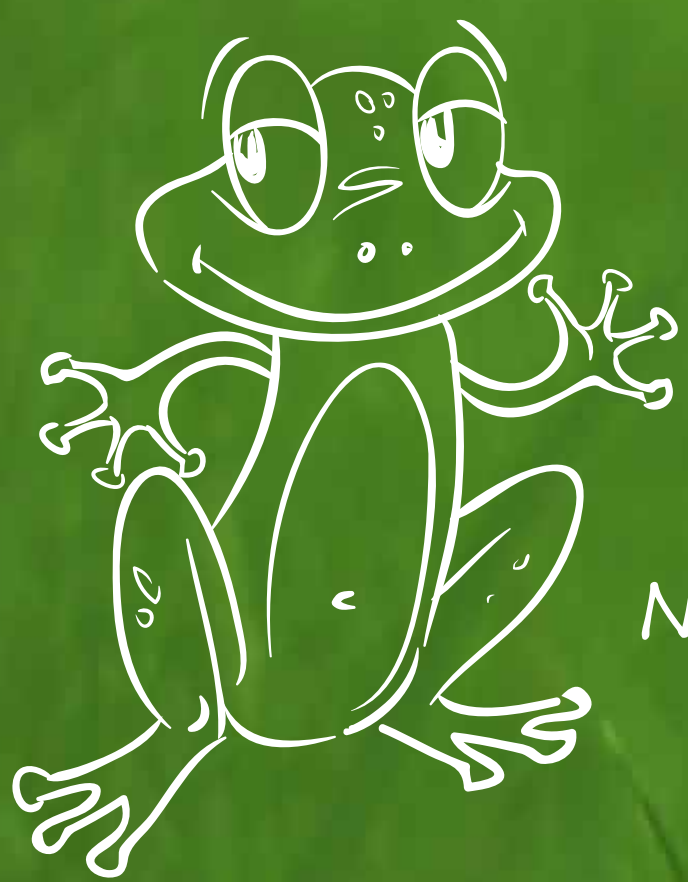


POMÁHÁME PŘÍRODĚ. KDE? NO, PŘECE DOMA!





NA ZAHRADĚ S NÁJEMNÍKY



Naše zahrady stále více ustupují výstavbě, mění se z užitkových na okrasné či na pravidelně sečené travnaté plochy. Někdy připomínají golfový green či testovací plochu továrny na chemické postřiky. **Při troše fantazie se však i z malé zahrádky může stát vsutku přírodní oáza.**



PŘÍRODNÍ ZAHRADA MÁ MNOHO FUNKCÍ

- ✓ je **KRÁSNÁ** a pestrá, přináší **RADOST** všem kdo v ní pobývají
- ✓ produkuje **ZDRAVÉ POTRAVINY** a šetří naše finance
- ✓ je **DOMOVEM PRO ŽIVOČICHY I ROSTLINY**, jež se vzájemně podporují a poskytují si výhodné podmínky k životu
- ✓ představuje soukromý kousek „**DIVOČINY**“, kde můžeme pronikat do přírodních zákonitostí i relaxovat

JAK NA TO? Tak třeba takhle:



- **KOMPOSTUJME** a hospodařme **BEZ CHEMIE**. Výborné hnojivo je i **JÍCHA**, tj. výluh z kopřiv, bršlice či přesliček.
- Zelenině i naši peněženice prospěje zalévání **DEŠTOVOU VODOU**.
- Kachny **INDIČTÍ BĚŽCI** milují i španělské plzáky.
- **S HMYZÍMI ŠKŮDCI** nám rádi **POMOHOU** také další **ZVÍŘECÍ NÁJEMNÍCI**, jako jsou sýkorky, ježci, ropuchy, škvoři a další.



VODA V ZAHRADĚ ZNAMENÁ ŽIVOT

Ať už zvolíme profesionálně zbudované zahradní **JEZÍRKO**, zapustíme do země **STAROU VANU** nebo instalujeme jednoduché **PÍTKO**, obyvatelé zahrady nám budou vděční. Někteří se pak stanou i našimi pomocníky a budou požírat na ovoci a zelenině škodící hmyz.



ROSTLINY VŠEHO DRUHU PRO KRÁSU I UŽITEK

Pěstujeme rostliny jedlé i okrasné, ideálně **PŮVODNÍ DRUHY**. Je skvělé, **KDYŽ STÁLE NĚCO KVETE**. Užitek i estetiku do zahrady přinesou **BYLINKOVÉ ZÁHONY I ZELENINOVÉ POLYKULTURY**. Základem je pestrost druhů a využití přirozených procesů a vztahů na zahradě.



POSKYTNĚME NAŠIM ZVÍŘECÍM NÁJEMNÍKŮM POTRAVU A PĚKNÉ BYDLENÍ



KVETOUČÍ ROSTLINY užíví hmyz, ježci a brouci ocení hromadu **DŘEVA**, ještěrky zase suché **ZÍDKY**. Ze zbytků starých cihel, rozbitých keramických květináčů, kusů dřeva či pomocí rákosu od rybníka můžeme snadno vybudovat **UBYTOVÁNÍ PRO HMYZ**. Řadu již hotových **DOMKŮ** můžeme také zakoupit – hotel pro ježky i včelky samotářky nebo nejrůznější ptačí či netopýří budky.





CO DO VODY VYLIJEME, TO SI TAKÉ VYPIJEME

Vodní element je klíčový pro očistu těla i celé domácnosti. Koupelna by bez něj nebyla koupelnou, a proto je nutné o něj pečovat a s rozumem jej využívat.



VODA NAD ZLATO

✓ Vodou můžeme doma šetřit např. díky **PÁKOVÉ BATERII, PERLÁTORU, SPRCHOVÁNÍM NA MÍSTO KOUPÁNÍ** (úspora 100 – 150 l vody za jednu koupel) a zastavováním vody při čištění zubů.



✓ Při budování toalety nezapomeňme na kombinovanou nádržku na vodu **S DUÁLNÍM SPLACHOVÁNÍM 3/6 L** (rodina tak ušetří až 24 000 l vody ročně).

✓ **ČISTÍRNA ODPADNÍCH VOD** nezachytí všechny látky, které spláchneme:

- **zbytky tuku** (včetně průmyslových) vytřídíme v obalu do kontejneru určeného pro nevyužité tuky
- **dětské vlhčené ubrousky** vyhodíme do směsného odpadu
- **nevyužité léky** odevzdáme v lékárně
- **chemikálie** odnesme do sběrného dvora

DROGERIE

ROSTLINNÉ OLEJE VS. ROPA

➤ **PŘÍRODNÍ BIO DROGERIE** se vyrábí z rostlinných olejů z kontrolovaného zemědělství a na rozdíl od té „běžné“ neobsahuje syntetické konzervanty, barviva, silikon či parfemaci.



➤ **PEELINGOVÉ GELY** obsahují mikro kuličky z PVC, které končí až v trávicím ústrojí ryb. Alternativou může být domácí peeling (např. rostlinné oleje a květy levandule).

➤ Barvit vlasy lze i **PŘÍRODNÍMI BARVAMI**, bez obsahu amoniaku. Zkuste např.: Naturtint, Color Erbe, Logona či Khadi.



➤ **I DÁMSKÁ HYGIENA MÁ SVOU ALTERNATIVU** šetrnou k životnímu prostředí v podobě látkových bavlněných vložek či menstruačních kalíšků.



NEBEZPEČNÉ LÁTKY VÝSTRAŽNÉ SYMBOLY



Nebezpečné pro
životní prostředí



Vysoká nebezpečnost
pro zdraví



Akutní toxicita



Nebezpečnost
pro zdraví



PRÁDLO A DOMÁCNOST



• **WC ČISTIČE, LEŠTIDLA I TEKUTÝ PÍSEK** na sanitární keramiku mají svou stejně účinnou ekologickou verzi.



• Všestrannými pomocníky na úklid domácnosti jsou **KYSELINA CITRONOVÁ A JEDLÁ SODA**.

• Domov či toaletu si můžeme provonět **AROMALAMPOU S ESENCIÁLNÍMI OLEJI** či sušenými bylinkami namísto elektro osvěžovačů či sprejů.

Ušetřit lze i při budování koupelny. Sanitární keramiku a ostatní vybavení můžeme pořídit ve stavebním bazaru nebo se inspirovat přírodním stavitelstvím (např. www.zemelod.cz).



• **PŘÍRODNÍ PRACÍ A ČISTÍCÍ PROSTŘEDKY** šetří naše prádlo i přírodu, protože neobsahují fosfáty, chlor ani syntetická barviva.



• Používání **PŘÍRODNÍCH PRACÍCH** prostředků vyžaduje „jiný“ přístup.

- prádlo pereme na vyšší teplotu (60°)
- bělit lze s pomocí jedlé sody, perkarbonátu sodného nebo slunečním svitem
- na skvrny nejprve použijeme žlučové mýdlo a až poté pereme v pračce
- mýdlové vložky jsou dostupnou alternativou



NETESTOVÁNO NA ZVÍRATECH

Drogerie netestovaná na zvířatech by měla mít certifikáty Leaping Bunny, HCS, CFI nebo logo:





VAŘÍME OHLEDUPLNĚ

Kuchyně je místem pro ochutnávání, inspiraci, radost a plnění našich očekávání. Protože příprava pokrmů se neobejde bez nákupů, umývání, energie a produkce odpadků, **právem je proto kuchyně místem, kde můžeme nejvíce pomoci PŘÍRODĚ a SVÉMU TĚLU.**

Klíčem ke zdravé a šetrné kuchyni je NAKUPOVAT S ROZMYSLEM (tak abychom jídlo nevyhazovali) nejlépe z LOKÁLNÍCH ZDROJŮ, případně VLASTNÍ PĚSTOVÁNÍ ovoce a zeleniny či CHOV drobného hospodářského zvířectva.



Čerstvé bylinky mějte po ruce ve vlastní kuchyni.



JAK V DOMÁCNOSTI TŘÍDÍME ODPAD?

Plasty, papír, sklo, bioodpad, kovy, baterie, léky a nevyužitý tuky. To vše patří do míst k tomu určených.

FARMÁŘSKÉ TRHY

Ovoce, zeleninu, ale třeba i sýry nebo vejčka je možné nakoupit NA FARMÁŘSKÝCH TRZÍCH od místních producentů. Potraviny živočišného původu jsou pro většinu z nás nezbytnou součástí jídelníčku, jejich produkce však klade větší nároky na spotřebu vody než ta rostlinná. Je dobré se zajímat, odkud maso a uzeniny pochází, co obsahují a omezit jejich denní spotřebu. Tyto kroky jsou ohleduplnější ke zvířatům i samotné přírodě a nepodporují velkochovy.



INFORMACE NA VEJCÍCH

Nakupujte zodpovědně.

3 CZ 1234

Kód chovu

Země původu

Typ chovu

TYP CHOVU:

0 – vejce z ekologického chovu

1 – vejce z volného chovu

2 – vejce z halového chovu

3 – slepice v klecích

(každá slepice má prostor formátu papíru A4)

JAK NA TO? Tak třeba takhle:

- **EKOLOGICKÉ PROSTŘEDKY NA MYTÍ NÁDOBÍ** nezatěžují podzemní vody a bezpečně v nich lze umývat i ovoce a zeleninu.
- K přírodě šetrné je využívání **PAPÍROVÝCH SÁČKŮ, SKLÁDANÝCH TAŠEK, VRATNÝCH LAHVÍ, RECYKLOVATELNÝCH NEBO ZNOVUPOUŽITELNÝCH OBALŮ, A NEBO NÁKUPEM V BEZOBALOVÝCH OBCHODECH** (např. www.opobchod.cz).
- **NÁKUPEM MÍSTNÍCH PRODUKTŮ** od chovatelů, pěstitelů, zelinářů a prodejců podpoříme své „sousedy“ a na silnicích bude o pár kamionů méně.
- Pořizujme si **NÍZKOENERGETICKÉ SPOTŘEBIČE**. Poznáme je podle zeleného označení A (+ + +).
- Dalšími důležitými pomocníky při šetření energiemi jsou i **TLAKOVÝ HRNEC** nebo **INDUKČNÍ VAŘIČ**.



Na zpracování bioodpadu v domácnosti využijeme **VERMIKOMPOSTER**. Ten využívá schopnosti žížal přeměňovat rostlinné zbytky na kvalitní organické hnojivo. Lze jej umístit kdekoli v domácnosti. Při správné údržbě nezapáchá.



ZNOVUNAPLNITELNÉ KAPSIČKY NA DOMÁCÍ PŘESNÍDÁVKU

Domácí přesnídávky či pyré můžeme naplnit do znovupoužitelných kapsiček. Snadno se vymývají a děti je mají rádi.

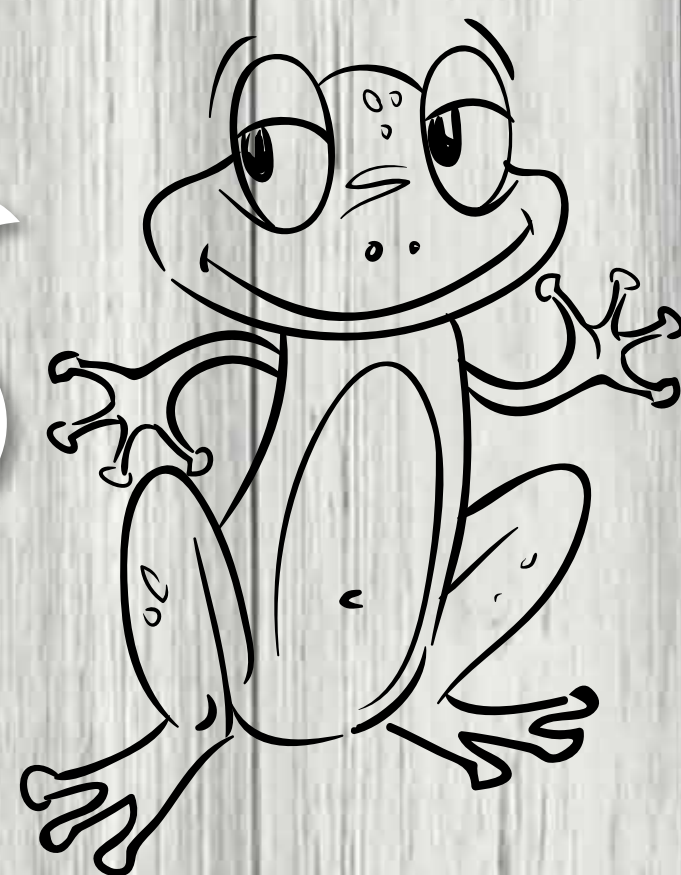
ALTERNATIVNÍ NÁKUPNÍ TAŠKY A SÁČKY



Na svačinu lze použít sáčky z tzv. ekoplastů, které se vyrábějí z přírodních, rozložitelných surovin. Na nákup zase skládanou či síťovou tašku.



Hurááá
ven!!!



JAK NA TO S DĚTMI



Důležitým úkolem rodičů je nejen správně vybavit dětský pokojíček,
ale i učit *děti samotné respektu k našemu okolí a všemu živému.*



- Podlahy, nábytek a úložné boxy v pokojíčku volme z **PŘÍRODNÍCH MATERIÁLŮ** (dřevo, korek či marmoleum, proutí, karton).
- Využijme **LED SVĚTLA** a k ústřednímu topení naistalujeme **TERMOVENTILY**.

- ✓ **PŘÍRODNÍ MATERIÁLY** v pokojíčku jsou příjemné na dotek a neškodí dětskému zdraví.
- ✓ Při nákupu hraček, oblečení i vybavy do školy lze najít **K PŘÍRODĚ ŠETRNÉ ALTERNATIVY** k běžným výrobkům.
- ✓ Ideální druhé obydlí pro děti je zahrada či les – **VYVEĎME JE VEN**, budou nadšené!



DŘEVĚNÉ HRAČKY děti milují – navíc je lze snadno opravit a vydrží mnohdy i několik generací. Dřevěné, či z jiných materiálů, vybíráme hračky vyrobené v EU - ideálně od **ČESKÝCH VÝROBCŮ**. Důležité je, aby byly zdravé neškodné, ale také **ODOLNÉ** a vydržely alespoň několik let (např. Detoa, Lena, WOW ad.).



JAK NA TO? Tak třeba takhle:

- Pro miminka zvolme látkové či kompostovatelné **PLÍNKY**.
- Na utírání je lepší klasická **LÁTKOVÁ PLENA**, než vlhčené ubrousky či papírové utěrky.



Dřevěné hračky bývají téměř věčné a pro děti velmi příjemné.



• **KNIHY** přináší radost i poučení a nepatří do sběru. Pošleme dál ty, z nichž už naše děti vyrostly.

• **PASTELKY** a barvičky je možné zakoupit v ekologicky šetrném provedení. **PAPÍRY** existují recyklované, na potištěné archy se dá kreslit z druhé strany. **MODELÍNU** si můžeme snadno vyrobit doma z mouky, oleje a potravinářských barev.

OBLEČENÍ vyměňujeme s příbuznými či kupme v „second handu“.

ZAPOJME DĚTI do provozu domácnosti – naučme je třídit odpad, šetřit vodou, neplýtvat jídlem, pěstovat či sbírat bylinky apod.



Oblečení “z druhé ruky” není žádná ostuda.

Plastům se asi nelze zcela vyhnout, ale i ty mají dnes moderní a k přírodě i dětem ohleduplnější varianty – tzv. „**EKOPLASTY**“ jejichž základem je kukuřičný či rýžový škrob nebo celulózy získané z obilnin a dřevin (např. KIKKO Eco). Dobré je **VYHNOUT SE VÝROBKŮM Z PVC**, ze kterých se uvolňují jedovaté ftaláty a výrobkům s obsahem zdraví škodlivého Bisfenolu A (BPA). Výrobky pocházející z Asie často obsahují i další chemikálie (změkčovadla, barviva apod.).



Ekologické lahve bez ftalátů



• Chodíme **PĚŠKY**, jezdíme hromadnou dopravou a na **KOLE**.

• Berme děti **DO PŘÍRODY**.

• Pořídíme jim živé **ZVÍŘE** a rostliny. Nezapomeňme je naučit se o ně starat.



A VĚDĚLI JSTE, ŽE....

Tím, co jíme, mnohdy ovlivňujeme i to, co se děje na druhém "konci světa". Aktuálně to dobře vidíme třeba na **PALMOVÉM OLEJI**. Jeho produkce už nezvratně poškodila pralesy v Malajsii a Indonésii a producenti se postupně přesouvají i do zemí rovníkové Afriky a Latinské Ameriky.

DOPADY NAŠEHO JEDNÁNÍ?

NEVIDÍME, NESLYŠÍME, O TOM NEMLUVÍME!

A VĚDĚLI JSTE, ŽE....

Na světě dnes žije již jen cca pětadvacet tisíc **LEDNÍCH MEDVĚDŮ**. Změna klimatu způsobuje rychlejší tání ledu, na kterém lední medvědi loví kořist. Jde především o pobřeží Grónska a Kanady. Dle posledních výzkumů hrozí, že kvůli ubývání ledu mohou do padesáti let vymřít až dvě třetiny světové populace tohoto druhu.

A VĚDĚLI JSTE, ŽE....

REZERVOÁRY PODZEMNÍCH VOD vznikají tisíce let a jejich přirozená obnova dešťovými a sněhovými srážkami je ve srovnání se současnou lidskou spotřebou velmi pomalá.

A VĚDĚLI JSTE, ŽE....

OBOJŽIVELNÍCI jsou v současnosti jednou z nejohroženějších skupin obratlovců. Celosvětově je přibližně třetina druhů považována za ohrožené vyhynutím. Hlavními negativními faktory jsou úbytek vhodného prostředí (především, ale nejen v tropech), znečištění prostředí pesticidy a dalšími chemickými látkami, šíření chorob (jako je např. známá "houba" chytridiomykóza) či negativním působením nepůvodních druhů živočichů.

A VĚDĚLI JSTE, ŽE....

Odpad, který produkuješ, tu může zůstat po mnoho dalších generací:

☐	Papírová taška – 2 měsíce
☐	Nedopalek od cigarety s filtrem – 15 let
☐	Klasický igelitový sáček – 25 let
☐	Žvýkačka – 50 let
☐	Jednorázové pleny – 250 let
☐	PET láhev – 450 let
☐	Sklo – více jak 1 000 let (jde pouze o odhad)
☐	Polystyren – desetitisíce let (jde pouze o odhad)

A VĚDĚLI JSTE, ŽE....

Ne všechny odpady jsou recyklovány, celosvětově velký problém představují hlavně plasty. Dostávají se ve velké míře z pevniny do oceánů, kde ohrožují životy mnoha živočichů, například mořských ptáků či želv. Dle údajů organizace Greenpeace je ročně vyprodukováno cca 100 mil tun plastů, z čehož asi 10 mil tun se dostane do moří. Existují zde již dokonce celé **ODPADKOVÉ "OSTROVY"**, například v Tichém oceánu najdeme jeden takový o velikosti Turecka.



Výstavu v roce 2016 připravilo
Občanské sdružení Zelené srdce z. s.
s finanční podporou Města Humpolec.

www.zelenesrdce.cz