



**rodina pro rodiny**

## 52 kroků k zelenějšímu městu

### Co je biodiverzita?

Od kvetoucích luk s motýly a včelami po lesy, v nichž nacházejí útočiště ptáci a netopýři – naši planetu sdílíme s pestrou škálou života označovanou jako biologická rozmanitost neboli biodiverzita. Tvoří jemné předitivo vzájemně propojených prvků živé přírody a vy jste její součástí.

Vlastně je **vaším** úkolem ji chránit a dbát na její bezpečnost.

### Biodiverzita ve městech

Města obsahují velkou míru biodiverzity. Je v nich život, kam se podíváte – od vrcholu nejvyšší budovy po dno místního jezírka.

Rostliny i živočichové jsou v zelených oblastech vedle ulic a říčních břehů, na pozemcích i ve starých průmyslových areálech, v zahradách, parcích a na hřbitovech, ve stěnách i na střeších. Některé druhy se tak dobře adaptovaly, že se jim v městském prostředí velmi dobře daří.

I v zastavěných oblastech musíme přírodě udělat místo. Ve více než polovině evropských hlavních měst se nachází lokality sítě Natura 2000, sítě chráněných území v EU.

To je velmi dobře, protože přírodu potřebujeme. Zlepšuje kvalitu našeho života, čistí ovzduší, chrání naše domovy před záplavami a poskytuje nám potraviny a vodu. Je prospěšná i pro naše duševní zdraví.

To, jak cestujete, čistíte svůj domov, dokonce i to, jakého domácího mazlíčka si vyberete – tyto volby mají vliv na naše předitivo života. Udělejte si čas na to, abyste se o živých věcech kolem sebe něco dozvěděl a mohli o ně pečovat – a nadále se těšit z jejich mnoha přínosů.



Projekt Rodina pro rodiny II reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17\_051/0000790 je spolufinancován EU. Realizátorem projektu je My.Aktivita, o.p.s.

**My.Aktivita o.p.s.**  
Nad Ohradou 17, Praha 3, 130 00  
www.rodinaprorodiny.cz,  
info@myaktivita.cz Tel.: 777 851 386

**my.a**  
MY. AKTIVITY o.p.s.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
OP Praha – pól růstu ČR

PRA  
PRA  
PRA  
HA  
GUE  
GA  
G



## rodina pro rodiny

### Co mohu udělat?

Tato brožura obsahuje 52 návrhů, jak během roku podporovat městskou biodiverzitu. Patří sem:

- praktické věci, které můžete dělat každý den,
- činnosti, které můžete začít ve vaší obci nebo k nimž se můžete přidat,
- možnost podpořit výzkum sledováním a zaznamenáváním volně žijících živočichů a
- využívání udržitelných postupů na zahradě.

Více informací o biodiverzitě najdete na internetové stránce:

[https://ec.europa.eu/environment/nature/index\\_en.htm](https://ec.europa.eu/environment/nature/index_en.htm)



Projekt Rodina pro rodiny II reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17\_051/0000790 je spolufinancován EU. Realizátorem projektu je My.Aktivita, o.p.s.

**My.Aktivita o.p.s.**  
Nad Ohradou 17, Praha 3, 130 00  
www.rodinaprorodiny.cz,  
info@myaktivita.cz Tel.: 777 851 386

**my.a**  
MY. AKTIVITY o.p.s.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
OP Praha – pól růstu ČR





## rodina pro rodiny

### V průběhu zimy krmte ptáky

V období zimy, kdy je hmyz zazimován a zásoby semen a bobulí jsou malé, je pro ptáky těžké najít svou obvyklou potravu.

Můžete jim pomoci tím, že jim donesete podomácku vyrobené pamlsky z rostlinného tuku a slunečnicových semínek. Zavěste své pamlsky pro ptáky na místo chráněné před deštěm a mimo dosah predátorů. Krmítko pravidelně čistěte a vždy odstraňte kousky spadlé na zem, abyste ptáky ochránili před nemocemi.

Dalším skvělým způsobem, jak lze pomoci opeřeným přátelům, je udělat zimní průzkum zahradního ptactva s tím, že určíte jednotlivé druhy i počet svých návštěvníků.

### Pečlivě odklízejte sníh

Posypová sůl neškodí jen vašim zimním botám – škodí i půdě, kde napadá kořeny stromů a živého plotu, které lemují ulice. Jakmile posypová sůl odteče s roztátou vodou, způsobuje značné problémy v rámci vodních ekosystémů.

Odklizení sněhu z chodníku za použití kartáče nebo lopaty je pro biologickou rozmanitost celkově mnohem lepší. Než sáhnete po posypové soli, pokryjte kluzký chodník vrstvou písku nebo drcených kamínků.



Projekt Rodina pro rodiny II reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17\_051/0000790 je spolufinancován EU. Realizátorem projektu je My.Aktivita, o.p.s.



## rodina pro rodiny

### **Dejte sbohem plýtvání potravinami**

Zemědělství využívá téměř polovinu evropské pevniny a náš potravinový systém si vybírá těžkou daň na přírodě. Zemědělské podniky zužitkují více než třetinu evropské vody, miliony tun hnojiva a velké množství energie. Potraviny stojí peníze a nepatří do popelnice.

Nekupujte tedy více, než potřebujete. Rychle se kazící potraviny uchovávejte v lednici, kontrolujte datum spotřeby, abyste zajistili, že nic nebudete muset vyhodit, a povzbuzujte členy své rodiny v tom, aby si brali jen tolik, kolik opravdu snědí. Tak budete moci podávat nedotčené jídlo i později – nebo ho použijete na přípravu nového pokrmu.

### **Používejte ekologickou kosmetiku a hygienické výrobky**

Buďte jiní! Ať již používáte jakoukoli kosmetiku nebo hygienické výrobky, měly by k nim existovat ekologické alternativy. Používáním sprchových gelů, tělových krémů, deodorantů, make-upu a laků na nehty, které jsou šetrné k přírodě, můžete alespoň částečně přispět k tomu, aby se do vašeho těla a do přírody nedostávaly konzervanty, syntetické vůně a čisticí prostředky.

### **Na jaře přestaňte krmit ptáky**

Mnoho druhů ptáků potřebuje v průběhu zimy semena, která jim dodávají energii. Jakmile však nastane jaro, jejich jídelníček se změní. Ptáci hrají životně důležitou úlohu při udržení kontroly nad hmyzem a jejich mlád'ata se mohou udusit na tvrdé potravě, jako jsou burské oříšky nebo velká semena. Takové jarní krmítko pro ptáky může nadělat více škody než užitku.



Projekt Rodina pro rodiny II reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17\_051/0000790 je spolufinancován EU. Realizátorem projektu je My.Aktivita, o.p.s.



## rodina pro rodiny

Nejlepší je přestat krmit ptáky po 1. dubnu a postupně začít ubírat množství krmiva již od začátku března. Ptáci však stále potřebují vodu. Nejvhodnější je široká a mělká napáječka se zkosenými okraji, kde se ptáci snadno napijí i vykoupou. Umístěte ji však na podstavec nebo vyvýšené místo, protože kočka nikdy není daleko!

### **Vybudujte hnízdiště pro včely a motýly**

Bez divokých opylovačů, jako jsou samotářské včely a motýli, by většina kvetoucích rostlin nenaklíčila semena nebo neplodila ovoce.

Vybudování zimního útočiště a letního hnízdiště pro tyto malé pomocníky je skvělý nápad. Snažte se nenarušit jejich úkryty a raději vybudujte vlastní hotel tak, že do malých svazků bambusu vyvrtáte, nikoli zcela provrtáte, otvory o šířce 5–10 mm. Ideální je místo položené vysoko, směřuje k jihu a je ukryté před větrem a deštěm.

### **Pečujte o své ovocné stromy**

Ovocné stromy vám přinášejí radost ze zahradničení a ovoce z nich je vynikající! Ovocné stromy poskytují útočiště a potravu také malým živočichům, takže je třeba o ně pečovat.

Obohaťte půdu kolem kořenů kompostem a zalévejte je dešťovou vodou – ne příliš často, avšak důkladně, abyste podpořili hluboké zapuštění kořenů. Pokud vaše stromy napadnou škůdci nebo nemoci, používejte na ochranu stromů přírodní prostředky. Odstraňte odumřelé listy a odumřelé nebo nemocné dřevo a případně ošetřete poškozená místa. Stromy prořežte po skočení mrazíků, nejpozději však před začátkem března, abyste nerušili hnízdění ptactva.



Projekt Rodina pro rodiny II reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17\_051/0000790 je spolufinancován EU. Realizátorem projektu je My.Aktivita, o.p.s.



## rodina pro rodiny

### **Postarejte se, aby vaše okna byla bezpečná pro ptáky**

Okna, skleníky, verandy a skleněné větrołamy jsou průhledné a mohou odrážet okolní vegetaci. Ptáci je někdy nevidí a naletí přímo do skla, což pro ně má vážné, nebo dokonce smrtelné následky.

Podobným problémům předejdete tím, že na povrch skleněných ploch umístíte svislé pruhy, samolepky a barevné nebo pískované vzory. Ke zviditelnění skleněných ploch pomohou i okenice a závěsy z korálků.

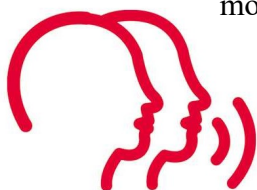
### **Pěstujte vlastní zeleninu**

Špenát, salát nebo rukola jsou jen některé druhy zeleniny, které lze jednoduše pěstovat na zahradě nebo na balkoně. Vlastnoručně vypěstovaná zelenina je pro vás dobrá a vždy lépe chutná. Právě teď je příhodný okamžik naučit se, jak se pěstuje zelenina od semínka a jak ji chránit před parazity za použití přírodních prostředků. A nezapomeňte se podělit o své nadšení z pěstování vlastní zeleniny s rodinou a přáteli... třeba tak nstartujete nový trend.

### **Umělá hnízda pro ptáky a netopýry**

Ptáci jako jiřičky obecné mají tendenci stavět si svá hnízda ve městech. Vhodných míst je málo a bláto, které se těžko hledá, jen tak nepřílně k římsám vyrobeným ze syntetických materiálů.

Jiřičkách obecným a dalším druhům ptáků a netopýrů můžete pomoci tím, že do vhodných lokalit umístíte umělá hnízda. Budou okamžitě připravena k nastěhování a větší než hnízda přírodní. V zimě je odstraňte, abyste je mohli vyčistit nebo udělat práce na fasádě.



Projekt Rodina pro rodiny II reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17\_051/0000790 je spolufinancován EU. Realizátorem projektu je My.Aktivita, o.p.s.



## rodina pro rodiny

### Uspořádání společného sběru odpadků se sousedy

Jste hrdí na svou čtvrť, nebo se v ní povalují odpadky na okrajích silnic a podél řek? Pokud se keře proměnily ve skládky, proč se nesejít s přáteli a sousedy a nevyčistit své okolí?

Pomůžete tak vytvořit pocit sounáležitosti a odlehčíte místnímu ekosystému. Zvířata tím ochráníte před zraněními, uvíznutím v nápojových plechovkách či udušením plastem, který si spletou s potravou.

Až budete hotovi... nezapomeňte odpadky zrecyklovat.

### Pomozte motýlům a mūrám

Pro motýly a mūry nastaly těžké časy – jejich přirozené prostředí se vytrácí také kvůli pesticidům, které se zde hromadí, a zároveň dochází k úbytku velkého množství hostitelských rostlin.

Pomoci můžete tím, že budete pěstovat potřebné rostliny jako kopřivy, cesmínu a břechťan, květiny, zeleninu a aromatické bylinky. Ideální je živý plot původního druhu nebo starý vykotlaný strom. Především se vyhněte používání pesticidů a hnojiv.

Pokud máte balkon nebo okenní truhlík, můžete si získat nové přátele pěstováním medonosné levandule, šalvěje a tymiánu.

### Zachytávejte dešťovou vodu

Dešťová voda je ideální na zalévání rostlin a plnění jezírek – není chlorovaná, takže nepoškozuje půdní mikroorganismy a citlivé rostliny.

Pokud máte zahradu nebo balkon, můžete zachytávat dešťovou vodu do podzemní cisterny, barelu umístěného pod ústím okapu nebo jen do dobře umístěného kbelíku. Třeba se vám tak podaří dokonce i snížit náklady na spotřebu vody.



Projekt Rodina pro rodiny II reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17\_051/0000790 je spolufinancován EU. Realizátorem projektu je My.Aktivita, o.p.s.



## rodina pro rodiny

### **Kupujte zeminu bez rašeliny**

Lehká a vysoce organická rašelina je to, co zbude po rozkladu mechů, bavlníkové trávy, ostřice a jiných rostlin ve vlhku kyselých mokřin. Tyto mokřiny hrají životně důležitou roli při zadržování vody i uhlíku z atmosféry a jsou zároveň domovem ohrožených druhů, jako jsou okáč stříbrooký nebo šídélko kopovité, a moha rostlinných druhů.

Rašelinišť však ubývá a na vyprodukování 5 až 10 cm rašeliny je zapotřebí téměř jedno století. Chraňte ohrožená stanoviště tím, že budete kupovat zeminu bez rašeliny.

### **Užívejte si přírodu ve městech**

Krajina je pokryta monokulturou, takže větší biologickou rozmanitost dnes překvapivě nalezneme ve městech.

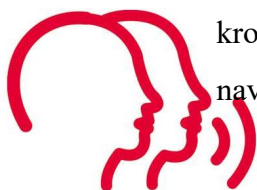
Důkladně se rozhlédněte po okolí ve svém městě a obdivujte rostliny a zvířata ve velkých parcích, jezírkách, podél ulic a živých plotů. Potěšte své oko pohledem na zelené střechy, terasy, zahrady a balkony poseté květinami.

Příroda je vaším přirozeným prostředím. Maximálně toho využijte, kdykoli to je možné!

### **Přihlaste své dítě do přírodovědného kroužku**

Děti potřebují kontakt s přírodou, aby zdravě rostly, rozvíjely si odpovědný přístup k životnímu prostředí a dokázaly si cenit přírodního dědictví. Trávení času v přírodě toto pouto upevní a dětem umožní objevovat, hrát si, cvičit a učit se.

Zkuste své dítě na příští školní prázdniny přihlásit do přírodovědného kroužku nebo ho s kamarády poslat na přírodovědný tábor. A mezitím může navštěvovat například odpolední přírodovědný kroužek...



Projekt Rodina pro rodiny II reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17\_051/0000790 je spolufinancován EU. Realizátorem projektu je My.Aktivita, o.p.s.





## rodina pro rodiny

### **Chraňte přírodu před invazivními nepůvodními rostlinami**

Exotické rostliny zkrášlují zahrady a jezírka. Pokud se jim však podaří proniknout do přírody, některé z těchto rostlin mohou narušit ekosystémy a potlačit jejich přirozenou flóru.

Máte-li tedy okrasné rostliny, zabraňte jejich dalšímu šíření mimo vaši zahradu. U nových rostlin si vždy zkontrolujte, zda nejsou na seznamu invazivních nepůvodních rostlin. Pokud takovou rostlinu najdete ve své zahradě, vytrhněte ji dříve, než naklíčí semena, vyhoďte ji do komunálního odpadu... a následně nahraďte nějakou původní rostlinou.

### **Bezpečný přístav pro ekologickou rozmanitost**

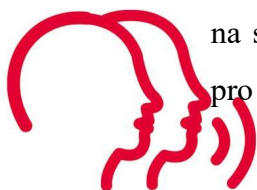
Domovy a zahrady by měly být bezpečnými přístavy biologické rozmanitosti. Vyhýbáte-li se používání pesticidů, chráníte tak přírodu, vlastní zdraví i zdraví své rodiny. Před zahradními škůdci a plevelem vás dokáže ochránit mnoho dostupných přírodních alternativ.

Získejte o nich informace, vyzkoušejte je a nezapomeňte se o tom zmínit svým sousedům a přátelům. Příroda vám za to poděkuje.

### **Hubte mšice přírodními způsoby**

Mšice, které sají rostlinné šťávy, se rychle šíří, ničí nový porost a přenášejí nemoci. Naštěstí existuje snadný způsob, jak mšice vyhubit – odstraňte nejpostiženější části a zbytek postříkejte slabým mýdlovým roztokem nebo odvarem z kopřiv, česneku nebo cibule.

Potočnice odvádějí mšice od vašich růží a zároveň poskytnou útočiště predátorům, jako jsou pestřenky, slunéčka a škvoři. Lepící proužky umístěné na spodní části infikovaných stonků zabrání mravencům v „pěstování“ mšic pro medovici, kterou mšice produkují.



Projekt Rodina pro rodiny II reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17\_051/0000790 je spolufinancován EU. Realizátorem projektu je My.Aktivita, o.p.s.



## rodina pro rodiny

### **Umožněte volně žijícím živočichům navštěvovat vaši zahradu**

Městská zahrada může být domovem všech možných druhů volně žijících zvířat. Kvetoucí rostliny poskytují hmyzu nektar a semena a ovoce přitahuje divoké ptáky a další zvířata. Nerušený stinný kout je ideálním hnízdištěm pro včely a ježky. Můžete také vybudovat hmyzí hotel nebo jezírko pro žáby. Vaši noví hosté vám pomohou se škůdci i při opylování. Vy si můžete užívat ptačího zpěvu, obdivovat akrobacii veverek a zdímnout si za bzučení čmeláků ve sluneční záři.

### **Vytvořte si malé jezírko**

Malé jezírko dodá vašemu balkónu nádech přírody a pro ptáky se stane osvěžujícím místem, kde se budou moci napít nebo vykoupat.

Naplňte nádobu vodou a trochou písčité půdy, přidejte původní vodní rostliny a kameny, na které se ptáci budou moc postavit, a do nádoby zapusťte fontánku, aby voda zůstávala vždy svěží a nedrželi se v ní komáři. Své jezírko umístěte do stinného kouta balkonu a pečujte o něj. Odstraňujte odumřelé listy a podle potřeby přilévejte vodu.

### **Během svých procházek respektujte přírodu**

Nic se nevyrovná procházce v přírodě. Je to příležitost, jak si osobně vychutnat nové zvuky, vůně a povzbuzující čerstvý vzduch. Přírodu respektujete tím, že jí dáváte prostor.

Chovejte se tiše a držte se vyznačených cest. Zvířata pozorujte ze vzdálenosti a svého psa nepouštějte z vodítka. Sbírejte a trhejte jen to, co se smí, a odpadky si odneste s sebou domů.

Jen tak uchováte přirozené přírodní oblasti pro zvířata a potěšení všech.



Projekt Rodina pro rodiny II reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17\_051/0000790 je spolufinancován EU. Realizátorem projektu je My.Aktivita, o.p.s.



## rodina pro rodiny

### **Pěstujte živý plot**

Živé ploty oplývající biologickou rozmanitostí poskytují útočiště a potravu ptákům, hmyzu a dalším malým živočichům. Netopýři jich využívají pro účely vlastní navigace.

Pokud máte živý plot, vsadte do něj rozmanité původní kvetoucí křoviny, které nesou plody a květy v průběhu celého vegetačního období. Vyvarujte se prořezávání nebo zastřihávání v době, kdy v živém plotě hnízdí ptáci, tedy od jara do poloviny léta, a přeměňte svůj živý plot na přírodní koridor tím, že ho propojíte s okolními stromy a keři, vodními cestami a sousedícími živými keři.

### **Kupujte nábytek vyrobený z certifikovaného dřeva**

Lesy po celém světě trpí v důsledku nezákonné těžby dřeva. Pokud nechcete podporovat tento trend, ujistěte se, že kupujete nábytek s certifikací FSC (*Forest Stewardship Council* – Rada pro správu lesa) nebo s certifikací PEFC (*Programme for the Endorsment of Forest Certification* – Program pro vzájemné uznávání certifikačních systémů). Zůstane-li váš výběr u výrobků z evropského dřeva, pomůžete tak zároveň chránit zranitelné tropické pralesy. Více informací o udržitelném používání dřeva naleznete na: <https://fsc.org/en> a <https://pefc.org/>.

### **Chraňte volně žijící živočichy před svou kočkou**

Pokud máte domácí kočku, jistě je působivým lovcem. I kočka s výrazem největšího nevinátka může představovat zásadní hrozbu pro malé savce, ptáky, plazy a obojživelníky.



Projekt Rodina pro rodiny II reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17\_051/0000790 je spolufinancován EU. Realizátorem projektu je My.Aktivita, o.p.s.



## rodina pro rodiny

Ochraňte svou zahradu před kočkami tím, že hnízdící krabice a ptačí krmítka umístíte mimo jejich dosah a že na kmeny stromů připevníte protišplhací zábrany. V průběhu noci se snažte kočku udržet doma a v období hnízdění ptáků od května do srpna ji bedlivě sledujte i v průběhu jejího venkovního pohybu během dne.

Pokud se vaše kočka volně potuluje, ujistěte se, že je vykastrovaná, označená a že má na krku zvoneček.

### **V průběhu noci ztlumte venkovní osvětlení**

Venkovní osvětlení může rušit mnoho živočišných druhů ve venkovských i městských oblastech. Sovy a další zvířata, jejichž zrak je uzpůsoben noční intenzitě světla, hůře vnímají překážky, vyhýbají se predátorům a cílí na svou kořist. Migrující ptáci jsou dezorientováni a můry naráží do světla do úplného vyčerpání.

Mnohým z těchto problémů lze předejít tím, že si dobře rozmyslíte, zda osvětlíte svou zahradu, terasu nebo vstupní portál. Pokud světlo přesto potřebujete, používejte tlumené žárovky nasměrované k zemi, které vypnete, jakmile zajdete dovnitř.

### **Šetřete na zahradě vodou**

Šetření vodou ochrání vaše zahradní rostliny a přirozené prostředí a pomůže vám snížit náklady na spotřebu vody.

Původním trvalkám, jako jsou sporýš, šalvěj a tymián, se dobře daří v suchých podmínkách. Existují také odrůdy zeleniny, které dobře snášejí sucho, jako například česnek, červená řepa a brambory.



Projekt Rodina pro rodiny II reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17\_051/0000790 je spolufinancován EU. Realizátorem projektu je My.Aktivita, o.p.s.



## rodina pro rodiny

Nezapomeňte rostliny zalévat u kořene v pozdních večerních nebo brzkých ranních hodinách nebo v lepším případě nainstalujte zavlažovací systém. Ztrátě vody předejdete i kypřením a mulčováním záhonů.

A když udeří vlna veder... zapamatujte si, že není radno sekat trávník.

### **Zkuste trávit víc času v přírodě**

Příroda není vhodná jen pro vaše fyzické zdraví – pozvedne vám také náladu! Kontakt s přírodou zároveň zlepšuje koncentraci u dětí a napomáhá jejich mentálnímu rozvoji.

Utužte si své zdraví a navod'te si pohodu několikahodinovým pobytem v přírodě. Navštivte místní lokality sítě Natura 2000, parky a zelená prostranství, nebo se tam jen zastavte během svých cest za prací.

Konečně, čemu byste dali přednost... pracovnímu obědu u svého pracovního stolu, nebo povzbuzující půlhodince v místní zeleni?

### **Pečlivě vybírejte a opětovně používejte stelivo**

Některé druhy steliva na bázi hlíny se těží ze země, což může ničit životní prostředí. K problémům s odpady mohou také přispět použitá podestýlka a stelivo, které končí v běžném odpadu.

Pokud používáte stelivo pro kočky, porozhlédněte se po přírodních alternativách k hlíně například na bázi dřevěných peletek, papíru nebo granulí. Když čistíte klec domácího morčete, můžete dřevěné piliny a jiné druhy podestýlky využít na zahradě k hnojení rostlin a mulčování půdy nebo je přidat do kompostu.



Projekt Rodina pro rodiny II reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17\_051/0000790 je spolufinancován EU. Realizátorem projektu je My.Aktivita, o.p.s.



## rodina pro rodiny

### **Dejte stopku plastovým předmětům na jedno použití**

Evropa vyrábí, používá a vyhazuje velké množství plastových předmětů na jedno použití, jako jsou kelímky, láhve, sáčky, kávové kapsle, brčka a obaly. Jelikož velké množství plastových předmětů na jedno použití končí v oceánech, dochází v nich k hromadění odpadků a na životě jsou ohroženi i volně žijící mořští živočichové.

Nastal čas postavit se tomu čelem. Rozlučte se s plastovými předměty na jedno použití tím, že si do kavárny přinesete vlastní hrnek, na nákup si vezmete látkovou tašku a do práce nebo do školy znovu použitelnou láhev na pití. Těmito kroky to však nekončí – udělejte vše, co můžete, abyste zastavili používání předmětů na jedno použití!

### **Učte se od volně žijících živočichů**

Příroda je zdrojem nápadů a inspirace pro vědce, inženýry i umělce a z tohoto zdroje můžeme čerpat my všichni. Můžeme zjistit úžasné skutečnosti o pavoučím hedvábí, o tom, jak si některé druhy mravenců pěstují vlastní potravu nebo jak mezi sebou komunikují včely medonosné. Nebojte se pavouků a hmyzu – pozorujte je a dozvíte se něco více o tom, jak příroda funguje.

### **Staňte se konzumentem místní produkce**

Když jíte potraviny, které byly vyprodukovány místně, snižujete emise CO<sub>2</sub> způsobované dopravou. Je to zároveň dobré pro biologickou rozmanitost, jelikož mnoha živočichům a rostlinám hrozí vyhynutí v důsledku změny klimatu.



Projekt Rodina pro rodiny II reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17\_051/0000790 je spolufinancován EU. Realizátorem projektu je My.Aktivita, o.p.s.



## rodina pro rodiny

Ať žijete kdekoli, pokuste se vyhledávat sezónní druhy ovoce a zeleniny a zjistěte, jaké jsou jejich zapomenuté místní odrůdy. Nakupujte potraviny pokud možno od místních výrobců a navštivte zemědělské podniky v rámci sítě Natura 2000, abyste se mohli inspirovat tím, co dělají na podporu přírody a biologické rozmanitosti.

### Zatravněte střechu svého domu

Zelená střecha na vašem městském domě může být vítanou vzpruhou pro hmyz a ptáky. Mechy, sukulenty a trávy vyžadují minimální údržbu a díky odbornému poradenství si můžete vybrat ty nejvhodnější rostliny pro vaše prostředí, zátěž, kterou vaše střecha unese, i množství času, které tomu hodláte věnovat.

Zelená střecha zadržuje dešťovou vodu, zlepšuje kvalitu vzduchu, chrání váš domov před nadměrným horkem či chladem, a dokonce funguje jako izolace proti hluku. Nezapomeňte o tom mluvit!

### Balenou vodu používejte jen zřídka

Sladká voda je vzácným a omezeným zdrojem, který však všichni každý den potřebujeme. Zoptimalizujte vlastní spotřebu vody tím, že se budete krátce sprchovat, na zalévání květin budete používat nashromážděnou dešťovou vodu a při praní prádla budete volit cykly, které šetří spotřebu vody.

Nenechávejte vodu téct, pokud to není skutečně nutné, a co nejdříve opravte kapající kohoutky či protékající toaletu.

Tak zanecháte více vody přírodě a zvířatům a ještě ušetříte peníze.



Projekt Rodina pro rodiny II reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17\_051/0000790 je spolufinancován EU. Realizátorem projektu je My.Aktivita, o.p.s.



## rodina pro rodiny

### Založte si kompost

Kuchyňský a zahradní odpad obsahuje cenné živiny, které by se procesem recyklace měly vrátit do přírody.

Je snadné umístit do zahrady nebo na balkon kompostér, a vytvořit si tak skvělý zdroj přírodního hnojiva dobré kvality zcela zdarma. Ujistěte se, že je kompostér chráněn před větrem a sluncem, odstraňte plevel a postarejte se o to, abyste nekompostovali rostliny, které jsou nemocné, nebo cokoli, co není biologicky odbouratelné nebo co je chemicky ošetřeno.

Pokud nemáte prostor na vlastní kompostér, téměř jistě naleznete v blízkém okolí nějaký komunální projekt věnovaný kompostování.

### Zbavte se betonu!

Zdravá půda je životně důležitá pro naše potraviny i budoucnost. Dláždění, asfalt a beton mohou zničit půdu a život v ní a zároveň neprodyšně utěsňují půdu, do které tak nemůže prosakovat voda.

Pokud máte městskou zahradu, dobře si rozmyslete, zda ji nechat vydláždit, a raději zvolte zeleň, štěrk nebo perforované desky. Jen tak bude déšť moci prosáknout do půdy, a díky tomu porostou rostliny a v létě budete chráněni před sluncem. Některé místní orgány dokonce nabízejí na podporu podobných aktivit dotace.

### Sdružení na podporu ochrany přírody

Mnoho sdružení se zabývá ochranou přírody a biologické rozmanitosti – počítáním ptactva a hmyzu, zakládáním a spravováním chráněných přírodních stanovišť a revitalizací. Často pořádají akce, které mají za cíl přivést lidi zpět k přírodě.



Projekt Rodina pro rodiny II reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17\_051/0000790 je spolufinancován EU. Realizátorem projektu je My.Aktivita, o.p.s.





## rodina pro rodiny

Potřebují vaši pomoc. Co takhle stát se členem nebo darovat finanční obnos? V lepším případě se můžete stát dobrovolníkem v rámci činností zaměřených na ochranu nebo monitorování přírody nebo se zúčastnit vědeckého projektu určeného pro širokou veřejnost. Třeba máte zrovna vy nějakou zvláštní dovednost, kterou právě potřebují!

### **Chraňte žížaly**

Žížaly kypří půdu, takže bez nich nemůžeme žít. Recyklují mulč a listí, čímž uchovávají zdravou půdu, která pak plodí ovoce a zeleninu. Cestičky, které za sebou nechávají, uvolňují půdu, což umožňuje kořenům růst a vodě naopak prosáknout dolů, takže ji rostliny mohou absorbovat.

Tyto zahradní pomocníky můžete chránit tím, že omezíte používání chemických hnojiv a pesticidů. Pokuste se nevjíždět na půdu za vlhkého počasí. Pokud se půda příliš udusá, zkypřete ji, abyste nerušili život žížal žijících o něco hlouběji v půdě.

### **Starejte se o mokřady**

Biologicky rozmanité mokřady poskytují vodu, potravu a útočiště mnoha přírodním druhům. Ptáci zde mají své hnízdiště a ryby se tu třou v rákosí. My lidé je také potřebujeme, protože nás chrání před záplavami i suchy tím, že absorbují vodu ze záplav, kterou poté postupně uvolňují, čímž dochází k doplnění zásob podzemní vody.

Toto přirozené prostředí můžete chránit svou účastí na projektu věnovaném správě a obnově mokřadů. Od místních orgánů a sdružení na ochranu přírody si zjistěte, jaké jsou ve vaší oblasti akce na programu sítě EU Natura 2000.



Projekt Rodina pro rodiny II reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17\_051/0000790 je spolufinancován EU. Realizátorem projektu je My.Aktivita, o.p.s.



## rodina pro rodiny

### **Domácí mazlíčci a volně žijící živočichové nejdou dohromady**

Exotičtí domácí mazlíčci mohou být fascinující, ale všichni nejsou stavěni na život v zajetí. Jejich vypuštění do volné přírody však není řešením, jelikož ji mohou narušit a uvést její přirozený chod do nerovnováhy. Mohou také šířit nemoci nebo přispět ke zhoršení celých ekosystémů.

Dobře si tedy rozmyslete, jestli si takového domácího mazlíčka pořídíte. Ujistěte se, že se o něj budete umět postarat až do konce jeho života, a pokud už to dále nebude možné, kontaktujte veterináře nebo organizaci zabývající se zacházením se zvířaty – kde vám pomohou najít řešení.

### **Odstraňujte zápach přírodními prostředky**

Opravdu potřebujete průmyslové osvěžovače vzduchu – aerosoly, vonné svíčky atd.?

K odstranění nepříjemného zápachu obvykle postačí hrnek octa se špetkou citronové kůry nebo tymián či rozmarýn ve vroucí vodě. Jedlá soda pohlcuje zápach v lednici nebo v odpadu, zatímco sáčky s levandulí a mýdla s přírodními esenciálními oleji dokáží provonět váš kredenci zásuvky.

### **Bezpečné koridory pro zvířata**

Městská zahrada může být zelenou oázou v betonové džungli, která přitahuje překvapivě rozmanitou šálu živočichů. Pokud máte takovou zahradu, přesvědčte své sousedy, aby nechali v plotě nebo kamenné zídce malé mezery, které umožní průchod ježkům, rejskům, žábám, ropuchám a jiným městským tvorečkům.



Projekt Rodina pro rodiny II reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17\_051/0000790 je spolufinancován EU. Realizátorem projektu je My.Aktivita, o.p.s.



## rodina pro rodiny

Můžete také přispět vlastní výsadbou. Proč se nepokusit přimět místní orgány k tomu, aby kolem městských ulic nechaly vysázet aleje přirozeně se vyskytujících stromů, aby mezi nimi mohly přeskakovat veverky bez ohrožení na životě?

### Jezte méně masa

Maso je chutné, ale zároveň není pochyb, že průmyslová výroba masa poškozují životní prostředí tím, že mění přírodní oblasti v pole a spotřebovává vodu kvůli napájení zvířat. Může to vést ke znečištění, nadměrnému spásání a emisím metanu, které jsou příčinou globálního oteplování.

Konzumace červeného masa méně než dvakrát týdně je lepší pro vaše zdraví i rozpočet a také pro životní prostředí. Zkuste dát přednost kvalitě před kvantitou a objevte s rodinou a přáteli vynikající nové vegetariánské pokrmy. Společné vaření je skvělý způsob trávení času s přáteli!

### Vybírejte si ekologické potraviny

Ekologické zemědělství respektuje životní prostředí a lidské zdraví. Zaměstnanci zemědělských podniků, půda i voda jsou vystaveni menšímu množství chemikálií a pomocníci plodin, jako jsou žížaly, opylovači, savci, ptáci a obojživelníci živící se škůdci, jsou chráněni.

Výběrem ekologických potravin pomáháte zachovat životní prostředí, volně žijící živočichy a geneticky rozmanité zapomenuté odrůdy. A také je to zdravé! Výběrem vysoce kvalitního masa, mléka a vajec od zvířat chovaných v dobrých podmínkách snižujete riziko toho, že se vystavujete umělým chemikáliím v potravinách.



Projekt Rodina pro rodiny II reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17\_051/0000790 je spolufinancován EU. Realizátorem projektu je My.Aktivita, o.p.s.



## rodina pro rodiny

### **Chemické výrobky používejte s rozmyslem**

Některé výrobky, které používáme doma i v okolí našich domovů – jako čisticí chemikálie – obsahují látky, které do přírody nepatří. Jakmile se do životního prostředí dostanou, může být složité a nákladné je odstranit.

Chraňte sebe i přírodu tím, že budete používat udržitelné výrobky, například ty s označením *EU Ecolabel* (ekoznačka EU) nebo přírodní alternativy, jako je citrón, ocet a jedlá soda. A jakékoli nepoužité chemikálie určitě odnese do vyznačených směrných míst určených k jejich bezpečné likvidaci, a nikdy je nevylévejte do dřezu, toalety nebo odpadu.

### **Podporujte biologickou rozmanitost v práci**

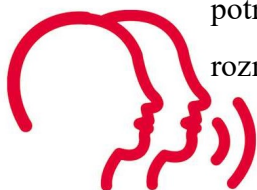
Proč nestrávit kvalitní čas se svými kolegy účastí na činnosti spojené s přírodou?

Pokud se blíží firemní *team-building*, co takhle zaměřit ho na objevování zvířat a rostlin v okolí firmy? Nebo procházka přírodou s průvodcem, návštěva lokality sítě Natura 2000 nebo účast na projektu věnovanému ochraně přírody?

Možná můžete v práci navrhnout osazení firemního parkoviště živým plotem a květinami pro divoké včely a motýly, vytvoření zelené fasády nebo střechy nebo rozmístění hnízd a úkrytů pro hmyz, ptáky a jiná zvířata.

### **Zapojte se do činností ekologické komunitní zahrady**

Ekologické komunitní zahrady jsou sdílené prostory určené k setkávání sousedů. Děti a dospělí pomáhají učit, jak se pěstují rostliny a odkud pochází potrava, přivádí lidi blíže k přírodě a podporují respekt k biologické rozmanitosti.



Projekt Rodina pro rodiny II reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17\_051/0000790 je spolufinancován EU. Realizátorem projektu je My.Aktivita, o.p.s.



## rodina pro rodiny

Zapojte se do komunitní zahrady a zjistěte, jak se přirozenou cestou pěstuje ovoce, zelenina a bylinky. Dozvíte se také něco o střídání plodin, kompostování, zachytávání dešťové vody, hubení přírodních škůdců i o tom, jak se vyrábí druhově bohaté živé ploty a útočiště pro včely a motýly.

### **Přepravujte se udržitelným způsobem**

Mnoho měst je zatíženo hustým provozem, který má za následek nezdravou hladinu hluku a znečištění ovzduší. Přetížení dopravy prodlužuje čas přepravy a emise CO<sub>2</sub> urychlují změny klimatu.

Pomozte změnit své město na čistší a zdravější městské prostředí tím, že se budete přepravovat pěšky, na kole a v případě delších vzdáleností za využití veřejné dopravy. Pomocí mobilních aplikací si budete moci naplánovat své cesty a získáte informace o jízdních řádech. Při cestování autem zvažte spolujízdu s těmi, kdo jedou do stejné destinace.

### **Vybudujte si zahradní jezírko**

Dokonce i malé zahradní jezírko je životně důležitým zdrojem vody pro savce a ptáky, pěstitelskou školkou pro obojživelníky a hmyz, zdrojem bahna pro vlaštovky, které si staví svá hnízda, a lovištěm pro vážky a larvy potápníků. V průběhu léta zároveň pomáhá ochlazovat celou zahradu.

Pokud máte prostor, vybudujte pro volně žijící živočichy jezírko se skosenými okraji, které jim umožní snadný přesun do jezírka i ven z něj, a s plochými mělkými výběžky s řadou původních rostlin. Nikdy nevíte, kdo se zastaví na návštěvu.



Projekt Rodina pro rodiny II reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17\_051/0000790 je spolufinancován EU. Realizátorem projektu je My.Aktivita, o.p.s.



## rodina pro rodiny

### Šetřete energie

Spotřeba menšího množství energie šetří drahocenné přírodní zdroje a snižuje míru znečištění. Když opouštíte místnost, zhasněte světla a nahrad'te staré žárovky LED žárovkami. Ujistěte se, že pokud televizory, počítače a herní konzole nepoužíváte, jsou vypnuté nebo vytažené ze zásuvky.

Nezapínejte myčku, dokud není plná, a při praní prádla volte kratší cyklus praní a případně i studenou vodu. V zimě rozumně používejte regulátor teploty. I jeden teplotní stupeň může znamenat hodně.

### Tříd'te svůj odpad

Recyklováním odpadu pomáháte při obnově cenných surovin, snižujete svůj dopad na životní prostředí a šetříte energie i peníze.

Tříd'te a recyklujte sklo, papír a plasty, použité baterie a žárovky vždy odneste do supermarketu a nepoužité léky vra'te do lékárny. Organický odpad lze kompostovat či svázet za účelem výroby bioplynu. Nezapomeňte odnést staré kovy, barvy, oleje, elektronický odpad, korkové zátky, látky a jiné materiály do sběrných míst určených k recyklaci.



Projekt Rodina pro rodiny II reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17\_051/0000790 je spolufinancován EU. Realizátorem projektu je My.Aktivita, o.p.s.