v reakci na zmírnění dopadů klimatického rozvratu. **Zákaz napouštění bazénů, zákaz zalévání zahrad... (nepřijde vám to povědomé?). Voda však dál ubývá. Nejdřív postupně a plíživě, až nakonec a zcela nečekaně přestane téct z vodovodních kohoutků.**



Zákazy vyřeší jen část problémů, často je spíš jen zpomalí. Ochrana našeho životního prostředí naopak vyžaduje akci a reálné činy.

Stejně jako když národ začal šít roušky a tisíce lidí je distribuovaly na potřebná místa ve svém kraji. Byla to logická reakce na aktuální stav.

Pojďme se podívat, jaká by mohla být ekologická reakce na aktuální stav životního prostředí našeho domova, obce či města.

V současné době 70 tisíc dětí, učitelů a rodičů v rámci mezinárodního programu Ekoškola hledá řešení, jak zmírnit dopad svých škol i svého vlastního chování na životní prostředí v ČR. Jednoduše lze říci, že se snaží chovat a žít udržitelným způsobem života.

Takový způsob života znamená tři věci:

- 1) Určitý druh omezení
- 2) Osobní rozvoj
- 3) Občanskou angažovanost

Určitý druh omezení?

Statistika uvádí, že 82% obyvatel České republiky se domnívá, že je dobré dělat něco pro životní prostředí, i když to stojí více peněz, nebo to zabírá více času.

Nicméně v reálu to naplňuje jen necelá třetina. Většina obyvatel se bojí zhoršení životní úrovně, k němuž by tato omezení mohla vést. To se ovšem nemusí stát – můžeme se totiž omezit a zároveň žít stále kvalitně.

Zde uvádím pár jednoduchých tipů:

- Třídíte odpad. Pokud to není možné, pytel s odpady dobře zavažte. Chráníte tak popeláře!
- Zbytečně nesvitte a zhasínejte světlo v místnostech, kde nejste.
- Odpojujte spotřebiče od sítě – většina z nich odebírá proud, i když jsou vypnuté.
- Nenechávejte zbytečně téct vodu při mytí rukou, nádobí nebo čištění zubů a používejte zátku.

- Omezte maso. Nejezte ho každý den, ale třeba jen 2x až 3x týdně.
- Využívejte veřejnou dopravu nebo spolujízdu autem. Není-li to nezbytně nutné, nejezděte v autě sami.
- Větrejte úsporně, tj. krátce a naplno, aby se neochlazovaly zdi.
- Nainstalujte si perlátory na vodovodní baterie. Je to levná záležitost, která vám ušetří dost peněz.
- Používejte ekologicky šetrné čisticí prostředky. Pomoci vám přitom může značka Ecolabel či Ekologicky šetrný výrobek.

Většina výše zmíněných „omezení“ vám v dlouhodobém měřítku dokonce přinese úsporu peněz. Desítky dalších tipů naleznete v příručce *Ekoprovoz ve školách* z roku 2019, která je ke stažení na stránkách programu Ekoškola.

Osobní rozvoj

Jaký výrobek je ekologický a proč má být lepší kupovat lokální jablka, a ne ta ze Španělska, zvláště když jsou navíc dražší? Nezpůsobovat škody na svém zdraví a životním prostředí znamená vzdělávat se a mít přehled. Jenže to je v této době velice obtížné. Informací i dezinformací je plný internet a poznat, co je pravda a co lež, není jednoduché. Nejradši bych vám řekl, že na stránkách programu *Ekoškola* www.ekoskola.cz naleznete ty jediné, nejlepší a nejserióznější informace.

MEDUŇČINY PŘEDNÁŠKY „CESTY KE ZDRAVÍ“

Zveme vás na další z odborných přednášek. Setkáváme se v Malém sále Městské knihovny v Praze 1, Mariánské náměstí 1. Vstupné 40 Kč, začátky přednášek v 17 hod.

16. 9. 2020 NOVÉ MOŽNOSTI INTENZIVNÍ REHABILITACE – Mgr. Václav Krucký

Rehabilitace je obor, který za posledních třicet let doznal velmi bouřlivého rozvoje. Pro úspěšnost doléčení a budoucí kvalitu života pacienta se ukazuje jako klíčové, aby fyzioterapie byla započata co možná nejdříve a její provádění bylo dostatečně intenzivní. Právě zde narážíme na limity organizační i lidské, které existují ve většině zdravotnických zařízení. V příspěvku chceme ukázat využití modelu „angažovaného domácího terapeuta“ u mladé pacientky po závažném míšním traumatu.

14. 10. 2020 HLUBINNÁ PŘESTRUKTURACE – Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D.



Ekoškola a tvorba Ekokodexu. Každý Ekotým tvoří vlastní Ekokodex, kterým se řídí nejen členové týmu, ale celá škola.

Ovšem to by nebyla tak úplně pravda, a tak vám doporučí i několik dalších zajímavých zdrojů, ale ani tento seznam není vyčerpávající:

Ekoprovoz ve školách 2019,

www.ekoskola.cz

Ekoprovoz ve školách je publikace programu Ekoškola, která je volně ke stažení v části Nabízíme školám a Materiály. Naleznete v ní nápady na zlepšení ekoprovozu školy i domácnosti v oblastech energie, odpadů, vody, dopravy, biodiverzity a prostředí školy.

Ekopradna sdružení Arnika,

arnika.org

Na stránkách sdružení Arniky v části Ekopradna naleznete mnoho informací rovnou nebo se můžete bezplatně zeptat. Pokud do jejich vyhledávání zadáte čistící prostředky, vyjede vám skvělý seznam.

Zelená domácnost Ekolistu,

ekolist.cz

Na webu Ekolistu naleznete v záložce Zelená domácnost mnoho aktuálních informací, rad a návodů.

Ekologická poradna Veronica,

veronica.cz/ekopradna

Web a poradna ekologického institutu Veronica je další z velmi

dobrych informačních kanálů. Na webu můžete navštívit speciální stránky věnované zelené domácnosti a nakupování, ochraně klimatu, ale třeba i ovocnářství.

Občanská angažovanost

Tři ze čtyř obyvatel České republiky deklarují, že je důležité podílet se na zlepšování života v místě bydliště. Reálně to však dělá jen jeden člověk ze čtyř. Tyto závěry nám přináší studie *Vztah české veřejnosti k přírodě a životnímu prostředí* z roku 2018. Mnoho lidí jednoduše neví, co víc a jak může dělat, a přitom stačí málo. Začněte tím, že budete se sousedy mluvit o zlepšení životního prostředí v místě vašeho bydliště. Seberte odpadky na procházce v místním lese nebo se zúčastněte ekologické úklidové akce, kterou pořádá místní škola, skauti nebo město. Být občanský aktivní, znamená být vidět. Nemusí to být pro každého příjemné, nicméně tento přístup by nám v době epidemiologické krize nepomohl vyrobit a distribuovat tisíce roušek. Pokud chceme pomoci na vyšší úrovni, můžeme se zapojit do těchto aktivit:

- Pracovat ve volném čase na něčem, co souvisí s ochranou životního prostředí (třeba Plogging pro sportovce = běh se sbíráním odpadků).
- Hlasovat ve volbách pro kandidáty podle jejich postojů k ochraně životního prostředí.
- Podepsat papírovou či internetovou petici.
- Finančně podpořit instituce, programy či projekty, které se zabývají ochranou životního prostředí.

Chovat se ekologicky je snadné. V Ekoškole věříme, že každý člověk může žít udržitelný život, který zároveň uspokojí jeho potřeby a udělá ho šťastným. K tomu vedeme i děti na všech stupních škol i díky finanční podpoře od Státního fondu životního prostředí a ministerstva životního prostředí. V budoucnu se to totiž vyplatí nám všem. ◆

Ing. Jan Smrčka

*Program Ekoškola,
vzdělávací centrum TEREZA*

Napsali jste nám

Vážená redakce,

rozhodla jsem se vám moc poděkovat za časopis Meduňka. Časopis odebírám od začátku jeho vzniku a jsem s obsahem moc spokojená. V každém čísle nacházím mnoho zajímavých článků. Všechna čísla si archivuji a vracím se k nim. Časopis mne inspiruje i při vypracovávání semestrálních prací. Navštěvuji totiž již několik let kurzy na ČVUT na fakultě biomedicíny, která organizuje kurzy pro seniory. Každý semestr studujeme jiná témata, například o biologii člověka, genetice, zdravém životním stylu, stravování seniorů atd.

Podmínkou získání osvědčení o absolvování studia je právě vypracování semestrální práce a v tom mně časopis Meduňka moc pomáhá.

Děkuji vám proto celé redakci za váš časopis a moje poděkování patří i všem vašim autorům odborných článků.

Mgr. Jiřina Bejčková, Kladno

Pro Korunu – a hlavně pro zasmání

Uvidíš-li berušku
podrbej ji na oušku
pak si dejte kávu
k tomu třeba trávu
a pusinku přes roušku.
Uvidíš-li korunu
kolem slunce, měsíce
vylešti své střevice
korona je velký dar
řekl moudrý král.
Zastav se a pozoruj
korona to není chuj
jenom dobrý přítel tvůj...
Co ti brání říct – TAK DOST!
Opustit svou hrabivost,
láskou všechno opatruj
jen tak změníš život svůj.
Koronáč je možnost, změna
žádný strachy, co tě nemá
ukazuje, co je v nás
a král se baví zas a zas
je to jeden velký špás
nezapomeň – Vše je v nás...

David Kočí