

DIGITÁLNÍ DETOX



Technologie jsou dobrý sluha, ale špatný pán.

Máte technologie pod kontrolou?

Dejte jim na chvíli prázdniny a užijte si čas s přáteli a zážitky ve skutečném světě.

Víte, že průměrný teenager stráví 268 hodin ročně hraním počítačových her? Přitom za 260 hodin se můžete naučit hrát na kytaru a za 205 hodin zvládnuté základy cizího jazyka.

Naplánujte den bez technologií. Uvolněte si hlavu od velkého množství informací a dejte prostor lidem, přírodě, pohybu, knihám a jiným zábavám. Naplánujte si na tento den program (pro sebe, rodinu, kamarády) a buďte jeden den offline.

jak na to?

Čím takový den naplníte?

Zkuste se podívat na 50 aktivit, které by měl každý člověk zažít do svých 12 let.

Jste starší? Tak se mrkněte, zda je máte opravdu všechny za sebou.



Každý člověk má moc změnit svět, ve kterém žije

NAŠE ZÁŽITKY Z VENKU

Britská organizace The National Trust, která se zabývá ochranou přírody a památek, sestavila seznam 50 zážitků, které by mělo dítě zažít do svých 12 let. Vycházeli při tom ze zjištění vědců, že do 12 let si děti utvářejí vztah k přírodě a okolí.

„Do přírody nechodíš na návštěvu.
Je to tvůj domov.“ Gary Snyder

DOBRODRUZI

- 1 Vylézt na strom
- 2 Válet sudy ze svahu
- 3 Stanovat v přírodě
- 4 Postavit si bunkr
- 5 Házet žabky na vodě
- 6 Vyběhnout ven v dešti
- 7 Pouštět draka
- 8 Chytit rybu do sítě
- 9 Jíst ovoce rovnou ze stromu
- 10 Zahrát si kuličky

OBJEVITELÉ

- 11 Jet na dlouhý výlet na kole
- 12 Zahrát si šipkovanou
- 13 „Upéct“ dort z bláta
- 14 Přehradit potůček
- 15 Hrát si ve sněhu
- 16 Uvit věnec ze sedmikrásek
- 17 Uspořádat šnečí závody
- 18 Něco v přírodě vyrobit
- 19 Zahrát si Půvy klacíky*
- 20 Skákat do vln

ZÁLESÁCI

- 21 Nasbírat lesní ovoce
- 22 Prozkoumat vnitřek dutého stromu
- 23 Navštívit farmu
- 24 Jít na procházku bosý
- 25 Pískat na trávu
- 26 Hledat kosti a zkameněliny
- 27 Pozorovat hvězdy
- 28 Vylézt na pořádný kopec
- 29 Prozkoumat jeskyni
- 30 Vzit do ruky děsivou potvůrku

Co už jsme venku s dětmi ZAŽILI

Zde je všech 50 zážitků. Určitě už jste některé z nich vyzkoušeli. Které to byly? Zaškrtněte si je, ☒ ať víte, jak na tom jste a do čeho dalšího se můžete vrhnout.

STOPAŘI

- 31 Vyrazit na lov brouků
- 32 Najít v rybníku pulce
- 33 Chytat padající listy
- 34 Stopovat divoká zvířata
- 35 Zjistit, co všechno žije v rybníce
- 36 Postavit doupě zvířeti
- 37 Zjistit, co žije ve vodě v prohlubni kamenů
- 38 Odchovat motýla
- 39 Chytit ještěrku
- 40 Vyrazit do přírody v noci

PRŮZKUMNÍCI

- 41 Zkusit něco zasadit, vypěstovat a sníst
- 42 Zaplavat si v moři nebo v řece
- 43 Postavit vor
- 44 Pozorovat ptáky
- 45 Orientovat se jen podle mapy a kompasu
- 46 Zkusit lezení po skalách
- 47 Uvařit si jídlo na ohni
- 48 Naučit se jezdit na koni
- 49 Majít kešku
- 50 Sjet řeku na kánoí

Co chceme venku ještě zažít

1. krok - Zapište nebo namalujte si na každé roční období, co chcete společně zažít. Vybírejte ze seznamu nebo si vzpomeňte na své dětství, co jste dělali venku rádi vy. Inspirovat se můžete i ze sezónních zážitků Jděte ven <https://jdeteven.cz/cz/materialy>
2. krok - Vylepte na pro všechny viditelné místo
3. krok - **JDETEVEN**

JARO

HLEDÁME PRVNÍ KVĚT



LÉTO

PODZIM

ZIMA



SNÍŽÍME SPOTŘEBU VODY



Sucho je nejviditelnějším projevem změny klimatu v naší zemi.

Prověřte své každodenní návyky a zjistěte, jak můžete šetřit pitnou vodou.

Víte, že přibližně polovinu denní spotřeby vody využijeme na osobní hygienu?

Pokud ke sprchování, koupání a splachování přidáme také praní, spotřebujeme v koupelně až 70 % veškeré vody v domácnosti.

Průměrná spotřeba vody v Česku je 93 litrů vody na osobu a den.



Každý člověk má moc změnit svět, ve kterém žije



Sprchujte se 3 minuty: Tak zvanou námořnickou sprchou ušetříte skoro dvě třetiny vody oproti koupání ve vaně.

A šetříte zároveň i elektřinu, která je potřeba na ohřev vody. Ročně tak ušetříte až 8 000 Kč na osobu oproti vaně nebo dlouhému sprchování.

Zavřete kohoutek při čištění zubů: Můžete ušetřit i více než 20 litrů vody. Přitom vám stačí jen napustit vodu do kelímku.



Dalším tipem je napustit si vodu na mytí rukou do umyvadla, než si je mít dlouze pod proudem vody.



ZASADÍME STROM NEBO JINOU ROSTLINU

Stromy naše města ochlazují, zvlhčují a čistí vzduch od prachu. Zároveň poskytují ochranu i potravu mnoha živočichům.

Víte, že pás zeleně široký pouhé 3 m může snížit hlučnost až o 25 %? Nebo, že mladý stromek vstřebá až 6 kg CO₂ ročně?

Shrnutí užiteků stromů:

Zadržování vody a regulace odtoku; Zvyšování kvality vody

Regulace teploty a mikroklimatu; Regulace kvality ovzduší

Protierozní funkce; Protihluková funkce

Ukládání uhlíku (až třetinu uloží pod zem)

Produkce biomasy; Produkce plodin

Rekreační funkce

Tvorba biotopu a podpora biodiverzity

Pozitivní vliv na zdraví

Každý člověk má moc změnit svět, ve kterém žije





Zasazení byliny: Pokojové rostliny zvlhčují vzduch, snižují prašnost a zlepšují psychickou pohodu. Pokud zasadíte jedlé rostliny, tak z toho máte další výhody.

Zasazení keře: Keře dokážou zadržovat dešťovou vodu a zvyšují biodiverzitu místa. Pokud jsou vysazeny v zemědělské krajině, typicky mezi lány polí, tak v případě eroze (splavování půdy z polí) keře půdu i vodu zadrží.



Zasazení stromu: Stromy mají mnoho pozitivních funkcí, viz níže. Můžete zasadit strom sami. Potom je důležité promyslet, kde ho sázíte a jaký druh stromu se na to místo hodí.