



enviro kalendár 2026 & 2027

Interreg



**Spolufinancovaný
Európskou úniou**

Slovensko – Česko

Zvyšovanie povedomia o zmierňovaní
a prispôsobovaní sa zmene klímy
v mestách Žilina a Brno

Publikácia vznikla v rámci projektu podporeného programom INTERREG Slovensko – Česko 2021–2027, spolufinancovaného Európskou úniou. Bezplatná publikácia. Výhradnú zodpovednosť za obsah tejto publikácie nesú jej autori a nedá sa stotožniť s oficiálnym stanoviskom Európskej únie.

Autori textov: Jozef Englárt, Janka Tabačková, Dominika Lazarová, Viktória Čviriková, Petra Novosadová, Andrea Podstavková

Ilustrácie: Andrea Podstavková / Grafický návrh a sadzba: Libor Štípala

V roku 2026 vydalo Mesto Žilina v spolupráci s Lipkou – školským zariadením pre environmentálne vzdelávanie Brno.

Tlačené na recyklovanom papieri.

Január

Vtáky v zime



Prečo vtáky potrebujú prikrмлиvanie?

- ✚ **Nedostatok potravy v zime** – V chladnom období sneh a mráz znemožňujú prístup k potrave = menej semien, plodov, hmyzu.
- ✚ **Pravidelný prísun potravy** – Tým, že vtáky lietajú, majú rýchly metabolizmus, potrebujú pravidelný prísun potravy na udržanie telesnej teploty.
- ✚ **Podpora populácie vtákov** – Pravidelné prikrмлиvanie pomáha vtákovi prežiť zimu, čo má pozitívny vplyv na ich početnosť.

✓ Aké krmivo je vhodné na prikrмлиvanie?

- ✚ **Zrno a semenka** – Slnčnicové semenka, proso, ovos, pšenica, ľan, mak – pre sýkorky, vrabce, pinky, brhlíky a iné zrnožravé vtáky.
- ✚ **Orechy a tuk** – Vlašské a lieskové orechy, arašidy (nepražené, nesolené) – zdroj tuku a energie, nasekané na menšie kúsky – pre sojky, straky, ďatle.
- ✚ **Ovocie** – Jablká, hrušky, jarabina, šípky, hrozno – pre drozdy, sojky.

✗ Nevhodné na prikrмлиvanie

Chlieb, pečivo – napučíava v žalúdku, nemá výživovú hodnotu.
Slané, sladké, údené alebo korenené jedlá – spôsobujú tráviace problémy.
Zvyšky z kuchyne, plesnivé zrno a pokazené ovocie



✍ Tvorivé

Semienkové krmidlo pre vtáky

📏 Pomôcky:

1 prázdnu rolku od toaletného papiera, hovädzí loj, zmes semienok pre vtáky (napr. slnčnica, proso, ľan, ovsené vločky), špagát alebo šnúрку (na zavesenie), tanier alebo misku (na nasypanie semienok), nôž alebo lyžicu na natieranie.

⚙ Postup:

1. Rolku od toaletného papiera natri tenkou vrstvou hovädzieho loja.
2. Na tanier nasyp semenka a potretú rolku do nich „vyváľaj“, aby sa semenka prichytili po celom obvode.
3. Prevleč cez rolku špagát a zaviaž ho na uzol – zaves na vetvu stromu, ideálne pod prístrešok a do tieňa vo výške 1,5–2 metre nad zemou.

Lojové gule – Hovädzí loj zmiešaj so semienkami, orechami, ovsenými vločkami, nechaj stuhnúť vo formičkách a zaves na vetvu.



2027

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne

2026

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So



Február

Jedlo, pôst, tradície



Ako kedysi pôst šetril prírodné zdroje?

Kedysi pôst nebol len náboženským zvykom, ale mal aj **praktický význam pre prírodu a hospodárstvo**. Počas pôstu sa **nejedlo mäso ani živočíšne výrobky**, čo znamenalo, že ľudia:

- ✚ **spotrebovali menej obilia a krmiva**, ktoré sa inak používalo pre zvieratá,
- ✚ **šetrili vodu a energiu**, pretože chov zvierat je náročný na zdroje,
- ✚ **viac využívali rastlinné jedlá** – strukoviny, kapustu, zemiaky, orechy, ktoré sa dali uskladniť cez zimu,
- ✚ **znížili tlak na prírodu** v období, keď zásoby jedla po zime ubúdali.

Pôst teda prirodzene viedol k udržateľnejšiemu životnému štýlu – ľudia jedli menej, jednoducho a s rešpektom k tomu, čo im krajina mohla v danom období ponúknuť.



Tvorivé

Tradičné pôstne jedlo

Prines recept od starých rodičov alebo priateľov rodiny na tradičné zimné/pôstne jedlo.



Zaujímavosť

Tradičné fašiangové masky majú svoj význam aj z pohľadu správania ľudí. Keď si ľudia dávajú masky, môžu sa na chvíľu stať niekým iným – zvieratom, strašiakom alebo postavou z rozprávky. Pomáha im to uvoľniť sa, zabaviť a zabudnúť na starosti. Takéto spoločné oslavy spájajú ľudí v dedine či v meste a ukazujú, že patríme do jednej skupiny. Masky a veselie zároveň označujú prechod – končí sa zima a prichádza jar, čas nového života a práce.



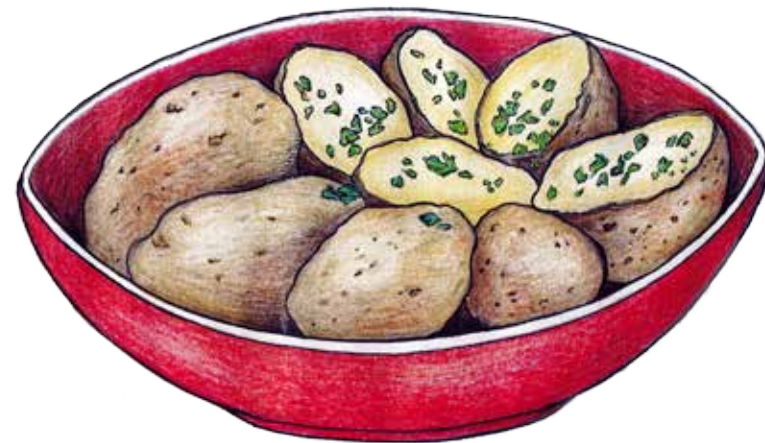
Výlet

Odkiaľ prichádza naša strava? Navštív lokálneho farmára, obchod bez obalu alebo školskú jedáleň. Ak nie je možný výlet, pozri si krátke video alebo urob mapu potravinových trás.



Klimatický tip

Menej mäsa = menšia uhlíková stopa. Skús si dať aspoň raz týždenne „lokálny deň“ – jedz len to, čo pochádza z tvojho regiónu. Pomáhaš tak znižovať emisie CO₂ z dopravy potravín.



2027

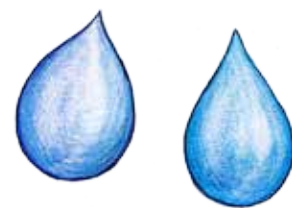
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne

2026

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So

Marec

Voda



Koľko pitnej vody spotrebujeme denne doma?

Vypočítaj svoju dennú spotrebu vody ak vieš, a všetky údaje následne spolu sčítaj.

Pitie vody	2,5 l	Umytie zubov	1 l	Spláchnutie WC - malé	3 l
Kúpeľ	150 l	Umytie rúk	3 l	Spláchnutie WC - veľké	10 l
Sprcha	45 l				



Zaujímavosť

Virtuálna voda predstavuje nepriamu spotrebu vody. Ide o vodu, ktorá bola použitá pri pestovaní, výrobe, spracovaní, balení alebo preprave nejakého výrobku. Napríklad na výrobu jedného bavlneného trička sa spotrebuje až 2700 l vody. Schválne, koľko tričiek máš doma v skrini?



Tvorivé

Zrážkomer a meranie zrážok

Zahraj sa na meteorológa a podľa postupu si vyrob vlastný zrážkomer.



Pomôcky:

plastová (ideálne rovná a priehľadná) fľaša (1,5l),
nožnice, vodeodolná fixka, pravítko



Postup:

1. Prestrihni plastovú fľašu.
2. Vrchná časť poslúži ako lievik, ktorý vložíš do spodnej časti.
3. Vyhĺb jamku v zemi a vlož do nej zrážkomer tak, aby bol lievik niekoľko cm nad zemou.
4. Zmeraj zachytené množstvo zrážok.
5. Zachytené množstvo zrážok prelej do odmerného valca. Meranie môžeš opakovať (týždenne) a hodnoty porovnávať.



Klimatický tip

Sucho a povodne sú dôsledky zmeny klímy, ochraňuj vodné zdroje.

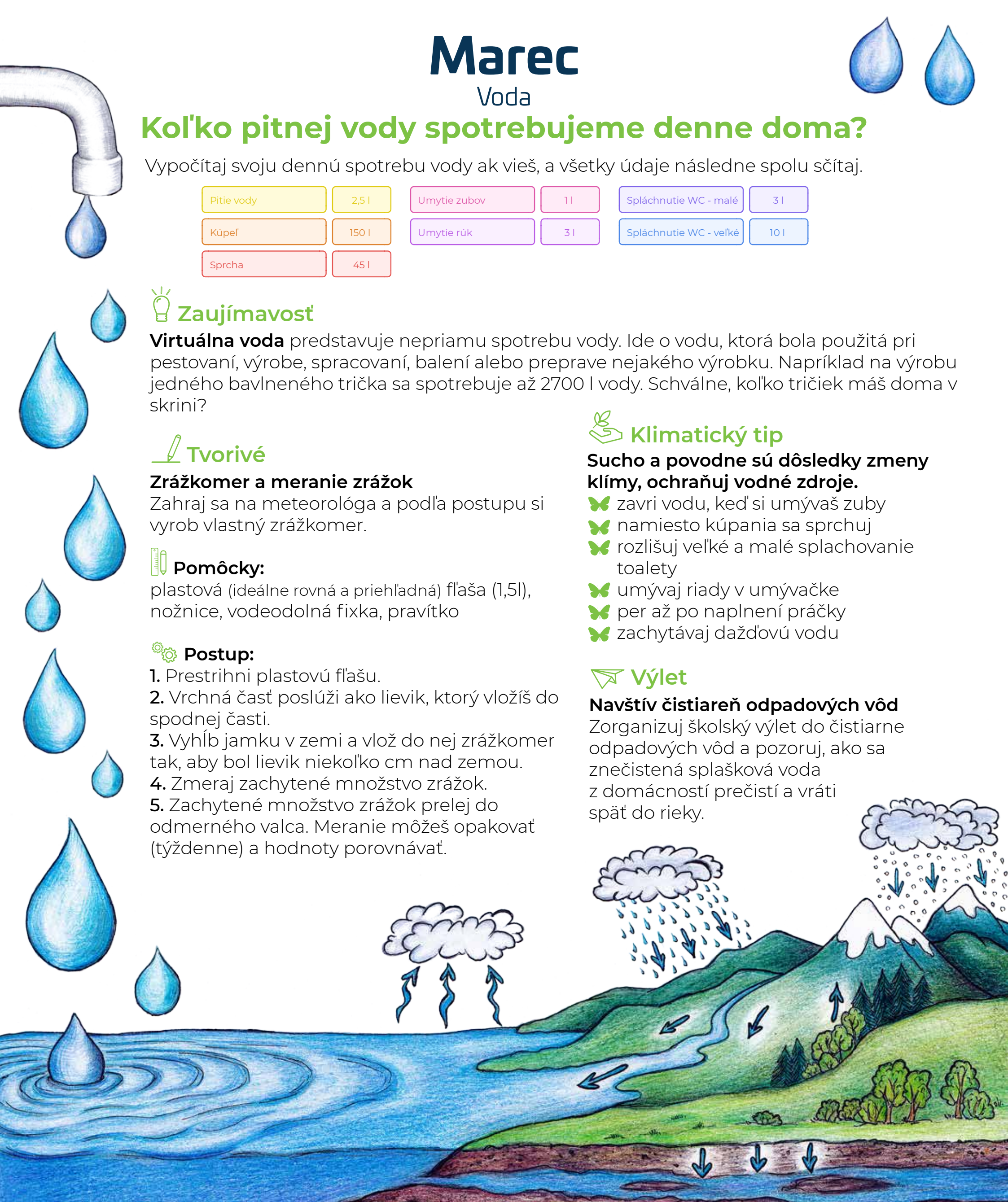
- ✂ zavri vodu, keď si umývaš zuby
- ✂ namiesto kúpania sa sprchuj
- ✂ rozlišuj veľké a malé splachovanie toalety
- ✂ umývaj riady v umývačke
- ✂ per až po naplnení práčky
- ✂ zachytávaj dažďovú vodu



Výlet

Navštív čistiareň odpadových vôd

Zorganizuj školský výlet do čistiarene odpadových vôd a pozoruj, ako sa znečistená splašková voda z domácností prečistí a vráti späť do rieky.



2027

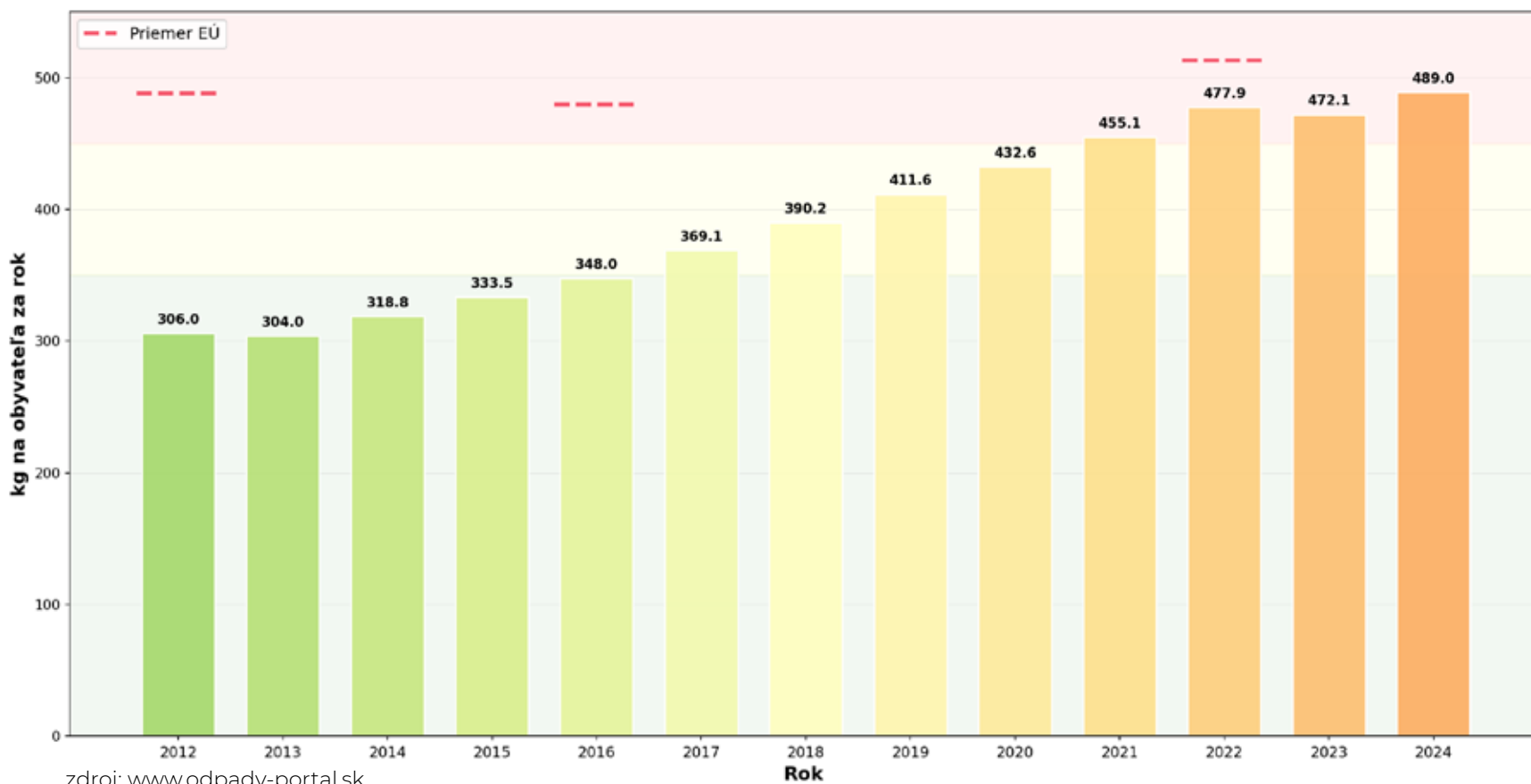
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St

2026

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut



Koľko odpadu vyprodukovali obyvatelia Slovenska v rokoch 2012–2024?



Tvorivé

Kvetináč z plechovky

Premeniť plechovku na kvetináč je jednoduchý a ekologický projekt. Tu je postup, ako to urobiť krok za krokom.

Pomôcky

Prázdna plechovka (napr. od fazule, kukurice, kávy...), kladivko a klince alebo vŕtačka (na dierky), zemina pre rastliny, rastlinka alebo semienka, farby / štetce (voliteľné – na ozdobenie), šmirgel' (na začistenie ostrých hrán), Drvený kameň alebo keramzit (voliteľné – na drenáž)

Výlet

Účasť na čistení prírody alebo návšteva zberného dvora.

Zaujímavosť

Najčastejším odpadom na svete sú plasty, najmä obaly z jedla a nápojov, používame ich len krátko, no v prírode sa rozkladajú stovky rokov.

Klimatický tip

Zero waste prístup znižuje aj uhlíkovú stopu.



Postup

1. Umytú plechovku zbav etiekty.
2. Ostré okraje obrús brúsnym papierom, alebo oblep páskou.
3. Do dna plechovky vyvŕtaj (alebo vyraz kladivkom a klincom) 2–3 dierky na odtekanie prebytočnej vody.
4. Ozdob plechovku akrylovými farbami, permanentnými fixami, látkou či obrúskovou technikou.
5. Na dno nasyp trochu kameňov či keramzitu, aby sa zlepšila cirkulácia vody.
6. Zasyp zeminou a zasad' rastlinu (napr. bylinky, sukulenty, drobné kvety).
7. Kvetináč postav na vhodné svetlé miesto na miskú, či tanierik.

Nápady

- Bylinky ako bazalka, mäta alebo tymian sú ideálne do menších plechoviek.
- Ak nechceš robiť dierky, nasyp na dno vrstvu kamienkov a zalievaj opatrne.
- Z viacerých plechoviek si môžeš vytvoriť závesnú stenu s rastlinami.

Máj

Lokálnosť, opelovače

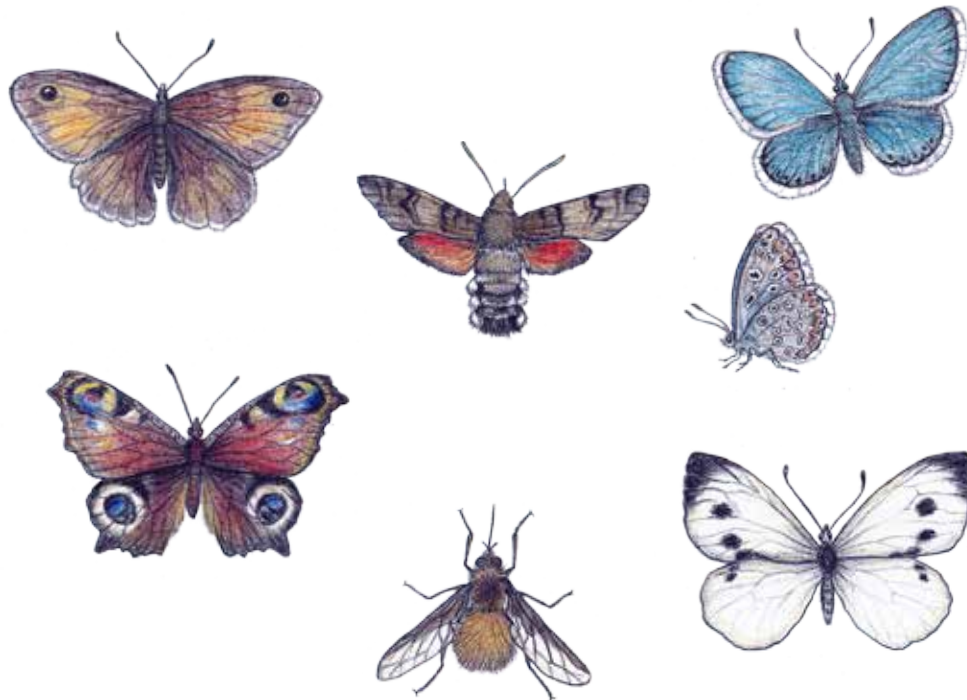
Ked' sa darí opelovačom, darí sa aj nám!

Včely, čmele a motýle, ale aj chrobáky, muchy a komáre sú drobní pomocníci, bez ktorých by sme nemali väčšinu ovocia a zeleniny. Prenášajú peľ z kvetu na kvet a pomáhajú rastlinám vytvárať plody. Vďaka nim máme jablká, jahody aj tekvice.

Tvorivé

Bylinkový kvetináč pre opelovače

Zasad' si s kamarátmi alebo triedou bylinkový kvetináč pre opelovače – napríklad s levanduľou, mäťou, materinou dúškou alebo nechtíkom. Označ ho menovkou „Pre včely a motýle“.



Zaujímavosť

Bez opelovačov by z nášho taniera zmizlo až 70 % potravín – ovocie, orechy, ale aj káva či kakao.

Potraviny pritom často precestujú viac ako 2 000 km, kým sa dostanú na náš stôl. Nakupuj na farmárskych trhoch a spoznaj miestnych pestovateľov.

Výlet

Navštív včelára, farmu alebo ovocný sad

Zisti, ako včely pomáhajú pri opelovaní a čo všetko potrebuje človek, aby sa o ne mohol starať. Ak výlet nie je možný, pozri si video o opelovačoch alebo urob mapu rastlín v okolí školy, ktoré ich lákajú.



Klimatický tip

Pestré záhrady pomáhajú prírode zvládať zmeny klímy.

Čím viac kvetov a rozmanitých druhov rastlín, tým viac miesta pre život včiel, motýľov a iných tvorov.



2027

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po

2026

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne



Jún

Liečivé rastliny



Čo všetko nás bylinky naučia?

V Európe poznáme približne 1000 druhov liečivých rastlín, pričom v medicíne využívame zhruba 300 z nich. Medzi najznámejšie bylinky rastúce aj u nás na Slovensku patrí napríklad prhlava dvojdomá, repík lekársky, nechtík lekársky, skorocel kopijovitý, dúška materina, ľubovník bodkovaný, lipa malolistá, baza a mnohé iné. Z byliniek môžeme vyrábať čaje, sirupy, mastičky, olejčky alebo ich vieme využiť aj ako korenie v kuchyni.

Tvorivé

Herbár liečivých rastlín

Vytvor herbár – cenný zdroj informácií o liečivých bylinkách, ich účinkoch a využití. Pri jeho výrobe spoznáš lepšie okolitú prírodu.

 **Pomôcky:** atlas liečivých rastlín, nožnice, čistý zošit, lepiaca páska, pero, papierové utierky, knihy na zataženie

Postup

1. Nazbieraj 10 liečivých rastlín. Odstrihni stonku s listami a kvetmi.
2. Nazbierané bylinky vysuš a vylisuj – vlož ich medzi papierové utierky a zataž knihami. Papierové utierky meň podľa potreby.
3. Vysušené a vylisované bylinky nalep do zošita.
4. Bylinky pomenuj a uveď príklad ich využitia.

Zaujímavosť

Liečivé rastliny v histórii

Ľudia skúmajú účinky liečivých rastlín už od nepamäti. V praveku ich využívali šamani ako súčasť svojich rituálov, v staroveku vznikali prvé písomné záznamy o ich účinkoch, v stredoveku sa znalosti o bylinkách šírili predovšetkým medzi mníchmi v kláštoroch. Tradičnému ľudovému liečiteľstvu sa venovali aj mnohé ženy, ktoré však boli kvôli tomu prenasledované ako čarodejnice. Dnešné poznatky o ich liečivých účinkoch využívame nielen v ľudovom liečiteľstve, ale už aj v modernej medicíne.

Klimatický tip

Pestovanie byliniek doma = menej plastu z obalov

-  Vybuduj doma alebo v škole bylinkovú špirálu alebo vyvýšené záhony s bylinkami.
-  Bylinky môžeš pestovať aj na okne alebo na balkóne.
-  Bylinky suš na suchom a tmavom mieste.
-  Usušené bylinky skladuj v dobre uzavretých sklenených nádobách.
-  Nádoby označ názvom bylinky a dátumom uskladnenia.

Výlet

Prechádzka na lúku

Vyber sa s triedou na prechádzku na blízku lúku a nazbieraj na nej liečivé bylinky, z ktorých si po návrate do triedy uvaríte chutné čajíky a spravíte ochutnávku.



2027

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St

2026

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut

Ktoré to sú a ako ohrozujú našu prírodu?

Invázne rastliny sú rastliny, ktoré u nás pôvodne nerástli. Pochádzajú z iných krajín a na našom území sa im darí. Na Slovensku sa rozšírilo viac ako 60 druhov inváznych rastlín, ktoré vážne ohrozujú pôvodné ekosystémy, poľnohospodárstvo aj zdravie ľudí. Invázne rastliny sú typické rýchlym rastom a odolnosťou. Vďaka čomu sa rýchlo rozmnožujú a vytlačujú naše pôvodné druhy rastlín. Okrem toho obsahujú často látky, ktoré spôsobujú alergickú reakciu až popáleniny na ľudskej koži.

Patrí sem napríklad: pohánkovec japonský, zlatobyl' kanadská či bolševník obrovský.

Tvorivé

Plagát o inváznych rastlinách

Postup

1. Vyhladať údaje o 3 najznámejších inváznych rastlinách.
2. Papier A3 (aj väčší) vyzdob nadpisom a uveď informácie o inváznych rastlinách (v bodoch alebo krátkych odstavcoch).
3. Pripoj fotografie, či kresby rastlín a mapku najčastejšieho výskytu inváznych druhov na Slovensku.

Výlet

Pátranie po inváznych rastlinách

Zisti, aké invázne rastliny rastú vo vašom okolí, nauč sa ich rozpoznávať a pochopiť, ako ovplyvňujú prírodu.

Kde hľadať invázne rastliny:

-  popri rieke alebo potoku,
-  pri cestách a železnici,
-  na opustených lúkach, poliach, parkoviskách,
-  v okrajových častiach dediny alebo mesta.

Zaujímavosť

Ako sa invázne rastliny šíria z iných kontinentov?

Najviac sa na šírení inváznych rastlín podieľa človek. A to dovozom okrasných rastlín (zlatobyl' kanadská, pohánkovec japonský), ktoré sa však začali šíriť do voľnej prírody. Pri cestovaní dochádza k neúmyselnému šíreniu semien inváznych rastlín (zamiešané v krmive, v kvetináčoch, na oblečení). Mnohé invázne rastliny pochádzajú zo Severnej Ameriky a Ázie.

Klimatický tip

Ako zmena klímy ovplyvňuje šírenie inváznych rastlín?

Klimatická zmena sa prejavuje teplejšími zimami a výkyvmi počasia počas jednotlivých ročných období, čím trpia pôvodné druhy rastlín, ktoré sa nestihnú prispôbiť a darí sa druhom, ktoré sú ľahko prispôsobivé a rýchlo sa rozširujú.



August

Sucho

Prečo miznú potoky a studničky?

Letá sú čoraz teplejšie a obdobia bez dažďa dlhšie. Potoky vysychajú, studničky strácajú vodu a tráva sa mení na prach. Sucho je dôsledok zmeny klímy, ale aj toho, že krajina má málo miest, kde by sa voda mohla zadržať – chýbajú mokrade, stromy, lúky či priepustná pôda.

Tvorivé

Zavlažovací systém z plastovej fľaše

Vyrob si jednoduchý zavlažovací systém z plastovej fľaše. Naplň ju vodou, urob malé dierky v uzávere a zapichni fľašu ku koreňom rastlín. Voda bude postupne presakovať a pomáhať rastlinám prežiť suché dni. Skús použiť zachytenú dažďovú vodu!

Výlet

Pozoruj vyschnutý potok alebo rieku

Zájdí k potoku alebo rieke a porovnaj, ako vyzerá v lete a na jar. Všimni si miesta, kde voda ešte zostáva – sú tam stromy, kríky alebo kamene, ktoré ju chránia pred odparovaním? Ak máš možnosť, navštív miesto, kde sa zachytáva dažďová voda – napríklad záhradu so sudmi, jazierko alebo zelenú strechu.

Zaujímavosť

Najväčšie suchá v histórii Slovenska

Slovensko zažilo niekoľko veľkých období sucha – napríklad v rokoch 2012, 2015 a 2022. Vedci zistili, že v niektorých oblastiach spadlo v týchto rokoch len polovicu bežného množstva zrážok. Strom v tieni dokáže znížiť teplotu svojho okolia až o 5 °C – preto je zeleň v mestách taká dôležitá.

Klimatický tip

Zachytávaj dažďovú vodu, mulčuj pôdu, zalievaj skoro ráno alebo večer.

Takto sa voda menej odparí a rastliny ju lepšie využijú. Aj malé zmeny v záhradke či na školskom dvore môžu pomôcť zadržať vodu a znížiť horúčavy.



2027

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut

2026

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po



September

Kompostovanie

Ako zmeniť odpad na živú pôdu?

Kompostovanie je skvelý spôsob, ako znížiť množstvo odpadu a vytvoriť kvalitnú pôdu pre rastliny. Aby však kompost správne fungoval a nezapáchal alebo nelákal škodcov, je dôležité vedieť, čo patrí a čo nepatrí do kompostu.

✓ Čo patrí do kompostu

Zelené (vlhké, dusíkaté) materiály:

- ✂ Šupky z ovocia a zeleniny (napr. banánové, jablkové, zemiakové)
- ✂ Káвовá usadenina a čajové vrecúška (ak sú bez plastu)
- ✂ Posekaná tráva
- ✂ Zvädnuté kvety
- ✂ Zvyšky rastlín
- ✂ Vaječné škrupiny (rozdrvené)

Hnedé (suché, uhlíkaté) materiály:

- ✂ Suché lístie
- ✂ Vetvičky a drvené konáre
- ✂ Papierové obrúsky, kartón (bezfarebné, bez plastu)
- ✂ Piliny a hobliny (z neošetreného dreva)
- ✂ Slama

✗ Čo nepatrí do kompostu

- ✂ Mäso, kosti a ryby – prilákajú škodcov a zapáchajú
- ✂ Mliečne výrobky (mlieko, syr, jogurt)



Tvorivé

Malý kompostér

Pomôcky: plastovú nádobu (10–30 litrov) s vekom – napríklad od farby alebo väčší box, vŕtačku alebo ostrý nôž na dierky, malé kúsky sieťky (napr. proti hmyzu), zeminu alebo hotový kompost (ako štartér), kuchynský bioodpad – zeleninové šupky, káвовá usadenina, čajové vrecúška, papierové obrúsky, atď., (voliteľné) Drevené piliny alebo suché listy – pomáhajú vyrovnať vlhkosť.

Postup

1. Prevŕtaj viacero malých dierok (5-10mm) do viečka a bokov kompostéru. Na dno pridaj pár dierok pre odtok „kompostového čaju“.
2. Na vnútornej strane prikry dierky sieťkou, aby nevošli mušky.
3. Ako spodnú vrstvu nasyp asi 5cm zmesi zeminu, suchých listov a trochu pilín.
4. Postupne pridávaj kuchynské zvyšky. Striedaj vlhké (zelené), šupky, kávu, zvyšky ovocia so suchými (hnedými), papier, piliny, listy.
5. Raz za týždeň jemne premiešaj lopatkou alebo rukou (v rukaviciach), aby sa kompost prevzdušnil.
6. Udržiavaj vlhkosť.

Výlet

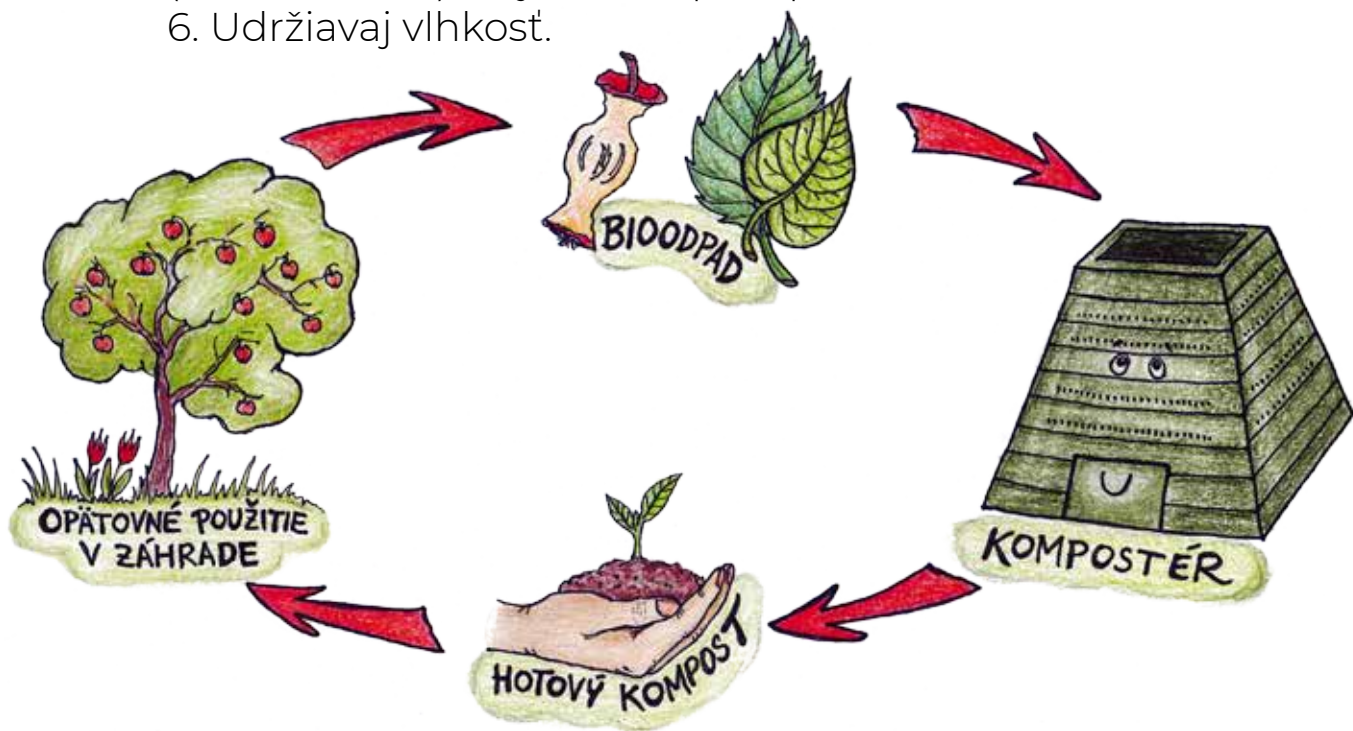
Navštív komunitný kompostér alebo záhradu.

Zaujímavosť

Zapracovaním kompostu do pôdy výrazne zvýšite jej kondíciu.

Klimatický tip

Kompostovanie znižuje metánové emisie zo skládok.



2027

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št

2026

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St

November

Ekostopa

Ako vypočítať uhlíkovú stopu jedla?

Vieš, že nie každé jedlo má rovnaký vplyv na planétu?

Uhlíková stopa jedla znamená, koľko oxidu uhličitého (CO₂) sa uvoľní pri jeho výrobe a doprave. Zelenina a ovocie z tvojho regiónu majú malú stopu, mäso a potraviny, ktoré cestujú lietadlom, majú oveľa väčšiu. Skús si vypočítať svoju jedálnu uhlíkovú stopu napríklad na stránke footprintcalculator.org alebo porovnaj, ktoré potraviny sú „ľahšie pre planétu“.

Tvorivé

Deň „bez plastov“

Vyzvi spolužiakov a učiteľov, aby jeden deň v škole nepoužili žiadne jednorazové plasty.

Nápady:

- ✂ Namiesto PET fliaš používaj fľašu na viac použití.
- ✂ Desiatu si zabal do voskového obrúska alebo krabičky.
- ✂ Pri nákupe použi tašku, ktorú už máš doma.
- ✂ Použi tuhé mydlo/šampón bez plastovej nádoby.
- ✂ Skús zubnú kefku z bambusu namiesto plastovej.
- ✂ Pri obede si prines vlastný príbor. Na konci dňa spočítajte, koľko plastov ste ušetrili!

Zaujímavosť

Letecká doprava vs. CO₂

Lietanie je pohodlné, ale pre planétu veľmi náročné.

- ✂ Jeden let z Bratislavy do Londýna vytvorí približne 250 kg CO₂ na osobu – toľko, ako keď auto jazdí viac než 1 000 km! Skús preto namiesto lietadla niekedy cestovať vlakom alebo autobusom – má to menšiu stopu a uvidíš viac z krajiny.

Klimatický tip

Malé zmeny správania znižujú našu stopu.

Nemusíš hneď zachraňovať svet, stačí začať od seba:

- ✂ zavri vodu, keď si umývaš zuby,
- ✂ zhasni svetlo, keď odchádzaš z izby,
- ✂ chod' pešo alebo na bicykli,
- ✂ jedz viac miestnych potravín.

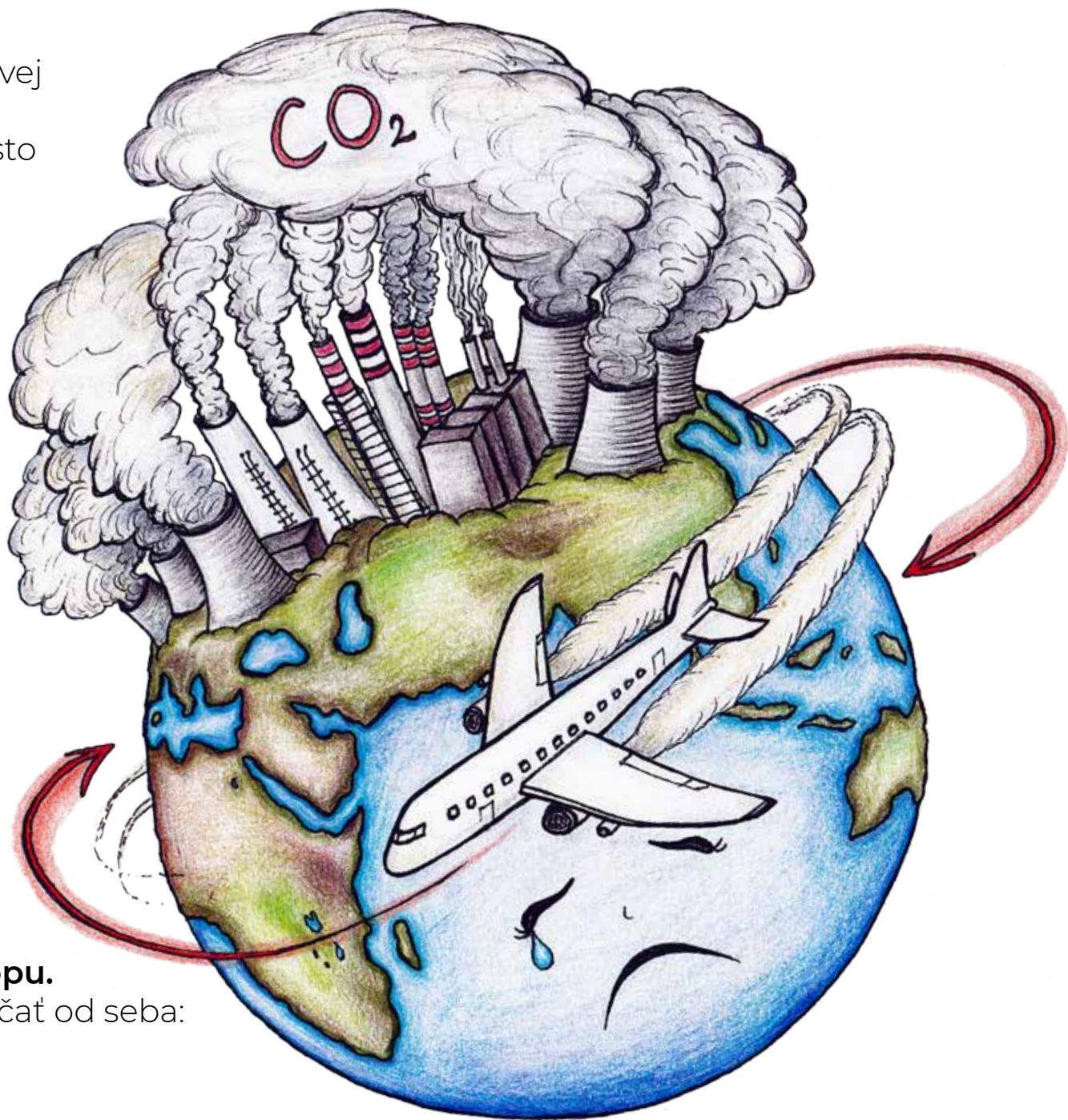
Každý malý krok znamená ľahší odtlačok na našej planéte.

Výlet

Zisti, či je v tvojom meste bezobalový obchod, alebo či sa organizujú swapy oblečenia/kníh a podobne.

V tvojom meste možno nájdeš obchod, kde sa predáva bezobalovo, teda bez zbytočných obalov. Prines si vlastnú nádobu a nakúp si cestoviny, orechy alebo čaj. Alebo navštív swap oblečenia – podujatie, kde môžeš vymeniť staré tričko za „nové“ od niekoho iného.

- ✂ Takto šetríš planétu aj svoju peňaženku!



2027

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut

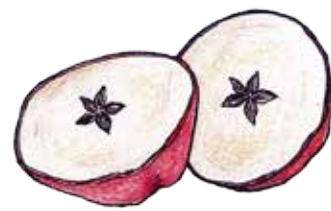
2026

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po



December

Udržateľné Vianoce



Koľko odpadu vzniká cez sviatky?

Počas Vianoc vyhodíme až o 30 % viac odpadu než počas bežných dní.

✈ Väčšina pochádza z obalov, baliaceho papiera a plastových tašiek. Mnoho jedla sa tiež zbytočne vyhodí. Preto skúste tento rok Vianoce, ktoré budú šetrné k planéte.

✈ Menej obalov, menej plytvania, viac radosti!



Tvorivé

Vianočná ozdoba z recyklovaného materiálu

Zapoj svoju fantáziu a vytvor vianočnú ozdobu z toho, čo by inak skončilo v koši!

Nápady:

- ✈ vianočná hviezda z rolky od toaletného papiera,
- ✈ stromček z kúska kartónu a gombíkov,
- ✈ reťaz z novinového papiera alebo starých časopisov,
- ✈ vločky z plechoviek alebo plastových vrchnákov.

Každá ozdoba môže mať svoj príbeh a planéta sa poteší!



Výlet

Vianočné trhy – hľadaj lokálne výrobky

Na vianočných trhoch si všímaj, čo pochádza z tvojho regiónu.

- ✈ Ručne pletené rukavice, keramika, domáci med či sirup – to všetko sú výrobky, ktoré podporujú miestnych remeselníkov a nevznikajú zbytočné emisie z dopravy. Skús si dať namiesto fastfoodu teplý čaj z lokálnych bylín alebo pečené gaštany.
- ✈ Takéto nákupy majú skutočné vianočné čaro.



Zaujímavosť

Tradičné vianočné jedlá v rôznych krajinách

V každej krajine chutia Vianoce inak:

- ✈ V Spojenom kráľovstve jedia moriaka so zemiakmi,
- ✈ Vo Francúzsku zákusok bûche de Noël – čokoládovú roládu v tvare polienka,
- ✈ V Poľsku sa varí polievka z repy a podávajú sa pirohy,

- ✈ Na Slovensku kapor so šalátom,
- ✈ V Japonsku dokonca jedávajú KFC!

Aj jedlo ukazuje, aké rôznorodé a zaujímavé sú naše tradície.



Klimatický tip

Menej darčiekov
= viac zážitkov,
menej odpadu.



2027

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi

2026

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št Pi So Ne Po Ut St Št