

JAK NA BEZOBALOVOU TŘÍDU V MATEŘSKÉ ŠKOLE

TIPY NA MINIMALIZACI ODPADŮ, NÁMĚTY NA
VYRÁBĚNÍ S DĚTMI, A PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE ZE
TŘÍ MATEŘSKÝCH ŠKOL



ÚVODNÍ SLOVO

Vážení pedagogové,
děkujeme, že předcházení vzniku odpadů věnujete své myšlenky a čas.
Inspirativní příručka na téma bezodpadová třída v mateřské škole vám umožní přiblížit se k ideálu bezodpadového fungování školy. Zaměřuje se především na mateřské školy, ale náměty určitě budou moci využít i školy základní.

V úvodní části pro vás máme tipy na opatření ve třídách i celých školách (a koneckonců i jinde), které podporují preventivní, dlouhodobý a systematický přístup k omezování vzniku odpadů. Jsou to například sharepointy – místa, kam se umísťují věci ke sdílení či výměně.

Ve druhé části příručky najdete návody na environmentálně šetrné produkty, které můžete s dětmi vyrábět do třídy či na školu v přírodě (šampon, repelent, voskovaný ubrousek na svačinu, podpalo-vač, zubní pastu...) bez nadbytečných obalů a odpadů.

Třetí část nabízí příklady omezování obalů a předcházení vzniku odpadů. Jsou to ověřené příklady dobré praxe, jak funguje ve třech různých mateřských školách.

Přejeme vám mnoho inspirace a vstřícné kolegy i žáky, kteří budou mít chuť vyzkoušet nové věci.

AUTOŘI

Marta Veselá a Lenka Rumlerová, Botič o. p. s.

Monika Kovalská, Školička Kamarád, Mateřská škola Nové Veselí

Martina Moličová, Lenka Sochorová, ZŠ a MŠ Na Daliborce, Hořice

Ilona Rozlivková, MŠ Kytíčka Pardubice

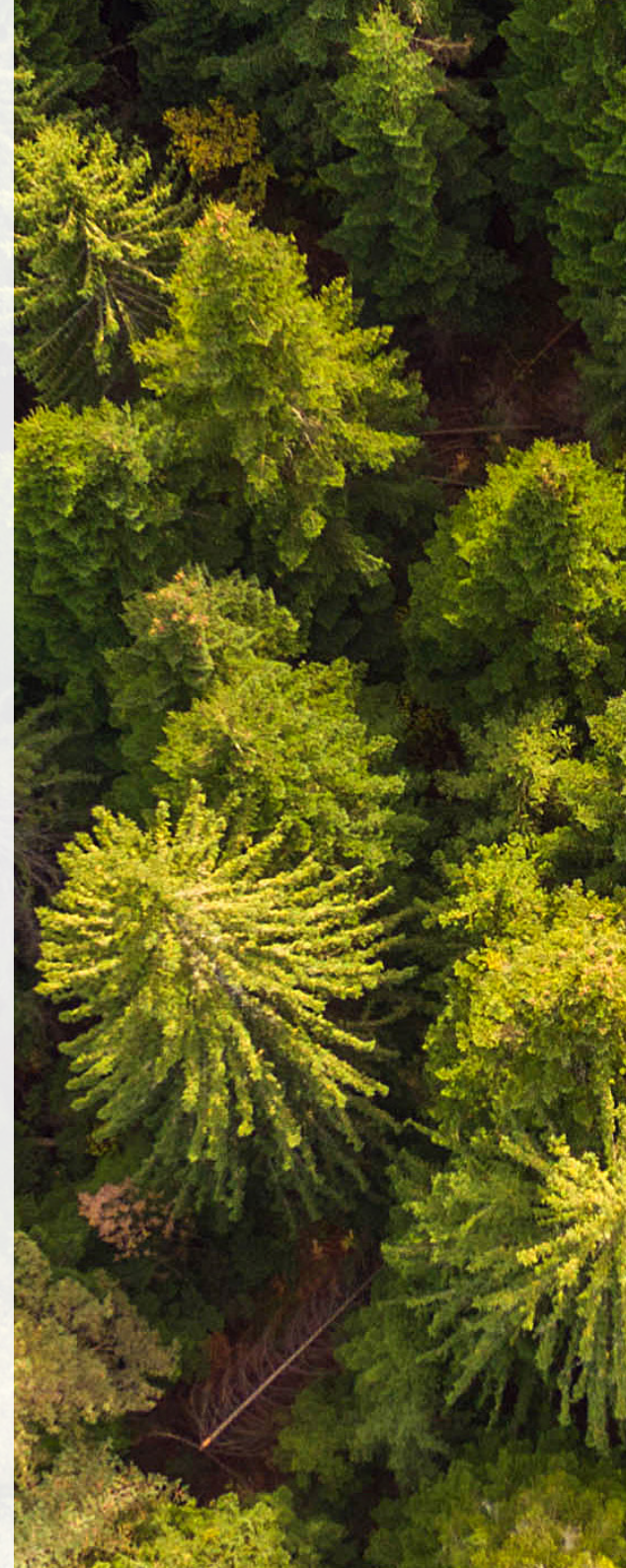
ZPRACOVÁNÍ

Eliška Hájková – editorka

Hanka Kolářová – jazyková korektura

Jan Toušek – grafická úprava

Publikaci Jak na bezobalovou třídu v mateřské škole vytvořila a vydala Síť středisek ekologické výchovy Pavučina, z. s. a finančně ji podpořilo Ministerstvo životního prostředí v rámci Rozhodnutí č. 301/32/21, Podpora poskytovatelů environmentálního vzdělávání, výchovy a osvěty, environmentálního poradenství a jejich aktérů v ČR.





OBSAH

ZŘIZUJEME TŘÍDNÍ ČI ŠKOLNÍ SHAREPOINTY 05

slovníček pojmů 05

sdílená skříň 06

sdílená lednice 07

pomůckovník 08

vlastní swap 08

VYRÁBÍME SE ŽÁKY ŠETRNÉ PRODUKTY 09

Směs na bolavé nohy 09

Šetrný podpalovač 09

Tekuté mýdlo do školy 09

Zubní pasta 10

Tekutý šampon 10

Olej na komáří štípnutí 10

Repelent do školky 10

Voskované ubrousky 11

Látkové sáčky na svačinu 13

Obaly na kapesníky 14

PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE 15

Plastopůst (MŠ Na Daliborce) 15

Téma: Odpady (MŠ Kytíčka Pardubice) 19

Téma: Voda (Školička Kamarád) 21



ZŘIZUJEME TŘÍDNÍ ČI ŠKOLNÍ SHAREPOINTY



ZDROJ: facebook - Veřejná SKŘÍŇ v Brně

Začneme tipy na opatření, která můžete rozšířit ze třídy i na celou školu. Jedná se o takzvané sharepointy, které mají různá zaměření. Jsou jednou ze strategií ke snižování množství odpadu a jejich obliba roste po celém světě. Než vám představíme konkrétní tipy, jaká sdílená místa mohou být užitečná ve škole, máme pro vás krátký slovníček pojmů, které jsou se snižováním produkce odpadu spojené a které můžete ve škole využívat.

SLOVNÍČEK POJMŮ

Re-use centra – místa, kam můžete darovat funkční věci, které už nepotřebujete (knihy, hračky, kolo...). Zde je nafotí, uloží a nabídnou potřebným či k prodeji. Re-use v zásadě znamená opětovné použití věci, ať už k jejich původnímu, nebo novému účelu.

<https://reuse.praha.eu/>

<https://www.trideniodpadu.cz/reuse>

Swap – stále modernější způsob získávání nových věcí. Swap je označení pro výměnu mezi dvěma lidmi, kdy oba vlastní věc, kterou již nepotřebují (knihy, květiny, domácí produkty, nadbytky ovoce či zeleniny...), a tyto věci si vymění.

Up-cyklace – přeměňování odpadového materiálu v nové funkční produkty. Prodlužuje se tak život odpadu. Není nutné zachovat původní účel produktu. Rozdíl mezi up-cyklací a recyklací je, že recyklace odpadu vždy vyžaduje část nových surovin. Up-cyklace využívá jen již vyrobené materiály.

Reduce – jedna ze strategií ke snížení množství odpadu. Jedná se například o volbu oprav místo vyhození (zašívání ponožek, výměna displeje...)

Sharepoint – označení různých míst, kde mohou lidé zanechávat věci, které již nepotřebují. Nejznámější jsou sdílené knihovny, lednice či šatníky (v posledních letech jsou také oblíbené sdílené vozy či skútry, tak jsou ovšem jiná pravidla). Většinou tato místa spravuje nějaká nezisková organizace či městské knihovny. Lidé, mající předmět, který nepotřebují, jej zde mohou zanechat. Naopak lidé, kteří mají potřebu nějaký z těchto předmětů získat, si ji mohou bez poplatku vzít.

SDÍLENÁ SKŘÍŇ

Tu využijeme zejména v hodinách tělesné výchovy či ve družině. Samozřejmě sem nemůžeme dávat cokoli. Je třeba myslet na hygienu, ale některé věci bychom mohli uplatnit. Pláštěnky, deštníky, rukavice a jistě vymyslíte i další věci.

Pokud má vaše škola ve zvyku dělat různé bazary, pak může být tato skříň jejich součástí a může se do ní umístit to, co zbude. V tomto případě by však bylo potřeba, aby věci v ní obsažené byly vyprané.

Pokud zavedete toto pravidlo, pak by neměl být problém do sdílené skříně umísťovat průběžně i další věci, které se mohou hodit. Třeba tílka či tepláky na tělocvik anebo starší oblečení vhodné k práci na zahradě.



ZDROJ: facebook - Veřejná SKŘÍŇ v Brně



SDÍLENÁ LEDNICE

Hit posledních let, který se snaží bojovat s nadbytečným vyhazováním potravin. Věřili byste, že každý z nás v průměru vyhodí ročně cca 80 kg potravin? I s tímto faktem se můžeme pustit do boje. Není výjimkou, že část svačiny, kterou žáci přinesou do školy, končí v koši. Ať už z důvodu toho, že „na tohle dnes nemám chuť“, nebo „tohle nejím“ či „už nemůžu“. Jistě se najde řada dalších důvodů.

Můžeme s tím pomoci skrze sdílenou lednici, kam mohou žáci odložit potraviny, které nechtějí. Jiní, kteří třeba svačinu ten den zapomněli, jistě ocení možnost si zakousnout například jablko nebo banán, který by jinak skončil v koši.

Důležité je si nastavit dobře pravidla, které potraviny a v jakém stavu se do lednice mohou dávat.

DO SDÍLENÉ LEDNICE PATŘÍ:

- uzavřené, balené, originálně označené potraviny před datem spotřeby
- čerstvé ovoce a zelenina
- čerstvé pečivo
- neotevřené pasterizované mléko
- zavřené jogurty
- zavřené sýry
- neotevřené ovocné šťávy, džusy

DO SDÍLENÉ LEDNICE NEPATŘÍ:

- vařené jídlo z domova nebo z jiného necertifikovaného zdroje
- nepasterizované mléko
- nakousaná svačina

Důležité také bude domluvit si například s uklízečkou či školníkem, že budou pravidelně kontrolovat stav věcí, které v lednici jsou. Aby zde nebyly potraviny shnilé, plesnivé či s prošlou záruční dobou.

POMŮCKOVNÍK

Při vzpomínání na písemné zkoušky z matematiky se vám může vybavit hrůza některých, kteří si zrovna zapomněli úhloměr, pravítko, mikrotužku či kalkulačku. Výjimkou nebyly ani jiné předměty, které vyžadovaly zvláštní pomůcky, jež s oblibou zůstávaly doma na stole.

Zároveň se plastová pravítka či podložky rády ničí či odcházejí z našich bytů neznámo kam. V takových případech je neustále kupujeme znovu a znovu.

Pojďme ve škole či třídě umístit pomůckovník. Místo, kde můžeme mít několik kusů od klasických pomůcek (kružítka, mikrotužky, tenké fixy, kalkulačky, trojúhelníky s ryskou...) pro případy, že někteří spolužáci zapomenou. Také se tam mohou nechávat nalezenci, tedy pomůcky, které někdo ztratil a nahradil je novým kusem.

Jistě, můžeme namítnout, že žáci, kteří si pomůcky půjčí, je pak už nevrátí, a nezbytnost nákupu tak jen přejde od žáka na školu. Pomůcky ale můžeme dostatečně dobře označit a také věříme, že pokud si žáci zvyknou a ochutnají pocit „záchrany“ touto možností, budou ji rádi dopřávat i dalším spolužákům.

VLASTNÍ SWAP

Asi každému z nás se stane, že narazí doma na něco, u čeho si řekne „K čemu to je?“ nebo „Tak tohle jsem ani nevěděl/a, že mám.“ a podobně. Zkrátka, že narazíme na věci, které už nepotřebujeme. Uspořádejte třídní nebo celoškolský swap, a pomozte tak ulehčit svým bytům, ale i třídám. I v nich se nám mohou nashromáždit věci, které nevyužijeme (vodovky, papíry, květiny, sešity)

Swap můžete pojmout jako jednu z částí školních slavností, akcí na Den Země, v rámci projektového dne a podobně. A pokud máte i projekty komunitního charakteru, pak můžete uspořádat swap pro školu i okolí. Swapuje se vše, co je funkční (nerozbité, bez závad, bez plísní...). Oblečení, šperky, nástroje, přístroje, umělecká díla, přebytky ovoce a zeleniny a další.



VYRÁBÍME SE ŽÁKY ŠETRNÉ PRODUKTY

Na následujících stránkách naleznete řadu receptů a návodů na pomocníky v domácnosti a pro tělo. Hodit se budou zejména na školy v přírodě či terénní výuku, ale využít je můžete i ve třídě během celého školního roku.

Snažili jsme se pro vás vybrat takové recepty a návody, které máme vyzkoušené a osvědčené. Takové, které budou vhodné pro zařazení do výuky, ale i ty, jež využijete v osobním životě.

Většinu výrobků zvládnete se základním vybavením, na některé bude třeba něco dokoupit.

SMĚS NA BOLAVÉ NOHY

1 lžička jedlé sody
25 ml mléka
3 kapky esenciálního oleje – citrón, eukalyptus...

Postup:
Vše smícháme dohromady.

TEKUTÉ MÝDLO DO ŠKOLY

100 g jádrového mýdla nebo strouhaných odkrojků/zbytků mýdel
200 ml teplé převařené vody
15–20 kapek libovolného esenciálního oleje (meduňka, mateřídouška)

Postup:
Mýdlo nastrouháme a vložíme do hrnce s převařenou vodou a necháme ve vyšší nádobě alespoň půl hodiny bobtnat. Vše řádně rozvaříme. Esenciální olej nakapeme nakonec. Promícháme a dávkujeme do vhodné nádoby.

ŠETRNÝ PODPALOVAČ

1 papírové plato od vajíček
vata nebo rouno
včelí vosk
hrnec s vodou
plotýnka (sporák, plynový vaříč)
miska
lžíce (není nutná)

Postup:
Rozstříháme plato od vajíček. Vrchní díl necháme jako tácek, vložíme do něj rozstříhaný spodní díl. Třetí část s uzávěrem plato můžeme natrhat na malé kousky a dát na dno rozstříhaných částí spodního dílu. Do každého „chlívečku“ vložíme vatu případně ovčí rouno. Ve vodní lázni rozejdeme včelí vosk. Vosk nalijeme pomocí lžíce, případně rovnou z misky, do každého „chlívečku“. Necháme ztuhnout a podpalovač je hotový.



TEKUTÝ ŠAMPON

½ šálku tekutého kastilského mýdla
1 šálek vody
esenciální olej 15 kapek

Postup:

Přísady vlijeme do lahve a velmi dobře promícháme. Nalejeme do lahvičky, šamponu bude cca 325 ml.



REPELENT DO ŠKOLKY

hrst nasušené levandule
hrst nasušené citrónové trávy (voňatka citrónová)
hrst nasušeného rozmarýnu
9 g hřebíčku
1 litr Alpy Francovka

Postup:

Vše nasypeme do sklenice, zalijeme Alpou, uzavřeme a necháme dva až čtyři týdny na okenním parapetu macerovat. Každý den minimálně jednou směs důkladně protřepeme. Po uplynutí doby macerování směs přefiltrujeme přes plátno a přelijeme do čisté uzavíratelné lahve.



OLEJ NA KOMÁŘÍ ŠTÍPNUTÍ

3 g listů jitrocele kopinatého
20 ml olivového oleje

Postup:

Jitrocelové listy usušíme, poté ve hmoždíři rozdrtíme a vložíme do lahvičky. Lahvičku naplníme olejem tak, aby byly všechny listy ponořené. Necháme macerovat 14 dní. Přecedíme a můžeme používat. Když olej na komáři štípnutí budeme připravovat z čerstvých jitrocelových lístků, může kvůli obsahu vody v lístcích začít plesnivět.

ZUBNÍ PASTA

30 g jílu – může být zelený marocký či bílý
60 g kokosového oleje
2 kapky esenciální olej (ideálně máta peprná, hřebíček nebo dětmi oblíbené citrusové oleje)

další možné přísady:

stévie – tato rostlina dobře účinkuje proti zubnímu kazu a dodává pastě sladkou příchut'
jedlá soda - pokud chceme, aby pasta mírně pěnila, přidáme na špičku nože jedlou sodu dřevěná špachtlička

Postup:

Smícháme jíl s kokosovým olejem v takovém poměru, aby vznikla pasta, jejíž konzistence nám bude vyhovovat. Není potřeba olej rozehtávat, stačí ponechat v pokojové teplotě. Jíl se nesmí dotknout kovových povrchů. Následně dle preferencí přidáme ostatní přísady. Esenciální olej, stévii nebo jedlou sodu.



VOSKOVANÉ UBROUSKY

včelí vosk
entlovací nůžky
hrnec
bavlněná čistá látka
miska
papír na pečení
vaříč
stará žehlička
štětec
jojobový olej (není nutný)
látka na žehlení

Postup:

Nastříháme si látky ve velikostech, které nám vyhovují. My nejčastěji používáme 30 x 30 cm a 25 x 25 cm.

Na vodní lázni rozejdeme vosk. K prodloužení trvanlivosti můžeme přilít lžičku jojobového oleje.

Ustříhneme si papír na pečení, který je na každé straně větší než látka alespoň o 5 cm. Položíme na něj látku a pomocí štětce do ní napustíme vosk. Myslete na to, že vosk rychle chladne. Nemusíte natírat až ke krajům, při žehlení se tam vosk dostane a nevyteče vám tolik ven. Natírat začněte ze středu ven.

Položte na natřenou látku další papír na pečení a přezehlete. Pomocí tepla z žehličky se vosk rozpustí do všech koutů látky. Dejte pozor, aby byl vosk všude v rovnoměrné vrstvě. Vosk by neměl být nikde příliš vysoký. Ubrousek se pak láme a vosk se vyloupne. Pod žehlení doporučujeme dát látku, u které nebude vadit, že se umaže. Vosk se při žehlení někdy dostane mimo papír.

Zkontrolujte, že je vosk zažehlený v rovnoměrné vrstvě až ke krajům ubrousku. Pokud ne, vraťte jej pod papír na pečení a znovu zažehlete. Můžete přidat trošku vosku, je-li třeba. Pokud máte vosk všude, nechte vystydnout a máte hotovo.



JAK O UBROUSEK PEČOVAT:

Voskovaný ubrousek vám vydrží klidně i několik let. Postupem času se z něj odloupe slabá vrstva vosku, ale stačí jej jen doplnit (opakovat postup výroby, ale s malým množstvím vosku) a ubrousek bude sloužit dál.

Po použití můžete ubrousek jednoduše opláchnout vodou nebo otřít vlhkým hadříkem bez saponátu. Osušit jej nechte na vzduchu. Nepokládejte na teplé povrchy.

Skladujte je v co nejnižším počtu ohybů (přehyby jsou namáhané a rychleji se z nich vyloupe vosk). Ideálně tedy rozložené či stočené do ruličky.

TIPY PŘI VÝROBĚ:

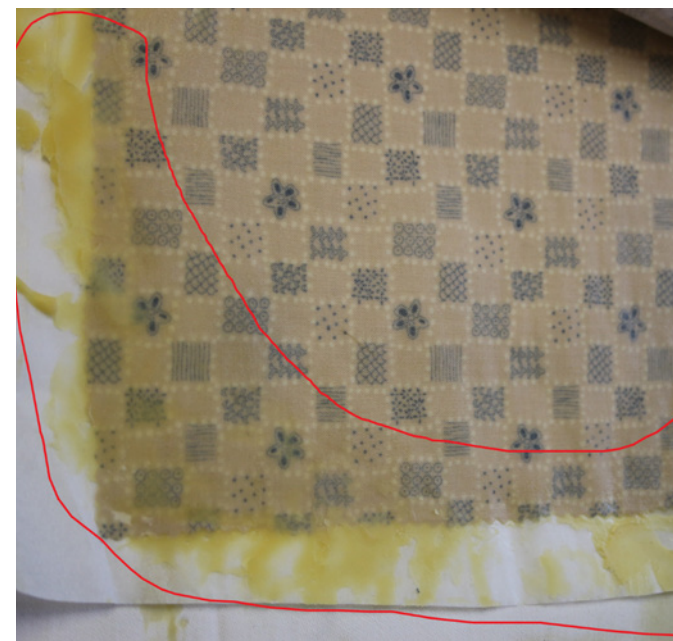
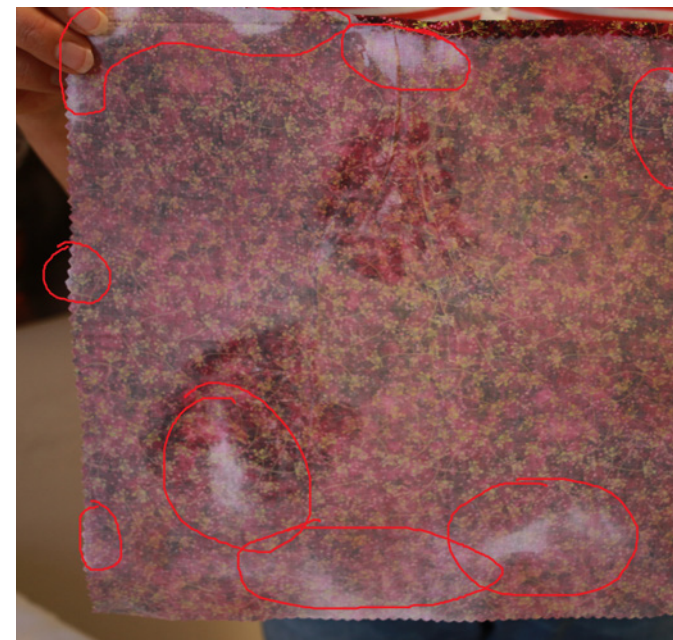
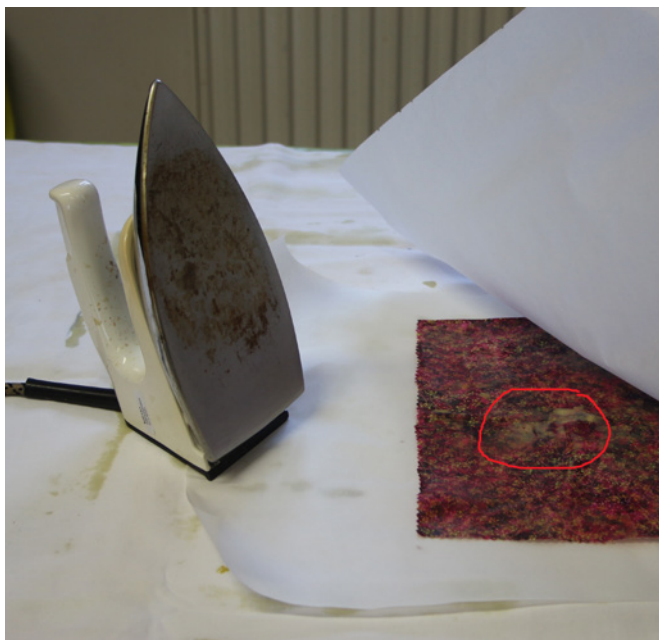
Používejte silnější štětec, kterým vosk budete nanášet. Příliš malým to bude trvat dlouho.

Pokud se vám stane, že dáte na látku příliš vosku, při žehlení na ni dejte druhou látku, která přebytečný vosk odsaje.

Látku nastříhejte entlovacími nůžkami. My jsme stříhali předem, ale můžete až na závěr, abyste měli jistotu, že vosk je napuštěný do úplných krajů. Jen je třeba počítat s tím, že budete muset pořádně vyčistit nůžky.

Jak poznat, že máte ideální množství vosku? Vosková vrstva by neměla být vidět. Zároveň by jí mělo být tolik, že po přeložení ubrousek drží. Pokud se vám rozkládá, je vosku málo.

Při výběru látky počítejte s tím, že žlutý vosk bílou trochu zabarví a látku celkově trochu ztmaví.



LÁTKOVÉ SÁČKY NA SVAČINU

bavlněná látka (případně lněná či bavlněný tyl)

provázek

bavlněné nitě

nůžky

jehla nebo šicí stroj

dvoudírková brzdička (není nezbytná)

spínací špendlík

Postup:

Rozmyslíme si, jaký účel sáček bude mít, a podle toho zvolíme materiál. Pokud budeme šít sáčky na pečivo, ovoce a zeleninu, je vhodné, aby byl sáček průhledný (např. bavlněný tyl, využít mohou žáci i staré záclony, co možná mají doma nevyužité). Dá se pak využít rovnou při nákupu. U sáčků na svačtinu můžeme zvolit neprůhlednou bavlnu s potiskem, který se nám líbí. Z látky si odstříhneme široký pruh (finální rozměry + 5 cm) a přehneme jej napůl. Kratšími stranami k sobě. Na jedné straně založíme na šířku tunýlku.

V ruce nebo na stroji sešijeme boky. Z jedné strany začínáme pod vyznačeným tunýlkem a druhou stranu sešijeme celou. Založíme celý horní okraj – vytvoříme tunýlek. Prošijeme. Začistíme tak, aby nikde nekoukaly zbytečné nitě, a převrátíme naruby.

Do tunýlku navlékneme šňůru pomocí spínacího špendlíku. Pokud použijeme polyesterovou šňůrku, doporučujeme konce zatavit.

Navlékneme brzdičku a máme hotovo. Pokud brzdičku nemáme, stačí konce zauzlovat a sáček zavazovat na mašli.

Inspirace:

<https://www.youtube.com/watch?v=hSFVFN6qkis>

<https://www.youtube.com/watch?v=VRffuYMPiKY>





OBALY NA KAPESNÍKY

2 obdélníky bavlněného plátna o rozměrech 15 x 14,5 cm (hlavní vzor obalu) a 19 x 14,5 cm (podšívka a lem); doporučujeme je vystříhnout entlovací nůžkami
nůžky
žehlička (usnadní práci, ale není nezbytná)
šicí stroj (nebo šikovné ruce s jehlou a nití)
papírové kapesníky – doporučujeme kupovat velká balení po 100 ks (např. <https://www.dm.cz/soft-sicher-papirove-kapesniky-p4010355275868.html>)



Postup:

Na stranách dlouhých 14,5 cm přiložíme obdélníky k sobě lícem k líci a sešpendlíme.

Totéž uděláme i na druhé straně.

Sešpendlené strany sešijeme.

Přetočíme na líc a zažehlíme tak, aby na každé straně koukal stejný kousek látky z podšívkového vzoru.

Přeložíme podélně na polovic a látku uhladíme tak, abychom po otevření viděli středovou čáru.

Kraj přiložíme ke středu a zašpendlíme.

Totéž uděláme i s druhým krajem.

Sešijeme obě krátké strany.

Nůžkami můžeme odstříhnout růžky, aby po protočení nedělaly boule.

Přetočíme, naplníme kapesníky a máme hotovo.

Inspirace:

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&feature=youtu.be&v=AOvN9hNSYgs#dialog>

<https://www.caramilla.cz/obaly-na-kapesnicky-navod/>

PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE

PLASTOPŮST

ZŠ a MŠ Na Daliborce, Hořice
Martina Moličová, Lenka Sochorová

Jsme menší mateřská škola rodinného typu v Podkrkonoší. Naším cílem je prohlubovat u dětí kladný vztah k přírodě živé i neživé, vést je k pochopení přírodních dějů a zákonitostí, představit dětem význam ochrany přírody. Jsme zapojeni do sítě Mrkvička, aktivně se účastníme celostátní akce Uklidíme Česko, každoročně pořádáme projektový týden Plastopůst a v loňském školním roce se nám podařilo získat mezinárodní titul Ekoškola.

Cílová skupina: děti 4–6 let, rodiny dětí, veřejnost

CÍLE A VÝSTUPY PROJEKTU

Cíle:

Dítě si uvědomí důležitost ochrany přírody, životního prostředí.

Dítě má schopnost analýzy environmentálních problémů (plasty) a konfliktů.

Dítě má přesvědčení o vlastním vlivu na předcházení a řešení problémů životního prostředí.

Dítě umí třídit odpad – ví, co do kterého kontejneru patří.

Výstupy:

Dítě se zajímá o živou a neživou přírodu, o životní prostředí, které ho obklopuje.

Dítě rozumí zákonitostem přírody.

Dítě zná problémy škodící přírodě a aktivně chrání přírodu.

Dítě je schopno navrhnout řešení v otázkách ochrany životního prostředí.

Dítě ví, čím nahradit minimálně tři výrobky z plastu.



STRUČNÝ POPIS AKTIVIT

Týdenní projekt v postním období rozdělený do pěti dopoledních bloků, (téma „odpady“ jako takové prolíná celým školním rokem), jedno odpoledne pro maminky, jedna odpolední akce s rodiči a dětmi.

PONDĚLÍ:

Kruh přátelství: pojem plast, půst (v rámci lidových tradic), „plastopůst“
Dramatizace – chování v přírodě (vandal x ochránce přírody), následná diskuze

Poslech písně: Chválím tě země má (Zdeněk Svěrák, Jaroslav Uhlíř)

Dopis od skřítků – úklid parku (sběr odpadků – děti najdou, paní učitelky rukavicí seberou, s dětmi ihned roztřídí do správného pytle)

Stavba domečků z přírodnin pro skřítky a zvířátka

Sebereflexe: Úklid odpadků

ÚTERÝ:

Beseda s odborníkem na téma „plasty“ (co jsou plasty, rozklad, čím nahradit)

Badatelské aktivity – vlastnosti plastů, porovnávání s dalšími materiály

Tvorba „skládky odpadků“ na vyhrazeném místě na zahradě MŠ

(zakopání různých materiálů do země – plastový sáček, papír, plechovka, sklenice, slupka od banánu, ohryzek jablka, plán dlouhodobého pozorování rozkladu)

Sebereflexe: Plasty

Odpolední aktivita pro maminka/babičky – šití recyklovaných tašek, pytlíků ze starých záclon, textilu; následné zdobení dětmi

STŘEDA:

Komunitní kruh: Třídění plastů

Mapování kontejnerů na tříděný odpad v okolí MŠ

Exkurze ve sběrném dvoře, co se děje s vytríděným plastem, pojem recyklace

Sebereflexe: Třídění odpadu

ČTVRTEK:

Komunitní kruh: „Plastové obaly“ (klady, zápory, nebezpečí pro člověka, zvířata, přírodu)

Písnička: Zobali vrabci zobali – rozbor textu písně

Vycházka s pozorováním rostlin a živočichů v přírodě (badatelské aktivity – vytváří příroda odpad?)

Přířazovací aktivita – „Mámo, táto teď už vím, čím plasty nahradím“ (děti se aktivně snaží najít alternativu (z nabídky) pro plastové obaly a výrobky (např. igelitová taška – papírová, textilní taška, bedýnka, košík; mikrotelevizní sáček – papírový, textilní sáček, plastová krabička pro více použití; plastové brčko – papírové, bambusové, nerezové, apod.)

SBR: Příroda kolem nás

PÁTEK:

Komunitní kruh: Nakupování bez plastových obalů

Nákup v potravinách do vlastních obalů (ušité a ozdobené tašky, pytlíčky)
příprava pohoštění pro rodiče – vytrídění bioodpadu na kompost

Odpoledne: Tematické odpoledne s rodiči

Představení projektu Plastopůst, vytvoření půjčovny tašek – v prostoru šatny, tašku si můžou rodiče s dětmi vypůjčit na nákup, odnos věcí z MŠ apod.

Společné sdílení, tvorba ekotipů pro nástěnku, konzumace připravených pokrmů

Společné zpívání a dramatizace písně: Chválím tě země má (počáteční motivace: děti jsou pramínky vody, vzájemně se stékají, proplétají, jako v přírodě)

Motivační básnička k půjčovně tašek:

Neříká se nadarmo,

že nejlepší věci jsou zadarmo.

Přírodu nám zachová

naše taška látková...



NÁVAZNÉ A PŘEDCHÁZEJÍCÍ AKTIVITY

PROJEKTU PŘEDCHÁZÍ:

Společné prožití masopustu, zamyšlení, čeho jsem ochoten se v postním období vzdát, průzkum školky, analýza – kolik plastového odpadu se vyprodukuje v MŠ za 1 den/týden/měsíc, rozdání dotazníků rodinám, označení všech plastových materiálů ve školce, tvorba a roznos plakátků Plastopůst s výzvou veřejnosti, e-mailová výzva ostatním MŠ, ZŠ, článek do místního tisku – výzva veřejnosti

BĚHEM PROJEKTU:

Pozorování chování a prožívání dítěte při jednotlivých aktivitách a činnostech, pozorování dítěte při spontánní hře v přírodě, společné rozhovory, sebereflexe (slovní, kreslená, obrázková, obrázkové karty Výchova ke ctinostem)

NA PROJEKT NAVAŽUJE:

Uvědomění si vlivu plastů na přírodu, na lidské zdraví. Omezení používání plastů ve školce a v domácnostech. Zpracování zpětných vazeb z ostatních zapojených subjektů, článek do novin – vyhodnocení projektu

METODICKÉ POZNÁMKY

Nyní se připravujeme již na pátý ročník projektu Plastopůstu. Za tu dobu se nám podařilo nahradit herní a didaktické pomůcky z plastu přírodními materiály, volná dětská kresba je na jednostranně potištěných dokumentech, tzv. šmírácích (které nám nosí rodiče), tiskneme na recyklovaný papír, nabídky obchodníků s hračkami, nábytkem si necháváme zasílat mailem nebo odkazy na www stránky (ne tištěné katalogy), po budově jsou umístěny nádoby na tříděný odpad a na zahradě popelnice na svoz tříděného odpadu, na zahradě je kompostér, výtvarné potřeby a materiály nakupujeme ve větších ekonomicky výhodnějších baleních, stejně je tomu u nákupu ekologických čisticích prostředků, při výtvarných a tvořivých aktivitách využíváme různých přírodních materiálů a materiálů přinesených od rodičů (látky, papírové roličky, knoflíky, vlna – z toho, co se již doma nehodí) s dětmi tedy recyklujeme, upcyclujeme, děti chodí nakupovat do maminkami ušitých sáček, tašek, nahradili jsme jednorázové igelitové návleky šitými (maminkami, babičkami), děti si vaří vlastní ekomodelínu



TÉMA: ODPADY

MŠ Kytička Pardubice
Ilona Rozlivková

Od roku 2015 jsme zapojeni do mezinárodního programu Ekoškola, v r. 2018 jsme získali titul Ekoškola a v r. 2020 jsme ho při auditu obhájili na další tři roky. Environmentální výchovu vnímáme jako stěžejní část profilace naší MŠ a není tvořena pouze sledem dílčích aktivit a projektů, ale tvoří provázaný celek. Většina činností probíhá za spolupráce dětí, pedagogů, vedení MŠ, provozních zaměstnanců a rodičů. Všichni zúčastnění mohou navrhnout opatření a podílet se na naplňování cílů, které jsme si vytyčili. Na školce funguje školní Ekotým.

Cílová skupina: žáci MŠ

CÍLE A VÝSTUPY:

Snižovat ekologický dopad činnosti školy na životní prostředí

Očekávané výstupy:

- Děti porozumí principu 3R (reduce, reuse, recycle) – snižovat odpad, znovu používat, recyklovat.
- Děti budou vědět, co znamená předcházet vzniku odpadu.
- Děti využívají odpadový materiál.

Motivovat děti, že mohou samy změnit prostředí školy a docílit pozitivních změn. Aktivitu samotnou, i když se tématu týká, netvoří však komplexní a ucelený program. Je potřeba hledat problémy, přemýšlet nad nimi, pokračovat realizací konkrétních opatření až k odstranění problémů.

Nechte děti samotné vymýšlet činnosti, umožněte jim přicházet s nápady a realizovat je. Jenom tak skutečně zažijí, jaké to je pozitivně ovlivňovat věci.



STRUČNÝ POPIS AKTIVIT:

Motivací může být exkurze do sběrného dvora, kde děti vidí množství odpadu.

Ve školce si děti zahrají na pátrací tým a provedou analýzu, jak je na tom školka s odpadem. Udělají si seznam silných a slabých stránek. Pátrají, zda mají dostatek košů na tříděný odpad, mohou hodnotit rozmístění košů, zda jsou koše označené piktogramy, jaké kontejnery jsou ve školce, co se tam třídí, zda ve třídách kreslí na šmíráky a šetří papír, zda využívají odpadový materiál, sledují dlouhodobě, kolik mají na třídách zbytků jídla atd.

Provedou plán činností, které by mohly napravit slabé stránky školy.

Děti samy zkouší vymyslet, co by se dalo a jak vylepšit, vycházejí z analýzy. Pokud si nevědí rady, přikládám několik aktivit.

NAPŘÍKLAD:

- nakreslí piktogramy na odpadkové koše, pokud košů nemají dostatek, vyrobí je z kartonových krabic a pomalují. Vymýšlí, co by se ještě dalo ve školce třídít,
- naučí se správně třídít odpad – odpadové pexeso, odpadové domino, nakreslí, vyrobí papírové popelnice a prezentují, co vše se u nich ve škole třídí, uspořádají besedu s osvětou, kde zahrají ekopohádku o třídění odpadu, kterou si samy vymyslí,
- požádají rodiče, aby jim nosili šmíráky, a kreslí na ně, šetří papír,
- vytvoří plakátek na den bez odpadu, který budou např. jeden den v měsíci dodržovat, a budou se snažit nevyprodukovat žádný odpad (přinesou si látkové kapesníky, budou se snažit všechno sníst, nevyhazovat zbytečně papír atd.); ráno a odpoledne zkontrolují naplněnost odpadkových košů,
- vytvoří si ve školce výměnnou knihovničku, kam přinesou nepotřebné knihy z domu, a mohou si půjčit zase jiné
- zorganizují bazárek nepotřebného oblečení, hraček, sportovního vybavení atd.,
- udělají výstavu z výrobků z odpadového materiálu (mohou zapojit i rodiče),
- uspořádají sběrové dny starého papíru,
- budou zapisovat do jídelníčků, co jim chutnalo, nechutnalo, kolik bylo zbytků, a budou to konzultovat s kuchařkami a vedoucí školní jídelny;
- děti samy vytvoří jídelníček na celý týden,
- navrhnou zakoupení gastrokompostéru do MŠ, který zpracuje zbytky jídla na kompost,
- na výlety nebudou balit svačiny do pytlíků, ale budou mít svoji krabičku.

METODICKÉ POZNÁMKY

Sledování a postupné vyhodnocování dává zpětnou vazbu, rozvíjí schopnost dětí posuzovat výsledky vlastní činnosti, pozorovat pokroky, hodnotit úspěchy a zjišťovat příčiny neúspěchů. Informujte o své činnosti rodiče a okolí, fotte, dělejte plakátky, výkresy a pochlubte se. Z osvědčených aktivit zkuste udělat pravidelné akce.

TÉMA: VODA

Školička Kamarád – Mateřská škola Nové Veselí
Monika Kovalská

Školička Kamarád je běžná státní mateřská škola, která kromě svého školního vzdělávacího programu naplňuje i principy Ekoškoly a Skutečně zdravé školy. Všechny programy se vzájemně propojují a doplňují a cílem je nejen spokojené a šťastné dítě, ale aby děti uměly přemýšlet v souvislostech, dedukovat, zjišťovat, spolupracovat a diskutovat nad tématy, klidně i chybovat a přes tyto kroky si budovat zdravé sebevědomí a osobnost (s empatií a vnímáním vzájemných odlišností). K tomu využíváme prvky alternativních vzdělávacích směrů, jako je pedagogika Montessori (práce s elipsou), program Začít spolu (práce v centrech aktivit) a zahradní a terénní pedagogiku. Naše cesta je cestou udržitelného života, jak nejvíc nám to naše podmínky umožňují.

Vzdělávací práce probíhá podle ŠVP s názvem Země – planeta tisíce ostrovů.

Program je rozdělen do čtyř integrovaných bloků:

ostrov pohody (září, říjen) – adaptace

ostrov přátelství (listopad, prosinec, leden) – vztahy

ostrov kouzelný (únor, březen, duben) – tradice, svátky, slavnosti

ostrov dobrodružství (květen, červen) – prožitky, dobrodružství, cesty

Cílová skupina 3–6 let (heterogenní třída) – aktivně pracují starší děti, mladší děti hodně pozorují nebo realizují činnosti adekvátní jejich věku (ty založené na prožitku a smyslech), jsou aktivními pozorovateli dění, starší děti jsou zase aktivními hybateli dění.



ZAČLENĚNÍ TÉMATU VODA VE VZDĚLÁVÁNÍ V MŠ KAMARÁD

Téma jako voda či další environmentální témata (půda, odpady apod.) probíráme ve všech ročních obdobích, protože vyžaduje propojení v těchto obdobích a propojení s rokem jako takovým. Dále se toto téma objevuje i v činnostech dalších programů (Ekoškola a SZŠ) jako roční projekt. Voda je např. jedním ze čtyř témat Ekoškoly v Novém Veselí. Na tato témata máme navázaný roční plán činnosti s environmentálními aktivitami či komunitními akcemi.

VODA JAKO ÚSTŘEDNÍ TÉMA PROGRAMŮ:

Voda v cisterciáckém klášteře ve Žďáru nad Sázavou (jak mniši využívali vodu – program)

Úklid řeky Oslavy v rámci republikové kampaně Uklidme svět (Nové Veselí)

Cesta k pramínku řeky Oslavy (pěší cesta ke studánce, aktivity se studánkovou vílou) – obec Budeč

Rodinná odpolední akce Kuňka a Žbluňk u rybníka (rodinná vycházka kolem rybníka s plněním aktivit se zaměřením na život u vody)

Návštěva čističky odpadních vod v Novém Veselí

Mapování spotřeby vody v naší MŠ

Vodní naučná stezka v Novém Veselí

TEMATICKÝ PLÁN SI ZAŘADÍME DLE POTŘEBY KDYKOLIV V ROCE,

DOPORUČUJEME JARO:

Světový den vody v březnu

Vynášení Moreny

Den Země – duben

Život u rybníka (pod vodou a nad vodou)

Kapka vody

V království živé vody

VZDĚLÁVACÍ CÍLE A VÝSTUPY

VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚRY:

seznamování s místem a prostředím, ve kterém dítě žije a vytváření pozitivního vztahu k němu
vytváření elementárního povědomí o širším přírodním prostředí
vytvoření povědomí o ochraně přírody
získávání poznatků o toku vody
rozvoj tvořivého sebevyjádření

SPECIFICKÉ VZDĚLÁVACÍ CÍLE:

znát, kde všude v domácnosti a v přírodě najdeme vodu
vědět, k čemu vodu potřebujeme
uvědomovat si důležitost vody
mít základní informace o koloběhu vody v přírodě
využívat smyslového vnímání
znát, jak chránit vodu před znečištěním, neplýtvat s ní
vědět, kteří živočichové žijí ve vodě (opakování)
umět vyjádřit své pocity

DÍLČÍ CÍLE:

vést děti k vědomí, že voda je jediný zdroj života
učit děti, čím a jak se voda může znečistit a jak ji chránit
učit děti experimentovat a vést je k nějakým závěrům
učit děti pracovat v terénu a podle návodu
učit děti poznávat živočichy u vody a ve vodě

VÝSTUPY:

rozumí označení modrá (živá) planeta
rozumí tomu, že voda je jedním ze čtyř živlů přírody a že bez ní není život (pokus s květinou)
rozumí pojmu koloběh vody (pokusy se skupenstvím – pára)
ví, jaký je rozdíl mezi pitnou a užitkovou vodou (pokus se vzorky vody a její čistotou)
ví, jak čistit vodu přírodním filtrováním
ví, jak se dá voda znečistit chemicky (pokusy s úklidovým prostředkem Jar)
ví, kteří živočichové žijí ve vodě a v blízkosti vody
ví, jakou chuť má voda a jak ji lze dochutit na kyselou, sladkou, jinou (bylinkovou)
pojmenují různé skupenství vody
poznají vodu všemi smysly

STRUČNÝ POPIS AKTIVIT

Úvod – seznámení dětí v komunitním kruhu nebo na elipse s tím, co nás v tomto týdnu či v budoucím čase čeká, co je připraveno za aktivity, rozhovor i o tom, co děti k tématu napadá, co bychom mohli dělat, jak vodu poznávat, mapovat, bádat – tvorba posteru, co o tématu voda již víme a co bychom se třeba chtěli dozvědět.

Otázky do diskuse – proč je voda tak důležitá, na co ji potřebujeme, kdo všechno ji potřebuje, jaké má vlastnosti, na co dalšího ji můžeme využít, proč s ní musíme šetřit, co se stane při znečištění, vody, čím může být voda znečištěna, co jsou mikroplasty apod.

V dalších dnech a týdnech je práce členěna do center aktivit a do terénních činností.



CENTRA AKTIVIT (CA):

CA dramatika – tvoření studánky, pramínku, potůčku, řeky, rybníka, s použitím barevných textilií či obarvené gázy, život u vody – rostliny, živočichové (využít plastové modely, rostliny na kartách), Příběh o kapičce.

CA hudba – poslech Bedřich Smetana – Vltava, improvizace s nástroji, hrát na různě naplněné sklenice, šplouchat na vodu v miskách a vydávat zvuky (možné venku).

CA pohyb – aktivity s modrými fáborky či stuhami – v reakci na Smetanovu Vltavu, Čáp ztratil čepičku.

CA vaření – ochucování vody různými příchutěmi za použití bylin jako máta, meduňka, levandule, použití sirupu, ovoce; skupina v tomto centru připraví hostinu pro ostatní děti. Další aktivitou může být výroba sirupu za použití bylin, převařené vody a citronu s louhováním 24 hodin a cezením přes plátno. V CA vaření děti pracují podle grafického návodu, který obsahuje jednotlivé kroky označené čísly, čímž děti vědí, co mají dělat.

CA badatelna – práce s encyklopediemi, vysvětlení koloběhu vody, pokusy s čistotou vody (rozdíly mezi pitnou vodou z kohoutku a vodou v terénu – vzorky je nutné posbírat při práci v terénu), pokusy se znečištěním vody chemickým (saponát – voda znečišťuje a živočichové mohou umřít) a přírodním (hlínou, blátem – voda se dá filtrovat), praktická zkouška s filtrací vody přes papírový filtr, přes pískovou filtraci. Smyslové vnímání vody – hmat, teplota, chuť (voda slaná, sladká, kyselá, přírodní). Jak vodu přenášet – ve sklenici, v plastovém obalu, pohárek na vodu z papíru – ochutnávka vody a porovnávání chutě vody; závěrem by mělo být zjištění, že nejlepší je voda z kohoutku a nevzniká žádný odpad. Pokud vodu balenou musíme koupit, tak můžeme ukázat, na co se dá obal využít – květináč. Jakou máme spotřebu vody v naší třídě – při mytí rukou, při splachování, při oplachu hrnečku; jak můžeme tuto spotřebu snížit – děti se podílejí na návrzích opatření (např. hrnek z pitného režimu opláchnout pouze jednou, při mytí zoubků si nalít pouze půl kelímku vody apod. – bylo realizováno v programu Ekoškola).

CA ateliér – skládání pohárku na vodu, tvořivá činnost Voda – anilinové barvy, sůl, kombinace s bublinkovou fólií, kamínky, vlnou, látkou (u této činnosti záleží na kreativě pedagoga, jak zkombinuje materiály, aby výsledkem byla např. voda v krajině). Možno tvořit i poster s koloběhem vody.

CA dílna – výroba mlýnku na vodu.

TERÉNNÍ ČINNOSTI:

- Sběr vzorků vody v okolí z různých vodních ploch – rybník, kaluže, řeka, sud s dešťovou vodou – ihned pozorování a srovnávání.
- V zážitkovém světě voda a písek tvorba vodního řečiště v písku, sledovat zaplňování řečiště vodou, stavění hráze apod.
- Mapování podob vody (rosa, mlha, jinovatka – pořízení fotografií...).
- Výprava na vodní stezku nebo ke studánce, kde může být pramen řeky, mapovat trasu pramínku do řeky.

- Mapovat cestu vody z vodovodního kohoutku, kam putuje, návštěva čističky odpadních vod, v návaznosti zhlédnutí filmu O kapičce. Tvořivá aktivita z odpadového materiálu – kartónové role, ze kterých vytvoříme jakousi kanalizaci, kterou jako teče voda do čističky.
 - Mapování čistoty vody – řeka v místě – úklid koryta řeky, resp. břehu. Lze praktikovat u příležitosti republikové aktivity Uklidme svět, Dne Země nebo Dne vody (najdeme-li ve vodě nějaký plastový odpad – sáček, PET lahev, tak si povídat, jak plasty škodí vodě, pojem mikroplasty).
 - Pouštění papírových lodiček na vodě (rybník).
 - Sledování výlovu rybníka – živočichové ve vodě (výskyt raků a škeblí rybníčních je ukazatelem čistoty vody).
 - Práce s planktonem – sítě pro nabírání planktonu, pozorování v miskách, práce s rozklíčováním drobných vodních živočichů (pokud něco objevíme).
- To vše jsou možné návrhy činností pro delší časový úsek, je nutné upravit a vybrat adekvátně času, který chceme tématu věnovat. Pokud budeme vodu probírat déle, půjdeme do větší hloubky. Voda může být jako celoroční projekt třídy (TVP) nebo projekt školy např. v rámci programu Ekoškola (voda je jedním z témat).

METODICKÉ POZNÁMKY

Úspěšnému zvládnutí tématu musí předcházet dobré naplánování a časová posloupnost v činnostech, např. v některých terénních činnostech, a využití smyslového a prožitkového učení. Práce na tématu voda by měla probíhat především v terénu, práce v centrech aktivit může probíhat v ranních činnostech a téma vody podpoří nebo doplní.

NÁVAZNÉ A PŘEDCHÁZející AKTIVITY

Téma Bejvávalo – jaké to bylo s vodou za časů babiček a prababiček (v době, kdy nebyly plasty). Můžeme si některého staršího seniora, který tento čas zažil, pozvat a ten nám může o tom povědět své životní zkušenosti – voda se pumpovala pumpou (můžeme hledat po vesnici, kde je taková pumpa), nosila se v kýblech a konvičkách, ukládala se ve sklepech, aby vydržela apod.

Téma pověstí, ve kterých voda je hlavním tématem (u nás je to třeba pověst o založení veselského rybníka), vodu můžeme mapovat ve čtyřech ročních obdobích a činnostech v těchto ročních obdobích (skupenství vody v zimě, opět pokusy s rozpouštěním vody ve sněhu a čistotou takové vody, vypařování vody v létě aj.).

Výskyt vody na naší planetě (voda v ledovcích, voda v Africe, voda slaná a sladká, voda jinde ve vesmíru...).

Další náměty – ekovýrobky v domácnosti.



Pavučina
Síť středisek ekologické výchovy

Ministerstvo životního prostředí

Publikaci Jak na bezobalovou třídu v mateřské škole vytvořila a vydala Síť středisek ekologické výchovy Pavučina, z. s. a finančně ji podpořilo Ministerstvo životního prostředí v rámci Rozhodnutí č. 301/32/21, Podpora poskytovatelů environmentálního vzdělávání, výchovy a osvěty, environmentálního poradenství a jejich aktérů v ČR.

VYRÁBÍME SE ŽÁKY ŠETRNÉ PRODUKTY

Na následujících stránkách naleznete řadu receptů a návodů na pomocníky v domácnosti a pro tělo. Hodit se budou zejména na školy v přírodě či terénní výuku, ale využít je můžete i ve třídě během celého školního roku.

Snažili jsme se pro vás vybrat takové recepty a návody, které máme vyzkoušené a osvědčené. Takové, které budou vhodné pro zařazení do výuky, ale i ty, jež využijete v osobním životě.

Většinu výrobků zvládnete se základním vybavením, na některé bude třeba něco dokoupit.

ŠETRNÝ PODPALOVAČ

1 papírové plato od vajíček
vata nebo rouno
včelí vosk
hrnec s vodou
plotýnka (sporák, plynový vaříč)
miska
lžíce (není nutná)

Postup:

Rozstříháme plato od vajíček. Vrchní díl necháme jako tácek, vložíme do něj rozstříhaný spodní díl. Třetí část s uzávěrem plata můžeme natrhat na malé kousky a dát na dno rozstříhaných částí spodního dílu. Do každého „chlívečku“ vložíme vatu případně ovčí rouno. Ve vodní lázni rozejdeme včelí vosk.

Vosk nalijeme pomocí lžíce, případně rovnou z misky, do každého „chlívečku“. Necháme ztuhnout a podpalovač je hotový.



TEKUTÉ MÝDLO DO ŠKOLY

100 g jádrového mýdla nebo strouhaných odkrojků/zbytků mýdel
200 ml teplé převařené vody
15–20 kapek libovolného esenciálního oleje (meduňka, mateřídouška)

Postup:

Mýdlo nastrouháme a vložíme do hrnce s převařenou vodou a necháme ve vyšší nádobě alespoň půl hodiny bobtnat. Vše řádně rozvaříme. Esenciální olej nakapeme nakonec. Promícháme a dávkujeme do vhodné nádoby.

SMĚS NA BOLAVÉ NOHY

1 lžička jedlé sody
25 ml mléka
3 kapky esenciálního oleje – citrón, eukalyptus...

Postup:

Vše smícháme dohromady.

TEKUTÝ ŠAMPON

½ šálku tekutého kastilského mýdla
1 šálek vody
esenciální olej 15 kapek

Postup:

Přísady vlijeme do lahve a velmi dobře promícháme. Nalijeme do lahvičky, šamponu bude cca 325 ml.



REPELENT DO ŠKOLKY

hrst nasušené levandule
hrst nasušené citrónové trávy (voňatka citrónová)
hrst nasušeného rozmarýnu
9 g hřebíčku
1 litr Alpy Francovka

Postup:

Vše nasypeme do sklenice, zalijeme Alpou, uzavřeme a necháme dva až čtyři týdny na okenním parapetu macerovat. Každý den minimálně jednou směs důkladně protřepeme. Po uplynutí doby macerování směs přefiltrujeme přes plátno a přelijeme do čisté uzavíratelné lahve.



OLEJ NA KOMÁŘÍ ŠTÍPNUTÍ

3 g listů jitrocele kopinatého
20 ml olivového oleje

Postup:

Jitrocelové listy usušíme, poté ve hmoždíři rozdrtíme a vložíme do lahvičky. Lahvičku naplníme olejem tak, aby byly všechny listy ponořené. Necháme macerovat 14 dní. Přecedíme a můžeme používat. Když olej na komáři štípnutí budeme připravovat z čerstvých jitrocelových lístků, může kvůli obsahu vody v lístcích začít plesnivět.

ZUBNÍ PASTA

30 g jílu – může být zelený marocký či bílý
60 g kokosového oleje
2 kapky esenciální olej (ideálně máta peprná, hřebíček nebo dětmi oblíbené citrusové oleje)

další možné přísady:

stévie – tato rostlina dobře účinkuje proti zubnímu kazu a dodává pastě sladkou příchut'
jedlá soda - pokud chceme, aby pasta mírně pěnila, přidáme na špičku nože jedlou sodu dřevěná špachtlička

Postup:

Smícháme jíl s kokosovým olejem v takovém poměru, aby vznikla pasta, jejíž konzistence nám bude vyhovovat. Není potřeba olej rozehtívat, stačí ponechat v pokojové teplotě. Jíl se nesmí dotknout kovových povrchů. Následně dle preferencí přidáme ostatní přísady. Esenciální olej, stévii nebo jedlou sodu.



VYRÁBÍME SE ŽÁKY ŠETRNÉ PRODUKTY

Na následujících stránkách naleznete řadu receptů a návodů na pomocníky v domácnosti a pro tělo. Hodit se budou zejména na školy v přírodě či terénní výuku, ale využít je můžete i ve třídě během celého školního roku.

Snažili jsme se pro vás vybrat takové recepty a návody, které máme vyzkoušené a osvědčené. Takové, které budou vhodné pro zařazení do výuky, ale i ty, jež využijete v osobním životě.

Většinu výrobků zvládnete se základním vybavením, na některé bude třeba něco dokoupit.

TEKUTÉ MÝDLO DO ŠKOLY

100 g jádrového mýdla nebo strouhaných odkrojků/zbytků mýdel
200 ml teplé převařené vody
15–20 kapek libovolného esenciálního oleje (meduňka, mateřídouška)

Postup:

Mýdlo nastrouháme a vložíme do hrnce s převařenou vodou a necháme ve vyšší nádobě alespoň půl hodiny bobtnat. Vše řádně rozvaříme. Esenciální olej nakapeme nakonec. Promícháme a dávkujeme do vhodné nádoby.



REPELENT DO ŠKOLKY

hrst nasušené levandule
hrst nasušené citrónové trávy (voňatka citrónová)
hrst nasušeného rozmarýnu
9 g hřebíčku
1 litr Alpy Francovka

Postup:

Vše nasypeme do sklenice, zalijeme Alpou, uzavřeme a necháme dva až čtyři týdny na okenním parapetu macerovat. Každý den minimálně jednou směs důkladně protřepeme. Po uplynutí doby macerování směs přefiltrujeme přes plátno a přelijeme do čisté uzavíratelné lahve.



OLEJ NA KOMÁŘÍ ŠTÍPNUTÍ

3 g listů jitrocele kopinatého
20 ml olivového oleje

Postup:

Jitrocelové listy usušíme, poté ve hmoždíři rozdrtíme a vložíme do lahvičky. Lahvičku naplníme olejem tak, aby byly všechny listy ponořené. Necháme macerovat 14 dní. Přecedíme a můžeme používat. Když olej na komáří štípnutí budeme připravovat z čerstvých jitrocelových lístků, může kvůli obsahu vody v lístcích začít plesnivět.

SMĚS NA BOLAVÉ NOHY

1 lžička jedlé sody
25 ml mléka
3 kapky esenciálního oleje – citrón, eukalyptus...

Postup:

Vše smícháme dohromady.



ZUBNÍ PASTA

30 g jílu – může být zelený marocký či bílý
60 g kokosového oleje
2 kapky esenciální olej (ideálně máta peprná,
hřebíček nebo dětmi oblíbené citrusové oleje)

další možné přísady:

stévie – tato rostlina dobře účinkuje proti zub-
nímu kazu a dodává pastě sladkou příchutí jedlá
soda - pokud chceme, aby pasta mírně pěnila,
přidáme na špičku nože jedlou sodu
dřevěná špachtlička

Postup:

Smícháme jíl s kokosovým olejem v takovém po-
měru, aby vznikla pasta, jejíž konzistence nám
bude vyhovovat. Není potřeba olej rozehtávat, stačí
ponechat v pokojové teplotě. Jíl se nesmí dotknout
kovových povrchů. Následně dle preferencí přidá-
me ostatní přísady. Esenciální olej, stévii nebo jed-
lou sodu.

TEKUTÝ ŠAMPON

½ šálku tekutého kastilského mýdla
1 šálek vody
esenciální olej 15 kapek

Postup:

Přísady vlijeme do lahve a velmi dobře promícháme.
Nalejeme do lahvičky, šamponu bude cca 325 ml.



ŠETRNÝ PODPALOVAČ

1 papírové plato od vajíček
vata nebo rouno
včelí vosk
hrnec s vodou
plotýnka (sporák, plynový vaříč)
miska
lžíce (není nutná)

Postup:

Rozstříháme plato od vajíček. Vrchní díl necháme
jako tácek, vložíme do něj rozstříhaný spodní díl.
Třetí část s uzávěrem plata můžeme natrhat na
malé kousky a dát na dno rozstříhaných částí
spodního dílu. Do každého „chlívečku“ vložíme vatu
případně ovčí rouno. Ve vodní lázni rozehtáme
včelí vosk.

Vosk nalijeme pomocí lžíce, případně rovnou z
misky, do každého „chlívečku“. Necháme ztuhnout
a podpalovač je hotový.

