

EKOSPRÁVANIE A EKOŽIVOT

V dnešnom svete sme denne vystavení rôznym chemikáliám, plastom a zbytočnému odpadu. Dobrou správou je, že aj malé zmeny v každodenných návykoch môžu výrazne prispieť k zdravšiemu životu pre nás aj pre planétu.

Postupne si predstavíme niekoľko praktických príkladov, najskôr však vylúštite prešmyčky. Vzniknú vám tak slová, ktoré budete dopĺňať do textu. Ako nápovedu máte k dispozícii obrázky.

A  SVEOTENIEL -	E  LIEMOK -
B  TÉRBAIE -	F  BVALAN -
C  YLIENPK -	G  COVIEO -
D  VYAŠŤ -	



JEDLO

Jedným z najjednoduchších krokov je používanie opakovane **použiteľných tašiek** pri nákupoch. Uprednostňujeme lokálne produkty alebo si, ak je to možné, pestujeme vlastnú **zeleninu** a . Veľkým prínosom je aj príprava jedál z čerstvých surovín doma, čím sa vyhneme konzervantom a zbytočným prísadám v polotovaroch.

OBLEČENIE

Pri výbere oblečenia sa oplatí siahnuť po **prírodných** a **cruelty-free** materiáloch, ako je napríklad 100 % . Tieto materiály sú šetrnejšie k pokožke aj k životnému prostrediu a neobsahujú mikroplasty, ktoré sa uvoľňujú zo syntetických tkanín.



ELEKTRONIKA A TECHNOLOGIE

Aj technológie môžu byť ekologickejšie. Používajme nabíjateľné , LED a ak je to možné, **solárne napájané zariadenia**. Tieto riešenia šetria energiu aj peniaze.

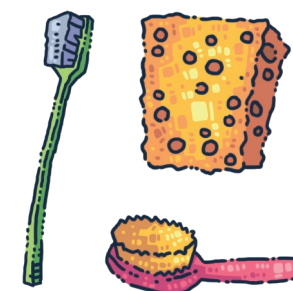


NÁPOJE

Vyhýbajme sa jednorazovým plastom. v znovu použiteľných fľašiach, filtrovaná voda v vlastnej fľaši či čerstvo vytlačené domáce sú skvelou alternatívou. **Obmedzme** používanie slamiek, jednorazových pohárov, miešadiel a balenej vody. Aj pri **káve** a **vode** sa dá myslieť ekologicky.

OSOBNÁ STAROSTLIVOSŤ

Pri kozmetike je dôležité čítať zloženie výrobkov a **vyhýbať sa nadmernému množstvu chemikálií**. Zaujímavou možnosťou je **výroba vlastnej prírodnej kozmetiky**. Pre bábätká sú vhodné opakovane použiteľné, pokožke šetrné , ktoré znižujú množstvo odpadu aj kontakt s dráždivými látkami.



Ekoživot neznamena dokonalosť, ale **vedomé rozhodnutia**. Každý malý krok sa počíta, pričom navzájom sa môžeme inšpirovať, ako žiť viac udržateľne.

BINGO UDRŽATEĽNOSTI

Do mriežky 3x3 napíšte alebo jednoducho nakreslite, ako sa snažíte doma či v škole správať udržateľne k svojej planéte. Potom si vezmite do ruky pero alebo ceruzku a prejdite sa po miestnosti, kde si s každým, s kým sa stretnete ukážete svoje tabuľky a vyčiarknete spoločné alebo veľmi podobné políčko. Vyhráva ten, komu sa podarí vyčiarknuť v tabuľke všetko.

