

CO MŮŽEME UDĚLAT		CO TÍM ZÍSKÁME	CO TÍM ZÍSKÁ ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ
používejme méně elektřiny	vytahujeme nabíječky ze zásuvky	Můžeme ušetřit tisíce korun ročně a tím získat finance na něco jiného.	Všechny tyto činnosti mají pozitivní dopady na životní prostředí. Například: menší produkce skleníkových plynů či pohlcování oxidu uhličitého a zadržování vody v krajině apod. Více informací na stránkách <a href="http://www.faktaoklimatu.cz">www.faktaoklimatu.cz</a>
	zhasíme světlo, když opouštíme místnost		
	vypínejme wi-fi a data na mobilu		
	vypínejme PC a televizi, když je nepoužíváme		
	kupujeme energeticky úsporné elektrospotřebiče		
nainstalujeme si na dům solární panely a baterii na výrobu elektřiny	Počáteční investice je sice vyšší, ale do budoucna budeme méně ovlivněni výkyvy cen na trhu, a tím pádem můžeme ušetřit vlastní finance.		
snižujeme teplotu v místnosti	Při v Česku běžných nákladech na vytápění 40 000 Kč ročně můžeme snížením teploty o 1 °C ušetřit 2 400 Kč. Spousta rodin má tendenci domácnost přetápět až na 25 °C. Když ale dlouhodobě pobýváme v takto přetopených místnostech, snižujeme adaptabilitu (přizpůsobivost) svého organismu na chlad. To má pak negativní účinky na lidské zdraví – člověk bývá častěji nemocný.		

		Zároveň se nedoporučuje přetápět místnost, ve které spíme. Pokud trpíme atopickým ekzémem, doporučuje se vytápět na max. 20 °C.					
zatepleme si dům/byt		Počáteční investice je sice vyšší, ale do budoucna můžeme ušetřit vlastní finance např. tím, že budeme moci méně vytápět svůj domov.					
sázejme stromy		Stromy nám v horkých dnech poskytnou stín a zároveň mají pozitivní dopad na naši psychiku. Opakovaně se potvrdilo, že parky, zahrady, dvory se zelení a další zelené plochy v lidských sídlech snižují stres, deprese a pocit úzkosti a smutku, zlepšují paměť, pozornost, schopnost se soustředit a logické myšlení. Pohled do zeleně zvyšuje potěšení z práce.					
neplýtvejme potravinami	<table border="1"> <tr> <td>kupujeme jen to, co opravdu sníme (píšeme si nákupní seznam a chodíme nakupovat najezení)</td> <td rowspan="3">Můžeme ušetřit tisíce korun ročně a tím získat finance na něco jiného.</td> </tr> <tr> <td>nevyhazujeme svačiny</td> </tr> <tr> <td>rozeznáváme pojmy „spotřebujte do“ a „minimální trvanlivost“</td> </tr> </table>	kupujeme jen to, co opravdu sníme (píšeme si nákupní seznam a chodíme nakupovat najezení)	Můžeme ušetřit tisíce korun ročně a tím získat finance na něco jiného.	nevyhazujeme svačiny	rozeznáváme pojmy „spotřebujte do“ a „minimální trvanlivost“		
kupujeme jen to, co opravdu sníme (píšeme si nákupní seznam a chodíme nakupovat najezení)	Můžeme ušetřit tisíce korun ročně a tím získat finance na něco jiného.						
nevyhazujeme svačiny							
rozeznáváme pojmy „spotřebujte do“ a „minimální trvanlivost“							
jezdíme do školy na kole, koloběžce, chodíme pěšky nebo využíváme veřejnou dopravu		Pohyb prospěje našemu fyzickému i psychickému zdraví. Chůze dochází ke snižování stresového hormonu, který sehrává svou roli například při stresu z písemky, zkoušení nebo při jiných					

	úzkostech.	
zamysleme se nad tím, zda to, co si chceme koupit, opravdu potřebujeme (omezme svou spotřebu) – opravdu nyní potřebujeme nový mobil, nebo tričko nebo se nám pouze líbí?	Můžeme ušetřit tisíce korun ročně a tím získat finance na něco jiného. Budeme mít více místa ve skříni a méně věcí, které však opravdu využijeme.	
nakupujme věci z druhé ruky	Můžeme ušetřit finance a zároveň získat zajímavý kousek, který už bychom třeba v běžném obchodě koupit nemohli.	
kupujme lokální produkty	Podpoříme české výrobce a farmáře a místní potraviny. Ty jsou čerstvější (necestují tak daleko), potraviny jsou výživově kvalitnější, netrhají se nezralé narozdíl od těch, které musí urazit dlouhou cestu (např. banány, rajčata). Lokální potraviny jsou proto i chutnější.	
využívejme znovupoužitelné obaly (např. látkové sáčky nebo tašky, krabičky na svačinu)	Budeme se procházet v čistějším městě, ve kterém nebudou poletovat lehké plastové odpadky. Procházka po přírodě pro nás bude příjemnější, protože nám odpadky nebudou kazit výhled. Nebude hrozit poranění o ostré předměty. Pokud pojedeme k moři, nebudou kolem nás plavat odpadky.	
inspirujme ostatní	Předáváním informací o možnostech zmírnění dopadů klimatické změny si procvičíme své prezentační schopnosti, staneme se sebevědomějšími v komunikaci s ostatními,	

	posílíme vztahy se svými spolužáky, kteří se do toho zapojí s námi, a rozšíříme si své znalosti v této oblasti.	
--	---	--

Zdroje:

- E.ON. (2023). Jaké jsou optimální teploty v místnostech. *E.ON*. [online, cit. 2023-07-17]. Dostupné z <https://www.eon.cz/radce/vytapeni-a-ventilaci/usporene-vytapeni/jake-jsou-optimalni-teploty-v-mistnostech/>
- SRO, E. S. (2017). *U dospělých s ekzémem nejvíce trpí sebevědomí*. Pravdy O Atopii. [online, cit. 2023-07-17]. Dostupné z <https://www.pravdyoatopii.cz/clanek/30-u-dospelych-s-ekzemem-nejvice-trpi-sebevedomi>
- SRO, C. (2023). *Výhody pěší chůze – aneb čím víc, tím líp | HUSKYCZ.CZ*. HUSKYCZ.CZ. [online, cit. 2023-07-17]. Dostupné z <https://www.huskycz.cz/vyhody-pesi-chuze>
- Plesníková, J. P. M. (2018). Zeleň prospívá fyzickému a duševnímu zdraví. *Ekolist.cz*. [online, cit. 2023-07-17]. Dostupné z <https://ekolist.cz/cz/publicistika/priroda/zelen-prospiva-fyzickemu-a-dusevnimu-zdravi>
- *Sezónní a místní potraviny | Umění žít*. (2023). [online, cit. 2023-07-17]. Dostupné z <https://umenizit.hnutiduha.cz/potraviny/sezenni-a-mistni-potraviny/>