

1 / 2025

PRAŽSKÁ EVVOLUCE

magazín o ekovýchově v Praze

Příroda nabízí dokonalý „wellness“
pro naši mysl, říká Justina Danišová... 18/



Ekologická
výchova v Praze

PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G

ÚVODNÍK

Na některé lidi to prostě s jarem přijde.

Chvilku se ještě snaží srkat kafe a tvářit se jakoby nic. Ale pak zkusí rukávem, jestli se ta šmouha na okně nepoddá. A nepoddá, a tak tu najednou stojí s kýblem a mikroutěrkou a tváří se sešepě.

A běda tomu, kdo se včas neztratí. Protože osoba s kýblem začne úkolovat. A už to lítá.

Vysavač.

Přesadit kytky.

Umýt žaluzie.

Nestůj tam a dělej něco! Třeba vyper povlečení.

A dveře je potřeba umýt. Už se na to nedá koukat.

Dá. Ale musíte na to mít buňky.

Někteří lidé je nemají. A pak terorizují ty, co je mají.

Pozoruhodné je, že tyto buňky některým lidem s věkem narostou.

Některým ne.

A pokud ti, co tyto buňky nemají, žijí v jedné domácnosti s někým, kdo je má, musí se buď podvolit, nebo vyvinout různé ústupové strategie.

Třeba si včas pořídit jarní rýmičku.

Martin Mach Ondřej

SLOVO KOORDINÁTORA

Milé čtenářky a čtenáři,

První číslo Pražské EVVOluce roku 2025 věnujeme tématu jarní očisty a regenerace. Naleznete zde články o očistě přírody i města, podíváme se na přirozené cykly v přírodě a regenerační schopnosti půdy.

V rozhovoru s Justinou Danišovou se dozvíte o blahodárném působení probouzející se přírody na psychiku dětí i dospělých, proč pobyt venku potřebujeme a co to s námi dělá.

Přečtete si o očistě zahrady nebo o tom, jak v domácnosti s úspěchem použít přírodní prostředky jako ocet, sůl či kávovou sedlinu.

V rubrice Co se děje... naleznete opět články o zajímavých projektech pražských spolků a organizací.

Přeji Vám inspirativní čtení a krásné jaro.

Petr Holý
Koordinátor oblasti EVVO v Praze

OBSAH

Pražská EVVOluce

1 / 2025

Pro hlavní město Prahu 18. 3. 2025 vydal BEZK, z. s.
Obsahové zaměření časopisu je připravováno
ve spolupráci s Poradní skupinou EVVO.
portalzp.praha.eu/evvo

BEZK

Letohradská 17

170 00 Praha 7

www.bezk.cz

redakce@prazskaevvolute.cz

www.prazskaevvolute.cz

Vydání připravil: Martin Mach Ondřej

Grafický návrh a sazba: Matouš Janů

Korektura: Lucie Kameníčková

Foto na titulní straně: Emma Simpson / Unsplash

Uzávěrka dalšího čísla: 21. 5. 2025

- 4/ **Kateřina Röschová**
Fascinace přírodou
- 6/ **Marco Stella**
Očista zahrady a její úskalí
- 12/ **David Kunssberger**
Přírodní superhrdinové v akci
- 16/ **Denisa Čadková**
Jak na úsporu vody v domácnosti
- 18/ **Příroda nabízí dokonalý „wellness“
pro naši mysl, říká Justina Danišová**
- 24/ **Petra Kozáková**
Uklidme svět
- 27/ **Zdeňka Vítková**
Úklid začíná už v nákupním košíku
- 28/ **Martin Mach Ondřej**
Jak se čistí pražské ulice?
- 29/ **Zdeňka Vítková**
Uklizeno, vyklizeno – kam teď s tím
vším odpadem?
- 30/ **Zdeňka Vítková**
Jak na „eko“ úklid v domácnosti?
- 31/ **Jan Moravec**
Divoká Šárka
- 40/ **Co se děje v...**
- 61/ **Kalendář akcí**



Kateřina Röschová

Fascinace přírodou

Cive, velké zajíc! I tak lze interpretovat zkratku CVVZ. Modří však vědí, že se jedná o Celostátní vzájemnou výměnu zkušeností. Na tomto tradičním, každoročním setkání pracovníků s dětmi a mládeží se setkávají pedagogové, vedoucí a instruktoři z malých i velkých organizací, dobrovolníci i profesionálové. Je to podobně skvělá vzdělávací akce, jako Letní škola pořádaná Asociací lesních mateřských škol uprostřed léta nebo Veletrh ekologické výchovy na přelomu srpna a září. Jednoduše si vybíráte z mnoha přednášek, workshopů, seminářů či diskuzí. Potkáváte se s podobně naladěnými lidmi a odjíždíte nabíti tvůrčí energii se spoustou inspirace.

CVVZ se tradičně koná o víkend kolem 17. listopadu a pokaždé na jiném místě. Letos, po dlouhé době, hostovala v Praze. Dokonce s rozšířeným programem ve

Skautském institutu na Staroměstském náměstí. Podle oficiálních údajů se přihlásilo celkem 1 130 účastníků a v nabídce bylo na 300 programů.

Pestrost nabídky si můžete domyslet z tohoto namátkového výběru: Oddílový program pro nejstarší děti (přednáška); Papírové vánoční ozdoby (rukodělná aktivita); Lasování nejen pro začátečníky (pohybová aktivita); Velké a malé rekvizity z kartonů a jiných materiálů (přednáška); Zážitková pedagogika v praxi aneb jak tvořit spontánní úspěšné hry (pohybová aktivita); Sádrové masky (rukodělná aktivita); Bezpečný pohyb v kyberprostoru (přednáška); Přírodovědné hry (pohybová aktivita); Autorita a kde ji vzít (diskuze). Nechyběl ani večerní/noční BANG!, Kytarohraní či cestovatelské přednášky.

Každý rok se CVVZ nese v duchu většinou inspirativního motto: Kdo chce zapalovat, musí sám hořet (Chrudim 2010); Staň se dalším článkem (Brno 2014); Společnou cestou (Šumperk 2017); Čím více sdílíme s druhými, tím více máme (České Budějovice 2020, z důvodu covidu online); Čím dnes naplníme srdce našich dětí, tím ony zítra naplní náš svět (Holešov 2021); Země nám nepatří, my patříme Zemi (Skuteč 2022).

Jaké motto bude v roce 2025, zatím nevíme. Co víme jistě, je místo konání – Kolín



*Kapesní mikroskop otvírá úplně nový svět.
Foto: Alpha / Flickr. Licence: CC BY-NC 2.0*

a přibližný termín – víkend okolo 17. listopadu. Pokud vás to zaujalo, navštivte během září 2025 web (cvvz.cz) a v propozicích se dočtete vše potřebné.

Pro letošní ročník zvolili pořadatelé heslo: Vítejte v tech světě inspirovaném přírodou. Přiznám se, že toto motto se mnou příliš ne-rezонуje. Nicméně na CVVZ jsem nakonec dorazila. Dříve jsem byla nadšený účastník, po rodičovské pauze jsem se letos vrátila jako lektor s odhodláním sdílet své zkušenosti z oddílu a letních táborů, průvodcování v lesní školce i lektorování v ekocentru.

A právě díky tomuto podivnému motto jsem nakonec vytvořila program Fascinace

přírodou. Proč? Stačí se totiž ponořit do jakékoli části přírody a vždy najdete něco fascinujícího. A lidé, kteří jsou fascinováni přírodou, nebudou přírodě škodit. Třeba ji budou i chránit, nebo dokonce aktivně pomáhat.

Chcete se nechat fascinovat?

Vážka zvládne přetížení až 30 G (lidé zvládnou 3–5 G). Rybák dlouhoocasý při své migrační cestě uletí za rok až 80 000 km. Vlci v Yellowstone národním parku změnili tok řek. Srdce žirafy měří až 60 cm a váží 11 kg, protože musí vypumpovat krev dlouhým krkem až nahoru do hlavy. Klanonožec je drobný korýš s nejsilnějšími svaly na Zemi. Rypoš lysý je africký hlodavec žijící eusociálně (podobně jako termiti nebo včely). Pavučiny jsou velmi pevné vzhledem k tomu, jak jsou tenké.

Představte si dějiny Země vmáčknuté do jediného dne. Tipněte si, kolik času by měli dinosaurů a kolik lidí.

Stromy v lese spolu komunikují a posílají si podhoubím cukry. Mohou mít strach i být odvážné.

Chcete být fascinováni ještě více? Vyhledejte si informace o životě mravenců. Nebo včel. Vyhledejte si neobvyklé tvory jako glaukus atlantský, vosa pandí nebo vombat.



Vážka zvládne přetížení 30 G. Foto: Paul Ritchie / Flickr. Licence: CC BY-NC-ND 2.0

Ale vyhledejte si i zvířata, která všeobecně známe. I u nich lze najít spoustu zajímavostí. Třeba že havrani na zimu odlétají na jih, ale k nám přilétají havrani ze severu. Nebo že straky si staví kulovité hnízdo, aby ochránily své potomky před útoky jiných zvířat.

Pořídte si kapesní mikroskop a pozorujte strukturu všeho kolem sebe. Je to skvělá věcicka, vejde se do kapsy bundy, v batohu o ní ani nevíte. A kolik vám toho umožní prozkoumat.

Vrátím se ještě k letošnímu mottu CVVZ: Chcete propojení s tech světem? Otevřete knihu o bionice Příroda, nekonečná inspirace vědy (Mat Fournier, 2013). Najdete tam příklady, kdy příroda inspirovala vědce a vynálezce. Například schopnost vážek

zvládnout tak obrovské zrychlení inspirovala k vynalezení kombinézy pro piloty stíhaček.

Chcete souvislosti a porovnávání v našem světě? Sáhňte po knize Boeing v pavoučí síti a dalších 99 analogií ze světa vědy (Joel Levy, 2012). Zde se dočtete třeba o pevnosti pavučiny. Nebo že buňku můžeme přirovnat k městu.

Chcete vidět les novými očima? Přečtěte si Slyšíš, jak mluví stromy? (Peter Wohlleben, 2017). Dočtete se, proč žirafy chodí okusovat listy proti větru nebo jak stromy poznávají, že přichází jaro.

Nechte se fascinovat přírodou a předávejte tuto fascinaci dál. Protože kdo chce zapalovat, musí sám hořet. Protože čím dnes naplníme srdce našich dětí, tím ony zítra naplní náš svět.

Zamysleli jste se nad historií Země v jediném dni? Porovnejte své tipy s údaji v již zmiňované knize Boeing v pavoučí síti... Dinosaurů by se objevili ve 22:46 a kráčeli by po Zemi dalších 50 minut. Homo sapiens by přišel až 3 sekundy před půlnocí. Tak šťastný a veselý!

Mgr. Kateřina Röschová je lektorkou v NSEV Kladno – Čabárna.

Marco Stella

Očista zahrady a její úskalí

Zahrada – místo klidu, harmonie a nekončící pohody. Nebo to tak aspoň tvrdí všechny ty lifestyle magazíny s fotkami dokonale udržovaných trávníků, záhonků, které vypadají jako z botanické zahrady, a usmívajícími se zahradníky, kteří očividně nikdy nezjistili, co znamená bolest v kříži a ústřední obrátle. Ve skutečnosti bývá očista zahrady epickou výzvou: každý záhon skrývá více plevele než zeleniny, kompost smrdí jako mrtvola a sousedova kočka se očividně rozhodla, že vaše čerstvě zkyplená půda je to pravé místo pro její opakovanou každodenní potřebu. Takže ano, očista zahrady – to je ta pravá cesta k osvícení. Pokud to tedy se zdravým rozumem přejijete.

Problémy jarní a podzimní

Začíná to nevině. První sluneční paprsky, trocha vánku, ideální čas na úklid zahrady.



Ale než se nadějete, místo zahradničení se očitáte ve válečné zóně plné plevele, kamenů a pozůstatků podzimního listí, které se odmítá rozložit, protože... Protože proč ne? Podzim na tom není o moc lépe. Uschlé stonky a listí se vám kupí pod nohama a vy řešíte dilema: nechat je tam jako pokrývku, nebo si zahrát na důkladného zahradníka a udělat prostor novému životu? A do toho všeho ještě ta vlezlá zima, která vám zalézala za nehty a kroutí prsty.

*Když se jaro zeptá, jestli jste před zimou uklidili nářadí. Foto: Bertalan Szürös.
Licence: CC BY-NC-ND 2.0*

A pak je tu věčný problém s počasím. Jaro vás nejdřív naláká na pár teplých dnů, abyste se nadšeně pustili do rytí a sázení. Jenže pak přijde mrazík a z vašich čerstvě zasazených salátů zbyde velmi smutný rostlinný hřbitov. A podzim? Jakkmile začnete shrabávat listí, spustí se liják, který z vašich





Plevel. Anebo také ne.

Foto: judy dean / Flickr. Licence: CC BY 2.0

pečlivě uklizené zahrady vytvoří bahenní lázně. A vy pak přemýšlíte, jestli zahradničení není spíš sport pro masochisty.

Dalším úskalím je samotná logistika. Na jaře se vám podaří vykopat záhony a připravit je na výsadbu, jenže potom zjistíte, že jste zapomněli koupit semena. Nebo je koupíte a pak je najdete až na podzim, když uklízíte kůlnu. Anebo, nejčastěji, jich koupíte moc a přidáte je do krabice s impulzivními nákupy z minulých let. Až tu krabici někdo za pár

tisíc let najde, bude to učiněný archeobotanikův ráj. Vám ale stárnoucí semena moc radosti neudělají. Na podzim zase často zjistíte, že jste nechali nářadí venku během letní bouřky, a teď máte rýč, který připomíná spíš rezavý artefakt z archeologické vykopávky. Ostatně podobných nálezů, pokud nejste vyloženě organizovaný zahradník, při očištěních najdete mnoho. Ztracené (i když

znovunalezené) nářadí stojí nervy, peníze a čas. Nic z toho zahradník nemá, a pokud ano, nebude to trvat dlouho. Tedy zahradní idylka? Možná ve filmu, ale ve skutečnosti je to spíš bitevné pole.

Plevel: Vládci zahrady

Ale pojďme si dát pár příkladů, kdy intenzivní snaha o očistu nevede k ničemu, případně k ničemu dobrému – takovým příkladem jsou plevele. Pampeliška, správněji smetánka. Jeden z největších rebelů zahrady. Ta drobná žlutá krása, kterou vaše děti s radostí pletou do věnečků, dokáže vyrůst i na nejtvrdší zemi, kterou jste právě půl dne ryli. A co víc, její kořen je hotový lékárenský poklad, pokud máte trpělivost si ho vyhrabat, stejně jako její lahodné listy a květy. Zbožňují ji i opylovači, a pokud se nebojíte, že na nějakého z nich šlápnete, máloco vypadá lépe než dvorek plný pampelišek. Nechte je tam!

Pýr plazivý – tenhle dábský plevel si zaslouží zvláštní kategorii. Můžete ho rvát, trhat, sekat, ale ten kořenový systém se chová jako zlý dvojník hydry: z každého kousku, který v půdě necháte, vyroste nový rostlinný bojovník. Možná by stálo za to nechat ho být a vyhlásit příměří. Má rád vyžilé, zhutnělé půdy a místo toho, abyste si ničili hřbet jeho likvidací, která má asi tak podobný význam, jako likvidovat hejno sarrančí stěhovavých plácačků na mouchy,



zapracujte na té půdě trochu – tím pýrem totiž křičí o vaši pozornost, stejně jako puberťák na rohu bytovky okázale potahující z marihuanové cigarety.

A pak je tu svlačec rolní. Ten miluje vaše pečlivě osázené záhony, které během chvíle přemění na svou vlastní džungli. Jeho květy sice vypadají jako romantická ozdoba, ale než se nadějete, udělá z vašich rajčat

Kompost. Snažte se, aby nepáchl vám ani sousedům.

Foto: Conall / Flickr. Licence: CC BY 2.0

stojany na šlahouny. A přesto, dokážete mu úplně vyčítat tu jeho nezdolnou chuť žít?

Takže možná místo neustálého boje bychom mohli plevele přijmout jako součást zahradního ekosystému. Mohli bychom se od nich

něco naučit. Například, že život si vždycky najde cestu. Nebo že občas je lepší nechat věci být, místo abychom na ně útočili rýčem a chemickými prostředky. Protože, přiznejme si to, plevele nakonec zvítězí vždycky.

Kompost: Ten divný kout zahrady

Kompostování je strašně jednoduché a naprosto přírodní, říkají. Jenže už zapoměli dodat, že když se to nepovede, budete mít místo kompostu páchnoucí biologickou zbraň. Správný kompost chce trpělivost a péči, ale nakonec je to spíš o tom, jestli si najdete tu správnou rovnováhu mezi „trochu vlhké“ a „tohle bych měl radši spálit“.

Ale přiznejme si, kompost je tak trochu záhada i pro ty zkušenější. Existuje nekonečno rad a návodů, které vám slibují perfektní výsledky. Některé z nich zní přímo vědecky: „Přidejte uhlíkatý materiál v poměru tři ku jedné k dusíkatému, pravidelně ho obračejte a udržujte vlhkost na úrovni vyždímané houby.“ Jinými slovy, připravte se na práci, která by klidně mohla být disciplínou na olympiádě. A když to uděláte špatně? No, pak budete mít spíš hromadu, kterou sousedé začnou nazývat „ten smradlavý kopec vzadu“.

Pak tu máme samozvané kompostovací guruy, kteří vám budou tvrdit, že stačí „cítit

energii kompostu“. Ti vám nejspíš neřeknou, co dělat, když se ta energie promění ve velmi nelibý odér, který vás začne pronásledovat, jakmile se přiblížíte k zahradě.

A co různé mýty? „Nepřidávejte citrusy, protože to zabije vaše mikroorganismy!“ Nebo: „Nikdy nedávejte do kompostu chleba!“ Pravda je, že většina těchto rad má základ spíš v legendách než v realitě. Mikroorganismy v kompostu přežijí víc, než si myslíte – včetně vašeho občasného pokusu zbavit se staré bagety. Ony totiž přežijí i vás, ostatně je to jejich zahrada, ne vaše.

Kompostování je vlastně spíš umění než věda. Trocha zahradnického chaosu a organické kreativity, dávka trpělivosti a hlavně smysl pro humor. Protože až budete v kompostu hledat tu ztracenou „rovnováhu“, možná zjistíte, že to nejlepší, co můžete udělat, je prostě nechat přírodu dělat svou práci.

Půda: Skrytý mozek zahrady

Půda, to je takový malý mikroskopický vesmír pod vašimi nohama. Kdybyste se někdy nudili při pletí, zkuste si představit, že jen pod vašimi podrážkami žije pravděpodobně víc organismů, než je lidí na celé planetě. A to nemluvíme jen o žížalách, které se na nás tváří, jako by byly vlastníky záhonu, ale o mikroskopických hrdinech: bakteriích,



houbách, nálevnicích a dalších tvorech, kteří té půdě doslova dávají život. Oni jsou ti, kdo rozkládají organickou hmotu, kdo uvolňují živiny, kdo udržují půdu přívětivou pro kořeny vašich rostlin. Když na zahradě hnojíte, nehnojíte ani tak rostliny, jako spíš půdní mikrobiom, který teprve umožňuje vašim rostlinám růst. Řada zahradníků nicméně strávila většinu života tak důkladnou očistou zahrady, že ji zbavili prakticky všeho živého, včetně půdního mikrobiomu. Ke stáru bývají tihle lidé dost smutní.

Zahradnická terapie. Zanořit ruce do hlíny a užít si tu čistou špínu.

Foto: Chris Yang / Unsplash

Jak konkrétně můžeme efektivně rozšířit jejich řady? Rýčem to obraťte alespoň sedmkrát do roka, chemickými hnojivy rozhodte chemickou a biologickou rovnováhu, důkladně půdu očistíte od všech plevelů a organických zbytků a nakonec ji nechte pořádně vyschnout na slunci. Voilà! Ano, úplně jste to pohnojili.



Ironie je, že půda, když ji necháte být, si většinou vystačí sama. Stovky milionů let si poradí s odumřelými rostlinami, deštěm i suchem a jeden nadšenec s rýčem, švédskými hráběmi a „enpékáčkem“ ji dokáže rozhodit, nikoliv však zahubit. Možná si teď myslíte: Ale když to přece pohnojím, tak to poroste líp! Snad ano. Ale třeba také ne, protože tím možná vyhladovíte právě ty mikroorganismy, které vaši půdu udělaly tím, čím je. Místo toho zkuste jen mulčovat nebo

Stihne vyplít do západu slunce? Když ne, svěť se nezhroutí. Foto: zahradapastvina.cz

přidat trochu kompostu – příroda si zbytek zařídí.

Shrňme si to tedy – často je lepší dělat pravý opak toho, co se běžně radí v hobby marketech. Třeba ta krásně balená chemická hnojiva? Zapomeňte na ně. Půda vám poděkuje za obyčejný hnůj nebo za zelený mulč. Nebo

co takhle „dokonalý“ trávník? Je to spíš ekologická noční můra než zahradnický sen. Nechte tam trochu kvetoucích plevelů a místo mrtvého prostoru máte oázu pro hmyz. A ještě jeden příklad: zbytečné rytí. Vaše půda nepotřebuje každoročně obrátit až na podloží, stačí jemně prokypřit povrch a nechat ji v klidu dýchat.

Když se nic nestihne... No a co?

A teď ta nejlepší část: když to všechno nestihnete, svět se nezhroutí. Zjistíte, že zahrada žije i bez vašeho zásahu. Jasně, možná nevypadá jako Versailles, ale příroda si umí poradit. Plevelé? Skvělá ochrana půdy proti erozi. Uschlé stonky? Parádní zimoviště pro hmyz. A spadané listí, které jste chtěli odklidit? Přírodní pokrývka, která půdě udělá líp než všechny ty drahé zahradnické přípravky.

Váš „nepořádek“ se může stát cenným ekosystémem. Hromádka suchého listí? Perfektní zimoviště pro ježky nebo místo, kde se brouci postarají o rozklad organické hmoty. Starý pařež, který jste chtěli odklidit? Pro houby a drobný hmyz je to hotový hotel. A ta rozkládající se kytka, kterou jste považovali za nevhlednou? Možná právě poskytuje živiny půdě a část života vaší zahradě.

Navíc, když na chvíli přestanete bojovat o dokonalost, můžete začít pozorovat. Místo toho, abyste stříhali každý uschlý list, si

uvědomíte, kolik života kolem vás existuje bez vaší pomoci. Možná zjistíte, že příroda nepotřebuje vaši kontrolu, ale vaši trpělivost a respekt.

Závěr: Očista zahrady jako nikdy nekončící proces

A teď trochu k zamyšlení: není problém zahrady vlastně problémem naší perspektivy? Často na sebe hledíme jako na pány zahrady, kteří mají vše pod kontrolou, ale pravda je úplně jiná. Zahrada nás přežije. My jsme jen její dočasní správci, kteří mají tu čest se o ni starat pro další generace. A možná právě proto bychom ji neměli přetvářet podle našich krátkodobých představ o dokonalosti, ale spíš se snažit pochopit její rytmus a harmonii.

Zahrada nepotřebuje naše ego ani dokonalost – jen trochu respektu, trpělivosti a občas nějaký ten kompost. Protože nakonec, až tady nebudeme a zahrada se konečně očistí i od nás, příroda si stejně poradí po svém. A kdo ví, možná si pak naše zahrada konečně odpočine od všech těch experimentů a dobře míněných „zlepšováků“.

A tak, až se příště budete v záplavě plevelů, kompostu a plevelů, kompostu a únavy ptát, proč jste se do toho vůbec pouštěli, vzpomeňte si, že zahrada je jen odrazem vašeho života. Nikdy nebude dokonalá, vždycky



Už jdu! Foto: Alain Snel / Unsplash

bude potřebovat péči a někdy se prostě všechno pokazí. Ale to je v pořádku, protože za to dostanete... No, možná pár mrkví a kousek klidu. Pokud ovšem nevypukne invaze slimáků.

Mgr. et Mgr. Marco Stella Ph.D.,
vystudoval antropologii, evoluční a teoretickou biologii. Je zahradník.



David Kunssberger

Přírodní superhrdinové v akci



Nerezová pánev s připečeným tukem.

Když jsem se poprvé rozhodl vsadit na přírodní čističe v kuchyni, netušil jsem, že se z toho stane zábava a radost. Používání standardních chemických prostředků mi vlastně nepřipadalo divné. Jen jejich odér nebyl nic extra a taky jsem se obával, že zapomenu něco otřít a pak to sníme.

Začal jsem tedy přemýšlet, jak zajistit čistotu v kuchyni s pomocí úplně obyčejných věcí, které mám běžně ve spíži.

Přírodní čističe v mé v kuchyni teď kralují hlavně proto, že opravdu fungují. Je za tím trocha experimentování, ale vše je vlastně jednoduché a až neuvěřitelně levné a dostupné.

Pro zajištění čisté kuchyně potřebuji jen ocet, jedlou sodu, sůl, škrob a „puky“ z kávovaru. Jediná specialita je vlastně zahušťovadlo xanthan. Z nástrojů pak sadu mikrovláknových utěrek a klasické kuchyňské houbičky a pro případy nouze jeden plastový kartáč. A to je fakt všechno! Pojdte se s mými superhrdinými čistoty seznámit.

Superhrdina všedního dne – octový univerzální čistič

Octový čistič je naprostý základ kuchyňského úklidu. Míchám ho z klasického lihového octa, který je k máni za necelou dvacetikačku za litr. Nemám v kuchyni dlaždičky s bílými spárami, takže nemusím podléhat



Nerezová pánev vyčištěná octovým čističem a vydrhnutá kávovou sedlinou.

módě mnohokrát dražšího bílého octa. Ta trocha karamelového barviva, které běžný ocet obsahuje, mi prostě nevádí.

Aby čistič nestékal a lépe držel na povrchu, přidávám do něj trochu solamylu. Většinou vystačím s jednou či dvěma lžičkami, pečlivě ho rozmíchám v octu s vlažnou vodou. Tahle kombinace funguje jako parádní odmašťovač a zároveň si poradí i se zaschlými skvrnami.

Do půllitrového rozprašovače:

- + 350 ml octa
- + 150 ml vody
- + 1–2 lžičky solamylu

Protřepat i důkladně zamíchat! Hotovo!

Octový čistič mám v rozprašovači, a tak musím počítat se dvěma věcmi. Zaprvé, tryska se může začít zanášet. Je to logické, protože solamyl neustále sedá ke dnu a může vytvořit špunt. Stačí ale lahev před použitím protřepat. No a když se tryska přeci jen ucpe, tak ji musím propláchnout.

Druhý problém je octový zápach. Sice po použití rychle zmizí, ale někomu může být i ta chvíle nepříjemná. Zápach octa se dá zmírnit několika kapkami esenciálního oleje rozpuštěného v potravinářském lihu nebo lze nechat v octu pár dní luhovat slupky z citrusů či aromatickou bylunku (třeba mátu nebo rozmarýn). Existují i návody na míchání octa a kyseliny citronové, ale tahle kombinace mi přijde málo účinná.

Je něco, na co se nehodí? Určitě není dobré jím čistit třeba mramorové desky, jemná ocelová sítká a hliníkové nádoby. Ty může svoji kyselostí poškodit.

Jedlá soda a sůl: silná dvojka pro domácí úklid

Jedlá soda je další superhrdina čistoty. Dokáže neutralizovat pachy, takže i trochu tlumí nelibou vůni octa, když s ní pracujete současně. Navíc je mírně abrazivní a chemicky reaguje s kyselinami, což jí dává schopnost uvolňovat připečeniny nebo zasklá skvrny. Asi nejčastější trik je posypat

znečištěný povrch jedlou sodou, lehce to zakápnout octovým čističem, počkat na šumivou reakci a pak setřít. Zašlá mastnota se tím často krásně rozpustí. Na hodně odolnou a zapomenutou špínu je možné vytvořit čisticí pastu – sodu, sůl a trochu vody promíchat v misce do konzistence řídkého jogurtu.

Tuto pastu stačí nanést na odolnou připečeninu, nechat ji působit a pak vydrhnout houbičkou. Anebo ji ještě před drhnutím zastříknout octovým čističem a nechat proběhnout reakci.

Superhrdina, kterého je na kompost škoda – kávová sedlina jako jemné abrazivo

Něco, co mi zpočátku připadalo spíš jako kuriozita, se stalo mým dalším oblíbeným čističem: suchá kávová sedlina. Máme kávovar a ten produkuje tzv. „puky“ – ta slisovaná kolečka. Dříve končily v koši, později v biodpadu a dnes mají konečně své využití. Nechávám je proschnout zbytkovým teplem po použití trouby. Suchou sedlinu pak schraňuji ve sklenici.

Nejraději ji používám na nerezové hrnce a pánve. Kávová sedlina je rozhodně jemnější než drátěnka, takže se nebojím škrábanců. Výhodou je i to, že sedlina pohlcuje pachy a nádoby pak nepřebírá žádné zvláštní aroma. Zašlé připáleniny pak



Varná deska krátce po vaření – pouze ořtená papírovou utěrkou.

pomůže uvolnit třeba chvíle působení octového čističe.

Ani kávová sedlina se nehodí úplně na všechno. Jestli se něco nevyplácí, je to čistit s ní třeba tukový filtr z digestoře nebo podobné složité povrchy s mnoha záhyby. Sedlina se z nich dostává hodně špatně.

Spiderman úklidu – gelový čistič pro svislé plochy a extra připáleniny

Univerzální octový čistič i přes lehké zahuštění solamylem z povrchů rychle stéká. Takže pro čištění urputné špíny na svislých nebo i šikmých površích je třeba povolat



Varná deska vyčištěná octovým čističem a mikrovláknovou utěrkou.

- + 75 ml vlažné vody
 - + ½–1 lžička xanthanu rozmíchaného ve lžici vlažné vody na kašičku
- Vše důkladně rozmíchat ruční metličkou a nechat chvíli odležet.

Když je špína opravdu odolná, přidám trochu jedlé sody nebo kávové sedliny jako lehký „peeling“.

Je třeba říct, že gel může měnit konzistenci a jeho trvanlivost je poměrně krátká, mám zkušenost, že vydrží spolehlivě 14 dní. Proto ho připravuji po menších dávkách, abych ho stihl spotřebovat.

Spojenci v boji o čistotu – mikrovláknové utěrky a kuchyňské houbičky

Nejspolehlivějším partákem mých čističů jsou mikrovláknové utěrky. Neškrábou citlivé povrchy a nezanechávají chloupky ani šmouhy. Dají se prát a mnohokrát znovu použít, takže nevytváříím zbytečný odpad.

Kuchyňské houbičky pak kupuji ty obyčejné, s jednou stranou hrubší a druhou jemnější. Hrubší část se hodí při odstraňování odolných nánosů, jemná strana zase při setření tekutiny či při práci s citlivějšími materiály, jako je nerez nebo sklo varné desky. Zde nějaký odpad zůstane, ale opravdu ho není mnoho – přinejmenším ve srovnání s dřívě hojně používanými jednorázovými ubrusky.

dalšího superhrdinu. Tím je zahušťovadlo xanthan. Ten se dá sehnat třeba v obchodech se zdravou výživou a je to vlastně jediná věc pro čištění kuchyně, kterou nekoupím v žádné večerce.

Nahrazením solamylu trochou xanthanu vznikne hustá, lehce kluzká hmota – čisticí gel. Ten samozřejmě nepatří do rozprašovače – nanáší se na čištěný povrch houbičkou. Jeho hlavní vlastností je, že tolik nestéká a ocet má více času vypořádat se s odolnou připáleninou.

- Na čtvrtlitrovou lahvičku:
- + 175 ml octa

SUPERHRDINOVÉ V AKCI

Lesk jako blesk – každodenní rutina s varnou deskou

Na to, aby byla varná deska perfektně čistá a bez šmouh, stačí jen univerzální čistič, houbička a mikrovlákno – čistič nanesu rozprašovačem, hrubé nečistoty otřu houbičkou a následně povrch dosuším a přešetím mikrovláknovou utěrkou. Pokud se mi něco připeče, pomohu si sodou nebo kávovou sedlinou.

Jak vyčistit nerezovou pánev a nezničit ji

Mám rád nerezové nádoby, protože je odolné a dobře vypadá. A chci, aby moje hrnce a pánvičky zůstaly pořád pěkné, což mimo jiné znamená bez rýh od drátěnky. Špinavé nádoby nechám buď odmočit v horké vodě s trochou sody, nebo ho sodou posypu a lehce přidám octový čistič z rozprašovače. Směs pění a uvolňuje připečeniny.

Pak beru houbičku s jemnější stranou a čistím krouživými pohyby. Když nepochodím, přichází na scénu kávová sedlina, která nedělá škrábance, ale přitom pomůže mechanicky obrousit zbytky. Pak už jen oplach horkou vodou a vytření do sucha. Občas pánev přešetím octovým čističem – to odstraní skvrny a případné zárodky vodního kamene.



Notně zaneřáděný vnitřek trouby. Špína je řádně zapečená.



Trouba částečně vyčištěná octovým xanthenovým čističem, na to špinavé byl krátký.



Zbytek vyčištěný pastou ze sody a soli a vydrhnutý kávovou sedlinou.

Když je špína zažraná v troubě

Když zanedbám pravidelné čištění trouby, nestačím se divit, kde se v ní vzala taková spoušť. Do očisty je pak třeba povolat skutečně všechny superhrdiny. Svislé stěny mimo katalytické desky obstará gelový čistič. Výzvou je dno trouby. Na něj stéká prskající tuk a zde se postupně zapéká. Na scénu proto přijde pasta ze sody a soli. Té nechám hodně času – i několik hodin. Následně přidám octový čistič, který se postará o nezbytnou reakci, a když je to stále málo, nastoupí drhnutí kávovou sedlinou. Pomůže i ohřátí trouby na asi 50 °C, ale lidská síla je zde nutná. Čištění se někdy musí i opakovat. Tohle je o něco méně komfortní než agresivní chemie, ale jde to. A vlastně je to dobrou motivací, proč čištění trouby neodkládat.

Další úkoly pro superhrdiny

Mí superhrdinové si poradí snadno s běžnou šetrnou očišťovací dřevěnou pracovní deskou, tukového filtru digestoře, prkénky i špinavou podlahou. Stačí jim dát šanci!

MÁ TO SMYSL?

Co jsem se naučil a proč u mě přírodní prostředky vedou?

Po asi ročním praktickém testování a trochu i zkoušení si troufám říct, že přírodní prostředky více než obstojí. Dosažení čistoty vyžaduje někdy maličko víc úsilí než při použití koncentrovaných chemických čističů, ale pocit, že si domov zbytečně neplním agresivní chemií, mi za to stojí. A navíc je

to levnější. Ocet, jedlá soda, sůl, káva – to všechno jsou opravdu levné suroviny a vykouzlit z nich účinné čističe je rychlejší než cesta do drogerie.

Zásadní pro mě je, že vím, co přesně na čišťené povrchy aplikuji.

Konvenční čisticí prostředky mám doma také. Ale protože na většinu běžného úklidu stačí síla octa, sody a dalších „obyčejných“ surovin, upadají ty zázraky z reklam v naší domácnosti postupně v zapomnění.

David Kunssberger se věnuje environmentálnímu poradenství v Agentuře Koniklec.

Denisa Čadková

Jak na úsporu vody v domácnosti



Jaro je ideálním obdobím nejen pro úklid domácnosti, ale také pro očistu našich návyků. Možná se vám zdá, že šetření vodou nemá velký dopad. Ovšem každý malý krok, který podnikneme, se počítá! Průměrná denní spotřeba pitné vody v roce 2023 v Praze činila 103 litrů na osobu a den. V tomto článku se podíváme, jak už název napovídá, na jednoduché způsoby, jak vodou šetřit.

Zkrácení času ve sprše

Jedním z nejjednodušších způsobů, jak šetřit vodou, je omezit čas strávený ve sprše. Sprchování je běžná součást našich denních rutinních činností, ale i krátká změna v délce sprchování může ušetřit desítky litrů vody. Věděli jste totiž, že sprchovou hlavicí

proteče až 10 litrů pitné vody za minutu? Zkuste si omezit dobu sprchování na 5 minut. K těmto návykům se snažte motivovat i další členy vaší rodiny.

Vypnutí vody při mytí rukou a zubů

Mnozí z nás mají ve zvyku nechávat téci vodu během mytí rukou nebo čištění zubů. Tento návyk může mít velký vliv na spotřebu vody, a to i když si to neuvědomujeme. Jednoduché zastavení vody při těchto činnostech šetří nejen vodu, ale i energii, která by byla využita k ohřevu vody, a věřte, že to je dražší než voda samotná.

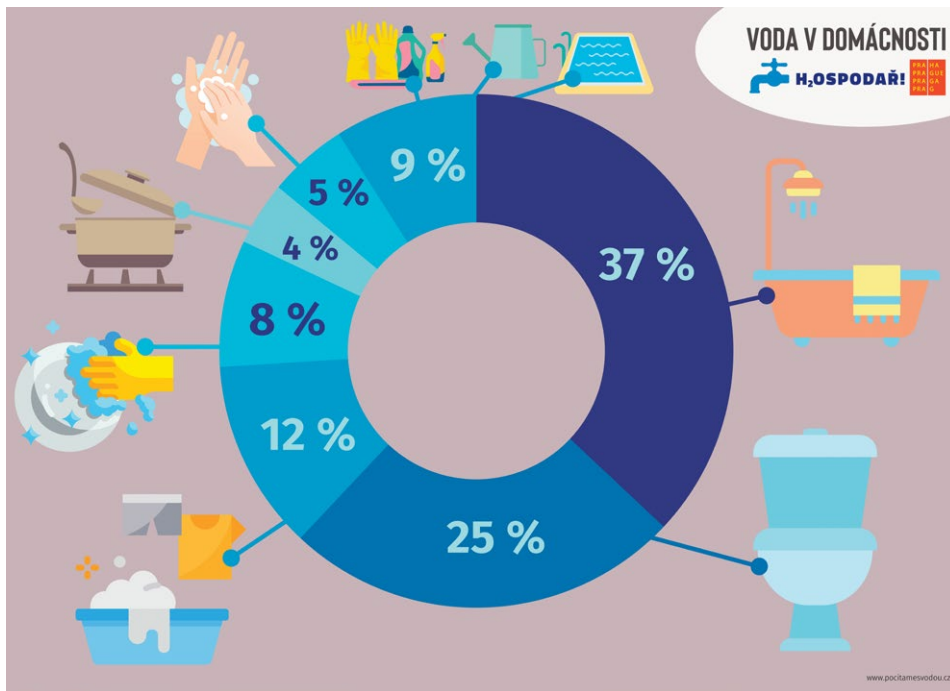
Úsporné sprchové hlavice a kohoutky

Investice do úsporné sprchové hlavice nebo perlátorů může být velmi efektivní způsob, jak snížit spotřebu vody. Úsporné hlavice redukují průtok vody vhněním vzduchu, ale stále zachovávají dostatečný tlak pro komfortní sprchování, což vám umožní šetřit vodou bez jakéhokoliv kompromisu na kvalitě.

Jaká existují sofistikovanější řešení pro úsporu vody?

Kromě běžných návyků existují i sofistikovanější způsoby, jak efektivně hospodařit





s vodou. Koncept šetrného využívání vody v domácnosti může zahrnovat například instalaci systému na zachycení dešťové vody. Tato voda může být využita nejen pro zalévání zahrady nebo úklid, ale též rozvedena k toaletám. Zachycení dešťové vody je jednoduchý způsob, jak výrazně snížit spotřebu pitné vody. Další možností je recyklace šedé vody – tedy vody, která odtéká

z umyvadel, sprch nebo van. Tato voda po úpravě může sloužit ke splachování toalet.

Pomáhají vám vaše spotřebiče v domácnosti vodou šetřit?

Zajistěte, aby v domácnosti nedocházelo k únikům vody způsobeným netěsnostmi, například v kohoutcích. Pravidelná kontrola

těchto míst vám pomůže předejít zbytečným únikům vody, které by jinak mohly být přehlédnuty. Opravy jsou často rychlé a levné, zatímco takový protékající záchod se vám z dlouhodobého hlediska může velmi prodražit.

Úsporné spotřebiče

Pokud plánujete koupi nových spotřebičů, zaměřte se na energetické štítky a údaje o spotřebě vody. Moderní úsporné spotřebiče, jako jsou toalety s dvojitým splachováním nebo pračky s nízkou spotřebou vody, mohou optimalizovat vaši spotřebu vody.

Jarní očista nemusí znamenat jen úklid, ale také příležitost ke změně životních návyků. Úspora vody v domácnosti je jednoduchá a efektivní cesta, jak se postarat o naši planetu a ušetřit peníze. Začněte s malými kroky – zkrácením doby ve sprše, sběrem dešťové vody nebo používáním úsporných spotřebičů. A na závěr nepaměňte, že každá kapka se počítá!

Zamyšlení do vaší rodiny: Jaké malé změny v našich každodenních návycích by mohly přinést největší úspory vody v naší domácnosti? Jaké činnosti ještě přidáme do našeho repertoáru, abychom ušetřili co nejvíce vody?

Denisa Čadková je vedoucí rozvoje H₂Ospodař!

Příroda nabízí dokonalý „wellness“ pro naši mysl, říká Justina Danišová



Justina Danišová (v červené košili) se svou rodinou.

Jarní očista může být mnohem víc než jen o cídění, mytí a leštění našich domovů. Dopřát novou vzpruhu můžeme i sami sobě, našemu tělu a mysli. Probouzející se příroda přímo vybízí k jarním procházkám a nadechnutí se čerstvého vzduchu. Justina Danišová z týmu Učíme se venku se dlouhodobě zabývá přínosy pobytu venku pro učení školních dětí i naše celkové blaho. V rozhovoru prozrazuje, proč bychom se měli naučit znovu žasnout a jak nabrat síly v přírodním „wellness“.

Zabýváte se pobytem venku a wellbeingem. Co si můžeme pod tímto anglickým slovem představit?

Wellbeing bohužel nemá trefný český překlad. Pro každého je to trochu něco jiného. A to je vlastně dobře, protože každý jsme jiný. Nejčastěji bývá wellbeing na našich seminářích mezi účastníky vnímán jako *osobní pohoda*. Mně se líbí i překlad

Mgr. Justina Danišová (Učíme se venku, TEREZA, Vzdělávací centrum, z. ú.) je metodička venkovních her a lekcí. Vystudovala učitelství biologie a geologie pro SŠ, ale dnes učí hlavně učitele, jak učit venku. A nejen jak venku bádát a tvořit, ale jak si co nejlvíč času venku s dětmi užít a vychutnat. Tvoří weby ucimesevenku.cz a svobodnahra.cz. Se svou rodinou vydala knihu Svobodná hra.



blahobyt. Vyjadřuje to ono bohatství, které máme, když o sebe i druhé dobře pečujeme. Pomáhá, když si uvědomíme, že wellbeing v sobě skrývá péči o naše fyzické, emoční, kognitivní, sociální a duchovní zdraví.

Pobyt v přírodě může pro mnoho lidí znamenat třeba běh lesem se sluchátky na uších. To ale asi není to, co vy ve svých kurzech učíte. Pomáhá našemu zdraví a psychické pohodě jakýkoli pobyt venku, nebo se v některých chvílích můžeme zrelaxovat ještě více?

Opravdu každý jsme jiný, každému z nás vyhovuje pro odpočinek a načerpání sil něco jiného. Je přínosné zkoušet různá přírodní místa, činnosti, dny a objevit, co sedí každému z nás. Ale u všeho je důležité, s jakým cílem „jdeme“ do přírody. Můžeme jít krásným místem při venčení psa, ale stále sledovat např. sociální síť na mobilu. Pak pobyt v přírodě k naší pohodě tolik nepřispěje.

Pokud chceme využít sílu přírody i při krátkých chvílích, například cestou do či z práce, hodí se hlídat si, jak rychle jdeme. To ovlivňuje i rychlost dechu. Čím pomaleji dýcháme, tím je naše tělo i imunitní systém víc v klidu.

Dále zaměření pozornosti na místo, zvuky, barvy. Stručně: zapnout smysly, vypnout mysl. To nám nabízí rychlé napojení na



místo a to, co se v něm děje. A nakonec umět vidět jedinečnosti kolem sebe. Studie prokázaly, že schopnost žasnout (alespoň po dobu 20 vteřin) uvolňuje řadu hormonů (např. serotonin), které nám dávají pocit radosti a uvolnění.

Proč je pro nás pobyt v přírodě tak důležitý?

Jsme její součástí. Stále máme v sobě velký kus „opice“, kterou zásadně ovlivňuje prostředí kolem sebe. Jaké zvuky, barvy,

Děti díky pobytu venku rozvíjejí své psychické i fyzické zdraví. Foto: Archiv Justiny Danišové

obrazy, vůně slyšíme, vidíme, cítíme. Někdo na to rád zapomíná, ale opravdu naše tělo i hlava jsou zásadně napojeny na rytmy přírody.

Čím častěji jsme „venku“, v přírodním prostředí, tím víc jsme také vyladění. Ukazuje to třeba naše touha začít nová předsevzetí obvykle na konci kalendářního roku, kdy ale u nás vše v přírodě (i my) má odpočívat,

regenerovat, čerpat sílu na jaro. A teprve s příchodem jara a nové energie se snadněji něco začíná či mění.

Pokud potřebujete udělat nějaké větší rozhodnutí, získat nadhled, hodí se opět využít pomoc přírody. Vyrazit někam na horu, kopeč, rozhlednu. Pohled do krajiny z výšky nám dává důležitý odstup od každodennosti.

Jakých změn v náladě si můžeme během pobytu venku všimnout?

To je hodně individuální. Důležité je věnovat během dne pozornost sobě a vnímat činnosti, které mě „nabíjí“, a které naopak „vybíjí“. Ale většina lidí popisuje, že po chvilce procházky, tvoření či kochání v přírodě cítí uvolnění, větší pohodu, radost a zvýšení energie. To často souvisí nejen s přírodou, ale i pohybem. To je další zásadní proměnná naší pohody. Naše tělo je určeno k tomu, aby se hýbalo. Venku se hýbeme víc a přirozeněji. I to je zásadní pro naši fyzickou a psychickou pohodu.

Má pobyt venku vliv i na naši kvalitu spánku, schopnost soustředit se nebo kreativitu?

Opět záleží na tom, co a kde venku děláme. Ale opakovaně se potvrzuje, že venku jsme více v pohybu, máme víc slunečního světla a kyslíku, menší koncentraci CO₂, která výrazně ovlivňuje naše soustředění. Přírodní



prostředí, které přináší uklidňující zvuky, vůně, barvy, prohlubuje naše dovednosti, jako jsou kreativita, vymýšlení nových možností, zanoření se do tématu.

Není pro děti pobyt v přírodě ještě důležitější, protože se teprve seznamují nejen se světem a jeho fungováním, ale i se svými emocemi a učí se je zpracovávat?

Děti patří ven. Nejen pro jejich wellbeing, ale i pro efektivnější učení a různorodější hraní. Děti díky pobytu venku rozvíjejí své psychické i fyzické zdraví, ale také vzájemně

Venku jsme víc v pohybu.

Foto: Archiv Justiny Danišové

vztahy ve třídě a s učiteli. Navíc pokud chodí ven opakovaně, není pro ně příroda jen zelená kulisa. Stává se místem, které znají, pečují o něj, mají ho rádi a v budoucnu ho pak chtějí chránit. Čas v přírodě prohlubuje náš vztah s ní.

V čem pobyt venku pomáhá dětem v učení?

Učení venku je v praxi, v pohybu, všemi smysly. Ve třídě máme děti s různými styly



Zážitky z venku jsou jiné než ze školní lavice. Foto: Archiv Justiny Danišové

učení a venku učitel mnohem lépe individualizuje výuku pro každého žáka, je tu víc prostoru pro skupinovou práci, záplava pomůcek zdarma, každý den je tu něco nového. Zážitky z venku nám dávají informace a souvislosti obalené emocí, které si snadněji zapamatujeme i vybavíme. Učitel je venku pro děti častěji průvodce než „vedoucí“. Venku se dětem snadněji nastartuje vnitřní motivace a to je zásadní motor jejich učení.

Řada výzkumů ve světě ukázala, že učení venku u dětí zvedá vzdělávací výsledky

i schopnost soustředění a motivaci k učení. Pokud by někoho toto téma zajímalo víc, doporučujeme ke stažení zdarma knihu Tajemství školy za školou (na ucimesevenku.cz).

Čím to je, že na nás může mít pobyt venku takový vliv? Hraje v tom roli například dostatek přirozeného světla?

Ano, dostatek světla je zásadní pro naše napojení na rytmus přírody. Ale pro naše oči je

také zásadní, že venku častěji přeostřujeme na různé ohniskové vzdálenosti. Nesledujeme jen jedno místo (jako na obrazovce či ve třídě). A znovu zmíním vliv koncentrace kyslíku a CO₂.

Velký vliv na nás mají zvuky. Například poklidné švitoření ptáků, vítr ve větvích, šumění vody. Stromy, květiny, zvířata uvolňují mnoho chemických látek, které opět povzbuzují či uklidňují naši mysl i imunitní systém.

Zásadní vliv má to, že se venku hýbeme, i to je spouštěč uvolnění, produkce endorfinů atd. Pokud se nám podaří „zanořit se“ do práce na zahradě, kontaktu se zvířaty či žasnutí nad květy, „hmyzáky“, výhledy, to vše nám dává obrovský přírodní „wellness“.

Změnil se nějak vztah společnosti k pobytu venku v posledních letech?

Vnímáme, že po covidové době jsme si uvědomili, jak čas v přírodě potřebujeme. Jak nás nabíjí. Je jasné, že ne všichni, ale v Učíme se venku rozhodně vnímáme velký zájem učitelů chodit s žáky ven. A to i na 2. stupni základních škol.

Zároveň je třeba rozvíjet naši citlivost k potřebám přírody. Občas jsme tak nadšení turisté, že zaplavíme jedno krásné místo a to pak naší chutí být v přírodě trpí. Naopak se



hodí hledat a podporovat „divočinu“ kolem nás.

Můžete dát doporučení na nějakou techniku, která nám v přírodě pomůže odstránit se od starostí a načerpat energii?

Najít si místo v přírodě, které funguje jako tzv. portál a přesune mě z každodenního shonu do „přírodní lékárny“, kde odpočívám a mám čas pro sebe. Pak stačí chodit pomalu, zapnout smysly, vypnout mysl (i mobil) a kochat se.

Naše tělo i hlava jsou zásadně napojeny na rytmy přírody. Foto: Archiv Justiny Danišové

Máte nějaký tip, jak začlenit více pobytu venku do každodenního rytmu městského člověka?

Naše města jsou plná přírody. Chce to jen plán a cíl. Ráno pomáhá protažení a prodýchání u otevřeného okna. Pokud můžeme, snídat v či s pohledem do přírody. Můžeme vystoupit o zastávku dříve a jít část cesty pěšky a pozdravit sousedy stromy. V práci si dělat pauzy na protažení (ideálně venku),

jednou za den vyrazit do parku, mezi stromy, k potoku či do jiné zeleně na procházku, osázet si balkón či okno, pořídít si krmítko, pítko, pozorovat měsíc. Podporovat biodiverzitu a pomáhat ozeleňování našich měst (i vesnic).

Jsou lidé, kteří k aktivitám venku nebo pobytu v přírodě přirozeně tíhnou. Ale jsou i lidé, kteří mají za to, že je nepotřebují, že je to „nuda“. Jak je přesvědčit, že i pro ně může být chvilka strávená venku přínosná? Například, pokud máme takového partnera nebo děti.

Nám nejvíc funguje sdílet radosti, pohodu, zážitky, netlačít, nenutit. To má pak opačný dopad. Zvláště u náctiletých. Skvělé je zmapovat potřeby, co koho venku baví, kam chce vyrazit, a až pak hledat cíl, který naplní co nejvíc představ osoby či skupiny.

Také je fajn začít pomalu, když je hezky. Vyrazit na malý výlet, sesbírat přírodniny, zaspportovat, přečíst kus knihy, vyrazit na piknik, jít ven fotit, malovat, hrát strategickou hru, budovat bunkr, ukrýt poklad. Je mnoho možností. Chce to stavět postupně. I schopnost žasnout je dovednost, která se posiluje podobně jako sval, trénováním.

Být venku se dá v každou roční dobu. Není ale právě přicházející jaro k těmto

Činností nejlepší? Je už dost světla, zároveň není ještě moc velké horko...

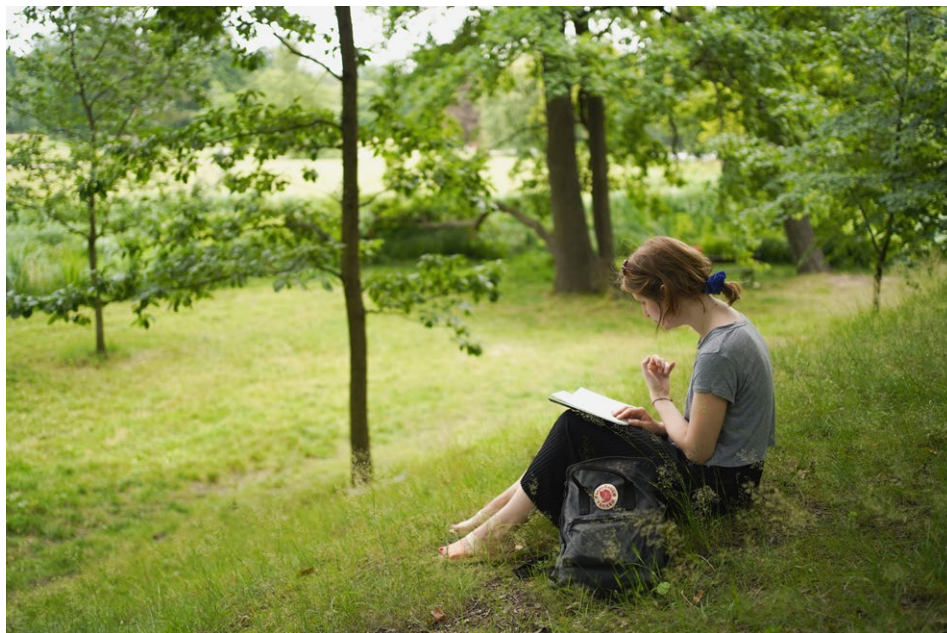
Ano, jaro je nový začátek. Pokud jsme v zimě dost odpočívali, přichází záplava energie. Naše tělo má velkou chuť na pohyb, cítit čerstvý vzduch a vůni jara. Můžeme začít zahradničit, najít si trasu na pravidelnou procházku, sledovat, jak se otevírají pupeny a květy, kde hnízdí ptáci. Znovuzrození přírody má velký vliv i na nás a naši pohodu.

Jakým aktivitám se v přírodě nejraději věnujete Vy?

Nejraději mám divočejší přírodu, která není tak moc ovlivněna námi lidmi. Nádherné jsou chvíle, kdy vyrazíme celá rodina lézt na pískovcích, které jsou obklopeny úžasnými lesy. Vždy z toho mám silný zážitek, v lesích u skal jsme tak nějak víc spolu.

Změnil se nějak Váš vztah k pobytu venku a v přírodě poté, co jste se mu začala věnovat i profesně a dozvídala se všechny jeho přínosy pro náš život? Snažíte se být venku častěji než dřív?

Krásná otázka na závěr. Ano, rozhodně. Ale díky velkému zájmu o Učíme se venku trávíme s týmem i mnoho času u počítače, v sedě, někdy málo spíme a plně si uvědomujeme, že už je čas vyrazit ven.



Na druhou stranu díky své práci vnímám daleko víc i mikrozelená místa kolem nás, ze kterých můžeme čerpat radost. Čím víc si všímáte přírody kolem sebe, tím víc ji vidíte a tedy i vnímáte.

Díky své práci mám velkou výhodu, že si mohu vychutnávat čas venku „vědoměji“. Cítím, jak se prohlubuje schopnost žasnout nad maličkostmi každého dne, výhledy z vlaku, vůněmi ve větru, zvuky u krmítka.

*Naše města jsou plná přírody.
Foto: Archiv Justiny Danišové*

Najednou si i „obyčejného“ času venku víc vážím.

Pokud vás láká zažít si wellbeing na živo ve Stromovce, přidejte se k semináři 5. či 6. 6. Více na ucimesevenku.cz/seminare.

Rozhovor vedla Zdeňka Vítková.

Petra Kozáková

Uklidme svět

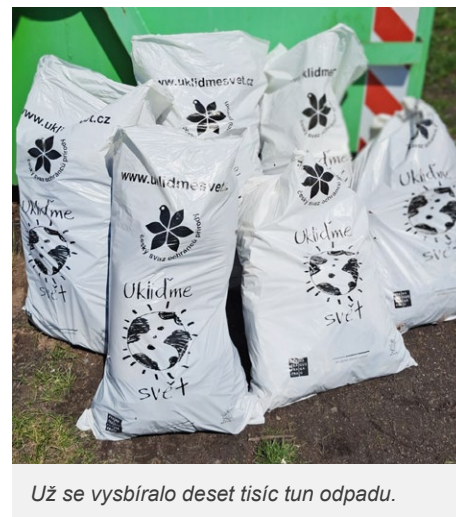
A tak jsme jednoho slunečného podzimního odpoledne vyrazili na procházku. Opustili jsme vesnici, přešli louku a už jsme byli v lese. Hlavy se nám všem naráz rychle sklonily. Nebyly to houby, co upoutalo naši pozornost. Byl to, jak to jen říci, byl to zkrátka bordel. Poměrně pestrý sortiment nápojových a jiných obalů: PET lahve, plechovky, obaly od tatranek, čokoládových tyčinek a dalších pochutin. Sehnul se první a sebral, co mu leželo u nohou, pak se sehnul další, další a další. Protože jsme vyrazili „na lehkou“, nebylo kam posbíraný odpad shromažďovat. Honza, ten, co běhá nejen po Novém roce, se poklusem iniciativně vrátil do chalupy a přinesl každému igelitku. A tak jsme sbírali. A když jsme dosbírali, dalo to dohromady čtyři po okraj plné igelitové tašky. Po úklidu po nás zbyl pořádek v lese a dobrý pocit v nás. Od té doby vyrazíme na procházky s povinnou výbavou: igelitovým pytlkem na odpadky a odhodláním uklidit svět.



Očista přírody, to je, oč tu běží, a to je téma kampaně Uklidme svět. Kampaně, kterou již od r. 1993 organizuje Český svaz ochránců přírody. Jejím cílem je zbavit přírodu černých skládek a dalšího pohozeného odpadu (tzv. litteringu), a to skrze dobrovolnické úklidy. Za dobu fungování kampaně se do ní zapojilo více než 700 000 dobrovolníků, kterým se podařilo posbírat přes 10 000 tun

*Uklízet svět mohou velcí i malí.
Foto: ČSOP*

odpadu. Jen pro představu, to je asi milion plných popelnic. Díky těmto dobrým duším se příroda zbavila odpadkové peřiny a mohla se opět nadechnout. Díky těmto dobrým duším se z odpadu do ovzduší, půdy a povrchových a podzemních vod



neuvolňovaly nebezpečné látky. A nakonec se díky těmto dobrým duším podařilo předejít mnoha zraněním volně žijících zvířat, která by jinak nebezpečný odpad ohrožoval na životech.

Úklidy přírody jsou nyní doménou především škol, od těch mateřských po ty střední. Uvědomělé paní učitelky a páni učitelé, kteří se rozhodli svým žákům předat nejen znalost pravopisu a počtů, ale i neméně důležité zásady ochrany přírody, se svými svěřenci opouštějí pohodlí tříd a vydávají se do terénu čelit odpadu, který tam zanechali jiní lidé, kteří nejspíše neměli štěstí na tak osvědčené pedagogy. Zde je nutné podotknout, že úklidové akce mají nejen environmentální rozměr, ale i ten sociální, který v dnešní době zažívá opravdovou revoluci. Upřímně si to přiznáme, příležitostí, kdy naše ratolesti

odloží svůj mobilní telefon, který je spojuje s virtuálním světem, a vydají se do toho reálného, ubývá. A právě společný cíl a společná práce v podobě úklidu přírody spojují. Jsou skvělým podhoubím pro vznik nových vztahů, přátelství, kamarádství nebo třeba i lásek.

Ale byla by škoda omezit myšlenku dobrovolnických úklidů přírody jen na školy, všichni přece chceme žít ve zdravém a čistém prostředí bez povalujících se odpadků. Úklidu se může zúčastnit úplně každý, Vy, Vy a Vy taky. A to třeba hned teď. Úklidy probíhají celoročně, zapojit se může kdokoliv, kdekoliv a kdykoliv. Jak na to? Možnosti jsou hned dvě. Ti se základními manažerskými schopnostmi mají možnost zorganizovat vlastní úklid. Stačí vybrat místo, které potřebuje zbavit odpadků (park, les, potok apod.),

plánovaný úklid zaregistrovat prostřednictvím elektronického formuláře na webových stránkách Uklidme svět a nakonec přilákat co nejvíce dobrovolníků, aby přiložili ruku k dílu. S tím mohou pomoci již připravené šablony pro tvorbu plakátů, pozvánek a příspěvků na sociální sítě, do kterých stačí doplnit místo a čas konání akce. Po úspěšném tažení proti odpadkům stačí vyplnit krátkou zprávu o úklidu a je hotovo. Ti, kteří se na to necítí nebo nemají prostor pro uspořádání vlastního úklidu, rozhodně nepřijdou zkrátka. Na webových stránkách projektu je k dispozici mapa již registrovaných úklidů včetně kontaktů na jejich organizátory. Stačí

si tedy vybrat ten nevhodnější a připojit se k němu.

Vrcholy v celoroční úklidové sezoně jsou tzv. velké úklidy – jarní a podzimní. V podstatě jsou to úklidy stejné jako ty, které se odehrávají v průběhu roku, ale ti, kteří se rozhodnou uklízet právě v těchto termínech, dostanou od Českého svazu ochránců přírody velmi příjemný bonus: úklidový set zcela zdarma doručený až domů, do školy, do práce, a to také zcela zdarma. Tento set obsahuje pracovní rukavice pro děti a dospělé, znovupoužitelné pytle ideální pro sběr tříděného odpadu a jednorázové pytle vhodné pro směsný odpad, to vše v počtu, který si žadatel sám zvolí.

A protože jaro už klepe na dveře a příroda se co nevidět začne probouzet ze zimního spánku, přijměte, prosím, naše srdečné pozvání k nadcházejícímu jarnímu úklidu, ten letošní se uskuteční v termínu 21.–23. 3. 2025. Vyrazte na pomoc přírodě a zbavte ji odpadků. Připojte se k tisícům dobrovolníků a udělejte dobrý skutek pro přírodu. A co za to? Tak především zdraví přírodě a Vám ničím nenahraditelný dobrý pocit z dobrého skutku a dobře odvedené práce. Že je to málo? A co odměna v podobě času stráveného s rodinou, kamarády nebo sousedy a třeba i nová přátelství? Pořád nestačí? Tak si představte, že takový úklid Vám ušetří několik vstupů do fitka. Svaly rostou



Pneumatiky do přírody nepatří. Foto: ČSOP

před očima a přebytečná kila berou nohy na ramena. A pro koho by to stále nebylo dost, ten může usilovat o cenu ve fotografické a výtvarné soutěži s názvem *Příroda vs. odpadky*. Potkali jste ptáka zamotaného do sítě, brouky uvíznuté v plechovce nebo strom s větvemi „vyzdobenými“ igelitem? Vyfoťte je jako odstrašující příklad toho, jak odhozené odpadky mohou být životu nebezpečné, a pak je samozřejmě, pěkně prosíme, vyprostěte. Pokud jste na takovou scénu našťestí nenarazili, můžete se i přes to soutěže zúčastnit. Téma ztvárněte výtvarně, pastelkám, temperám, modelíně

nebo přírodninám se meze nekladou. Svě snímky z přírody nebo snímky výtvarných děl můžete posílat až do 30. 4. 2025, a to prostřednictvím elektronického formuláře.

Tedy ve jménu čisté a zdravé přírody: Uklidme svět!

Ing. Petra Kozáková je koordinátorka kampaně *Uklidme svět*.

Zdeňka Vítková

Úklid začíná už v nákupním košíku

Nejen při jarním úklidu si mnoho z nás povzdechne nad tím, odkud se jenom všechny ty věci doma vzaly. Odpověď ale dobře známe: přinesli jsme je sem my sami nebo naši blízcí. V obchodě vypadaly tak prakticky, zdobně a lákavě. A nyní nám spíš zabírají místo ve skříňkách nebo na ně padá prach. A už tak užitečně a atraktivně dávno nepůsobí.

A výčitka z neuváženého nákupu narůstá s tím, jak nás teď daná věc nutí k nepříjemnému rozhodnutí, co s ní dál. Nechat si ji? – Vždyť jen překáží. Vyhodit? – To je škoda. Vždyť je ještě funkční!

„Nepoužívejme tvrzení ‚Je toho škoda‘ jako argument pro vlastní neschopnost odpoutat se od věcí, ale mějme ho na mysli vždy, když si něco pořízujeme,“ radí převrátit

své myšlení japonská úklidová poradkyně Hideko Jamašita ve své knize Danšari.

O věcech a jejich budoucím osudu bychom měli více přemýšlet už v okamžiku nákupu. Každá věc, kterou si pořídíme, skončí dříve nebo později jako odpad. Některá už za měsíc, jiná za několik let. Měli bychom k sobě být upřímní a před každým nákupem se zamyslet, zda danou věc skutečně potřebujeme, jak dlouho nám vydrží a jestli ji budeme opravdu používat. Ušetříme tím nejen peníze, ale také snížíme množství odpadu, který produkujeme.

Jak nakupují minimalisté

Dnes tolik skloňovaný minimalismus je vlastně jen jinak pojmenovaná a uchopená dobrovolná skromnost. Minimalisté nakupují, ale činí tak více vědomě, s rozvahou. Jejich základní doporučení je odložit nákup žádané věci o nějaký čas. Pár dní, týden či měsíc. Čas sám odhalí, jestli danou věc skutečně potřebujeme, nedokážeme ji nahradit ničím, co už máme, zda je to naše upřímné přání, nebo jen chvilkové okouzlení danou věcí.

Impulsivně nakoupené a ve skutečnosti nepotřebné předměty jen zabírají místo v našich domovech a vytváří nepořádek. „Zkrotit“ ho nás stojí další energii, kterou bychom mohli věnovat příjemnějším věcem.

Někteří lidé mají potřebu „hromadit“ větší než ostatní. Mohou za tím být obavy z budoucnosti, nebo naopak lpění na minulosti. A také naše plány a přání, které bychom rádi realizovali, ale zatím se nám to nedaří. Doufáme, že právě díky té nové skvělé věci se to už jednou provždy zlomí. Díky nové skvělé učebnici se ten vytoužený cizí jazyk už opravdu naučíme, díky nové kabelce budeme moci vyrazit po dlouhé době za kulturou... A trochu si u toho lžeme do kapsy, protože ve skutečnosti nás nová věc ke splnění našich přání moc nepřiblížila, bude potřeba si spíš lépe zorganizovat čas nebo si určit priority.

Ale tlak na další a další nakupování nejde vždycky jen přímo od nás. Ke konzumu nás ponouká všudypřítomná reklama a marketingové triky i samotná společnost, která od nás očekává vlastnění určitých věcí, snahu „nezůstat pozadu“ a držet krok s lidmi v okolí v materiálním zabezpečení.

Ve skutečnosti ale nepotřebujeme vlastnit ani některé z věcí, které občas potřebujeme. Knihy se dají půjčit v knihovně, možnost půjčit si náradí nabízí některé z hobby obchodů. Fungují i půjčovny sportovních potřeb nebo společenských šatů. O autech ani nemluvě.

Zdeňka Vítková

Martin Mach Ondřej

Jak se čistí pražské ulice?

Úklid ulic v Praze je systematický proces, který zajišťuje Technická správa komunikací (TSK) prostřednictvím externích dodavatelů. Každý den se stroje prohánějí městem, sbírají nečistoty a pomáhají udržovat hlavní tepny i vedlejší komunikace čisté. Informace jsme čerpali od tiskové mluvčí TSK Barbory Liškové.

Samotná TSK čištění neprovádí, její smluvní dodavatelé používají k úklidu buď pitnou, nebo průmyslovou vodu. Klíčovou podmínkou je, aby odpovídala přísným hygienickým normám. Recyklovaná voda nebo dešťová voda zatím nejsou běžně využívány.

Množství odpadu, které čistící stroje vysají a sesbírají, se výrazně liší podle ročního období. Na jaře, kdy se odstraňuje posypový materiál a zimní bláto, může jeden stroj denně posbírat mezi 6 až 9 tunami nečistot.

Na podzim, kdy je hlavním problémem spadlé listí, je to mezi 3 až 5 tunami denně.



V zimě se v ulicích hromadí inertní posyp a bláto, zatímco na podzim je to především listí. Během roku se ale pracovníci setkávají i s běžným městským odpadem, prachem a různými nečekanými předměty.

Jak dlouhý úsek se zvládne vyčistit za den? V průměru dokážou stroje za den vyčistit přibližně 20 kilometrů ulic. Programy úklidu jsou pevně nastavené napříč městem, takže rozsah prací zůstává stabilní bez ohledu na sezónu.

Běžné čištění ulic probíhá i v přítomnosti zaparkovaných aut. Stroje se snaží dostat co nejbližší k obrubníku a pod vozidla, ale samozřejmě ne vždy je možné důkladně vyčistit celý prostor.

V místech, kde je nutné ulice uklidit důkladněji, se používá blokové čištění. V těchto případech se umisťují přenosné dopravní



značky se zákazem zastavení a informací o plánovaném termínu úklidu. Pokud někdo zákaz nerespektuje, jeho auto je odtaženo, vyčištění proběhne a poté je vozidlo vráceno zpět na původní místo. Řidič však dostane pokutu za špatné parkování.

Roční náklady na úklid a zimní údržbu ulic dosahují částky 1,488 miliardy korun. Nejvyšší položkou rozpočtu je zimní údržba, která zahrnuje nejen odstraňování sněhu a ledu, ale také následný jarní úklid posypového materiálu.

Foto: Archiv Pražských služeb

Martin Mach Ondřej je šéfredaktor Pražské EVVoluce.

Zdeňka Vítková

Uklizeno, vyklizeno – kam ted' s tím vším odpadem?

S úklidem je to někdy jako s oříšky. Čím víc jich rozlouskáme, tím víc toho po nich zůstane. A tak se i vedle uklizených skříněk, komor a sklepů často objeví větší či menší kupačička už nepotřebných a nechtěných věcí. Kam tedy s nimi?

Pokud to jsou věci rozbité a nefunkční, nezbyvá než je vyhodit. Ideálně do správného kontejneru na tříděný odpad, elektroodpad nebo textil. Pokud je věc objemnější nebo jich je dohromady už pořádná kupa, nastal čas vypravit se do sběrného dvora. Nebo počkat, jestli vaše městská část přistaví v brzké době blízko k vašemu bydlišti velkoobjemový kontejner.

Více informací o tom, jak správně v Praze naložit s tříděným, objemným i nebezpečným odpadem, najdete na adrese praha.eu/web/portalezp/odpady.

Pokud jsou ale vyřazené věci stále pěkné a funkční, byla by škoda je zlikvidovat jako odpad. Nabízí se možnost nabídnout je přes inzerát za levný peníz nebo za odvoz.

Jenže někdy se nám prostě nechce investovat další čas a energii do hledání nového majitele pro naše staré věci. Tím spíš, když je často komunikace se zájemci přes internet více než svízelná.

V hlavním městě našťastí vznikají další a další možnosti, jak dát nechtěným, ale stále užitečným věcem jednoduše šanci na druhý život.

U devíti pražských sběrných dvorů fungují tzv. reuse pointy, kam je možné přivést stále použitelné věci z našich domovů, jako je nábytek, nádobí, kočárky, hračky, knížky, kola a další sportovní potřeby, zdravotní pomůcky a podobně. Pokud jsou tyto věci v dobrém stavu, uskladní se tu, nafoťí a poskytnou jiným lidem.

Reuse pointy fungují nyní při sběrném dvoře v Záběhlicích, Vysočanech, Modřanech, Kbelích, Horních Počernicích, Košířích, Běchovicích, Michli a na Vinohradech.

Kromě nich v Praze na Libuši provozuje Centrum sociálních služeb nábytkovou banku, která poskytuje darovaný nábytek a domácí potřeby nízkopříjmovým obyvatelům Prahy. V Pražské EVVOLuci 1/2022 jsme měli velký rozhovor s Tomášem Valentou z Nábytkové banky Praha.

Nově v Praze vznikají také tzv. reuse centra, jakési „recyklační obchody“. Ty chtějí propojit lidi, kteří se chtějí zbavit nepotřebných věcí z domácnosti s těmi, kteří naopak shánějí kvalitní věci za dobrou cenu.

Loni na jaře otevřela své brány centra „Sto•re“ v Holešovické tržnici v Hale H13 a „LIBRE“ v Pivovarnické ulici v Libni. Na podzim vzniklo další centrum pojmenované stručně „Reuse Praha 11“ na adrese K Milíčovu 674.

Drobnější a stále fungující věci do domácnosti a oblečení v dobrém stavu lze darovat či směnit také na tzv. swapech, výměnných akcích, pořádaných městskými částmi i neziskovými organizacemi napříč Prahou. Více jsme o nich psali v loňské Pražské EVVOLuci 2/2024.

Zdeňka Vítková

Zdeňka Vítková

Jak na „eko“ úklid v domácnosti?

Jak na ekologický úklid? Nejjednodušší je vzít z kuchyně ocet a jedlou sodu. Tyto dvě zdanlivě obyčejné věci dokáží „neobyčejné“ věci.

Koupelna, kuchyně, okna... Všude tam najde uplatnění roztok octa a vody. Dokáže odstraňovat vodní kámen i nepříjemné pachy, třeba v ledničce.

Ve spotřebitelském testu, který v roce 2014 provedla redakce Test Dnes, starý dobrý ocet dokonce zvítězil v čištění koupelen nad 14 běžně prodávanými úklidovými prostředky. Pozoruhodné je, že v testu bylo i několik prostředků, které se profilují jako „eko“. Jejich výsledky byly hodně rozdílné. Koupelnový čistič od belgické společnosti Ecover byl v testu nejdražší, co se výsledku

týče, získal známku 3 a umístil se tak poslední. Naopak německý produkt Frosch byl mezi klasickými prostředky první.

Za hlavního vítěze však Test Dnes považuje obyčejný osmiprocentní ocet. Ve dvou zkouškách (mýdlo a kapky vody) předstihl všechny ostatní čističe, v jedné (mastnota) držel krok s těmi nejlepšími a v další (vodní kámen) měl stejné výsledky jako většina čističů.

Jediné, v čem ocet selhává, je vůně. Co se týče ceny a dopadů na životní prostředí, je ocet bezkonkurenční. Výhodou ostatních prostředků je, že jsou prodávány v lahvicích s praktickými rozprašovači. Což je nedostatek, který ale snadno napravíte.

Kromě dobře známého potravinářského octa je nyní možné v obchodech pořídit i bílý ocet určený přímo na uklízení. Ten neobsahuje karamelizovaný cukr, a tak ani neohroží, že by mohl některé povrchy zbarvit.

Na všechno ale ocet nestačí. Například na mastnou špínu našeho nádobí, jak ukázal spotřebitelský test redakce Ekolist z roku 2007, který prováděl Zkušební ústav lehkého průmyslu v Praze. Slabou kyselinu octovou nebylo možné testovat stejným způsobem jako klasické mycí prostředky, pro které je vytvořena přesná metodika, počítající s pěnivostí, a tak byla účinnost octa posouzena na základě subjektivní zkušenosti

laborantek. A výsledek je, že ocet si s mastnou špínou téměř vůbec neporadil.

Ocet není vhodný ani k čištění povrchů citlivých na kyseliny, jako je mramor, přírodní kámen nebo některé povrchové úpravy kovů.

Odolnou mastnotu nebo pachy můžete zkusit vyčistit také jedlou sodou nebo pastou vytvořenou z jedlé sody a vody. Při čištění skvrn můžete využít i abrazivních vlastností jedlé sody. Jen pozor na zrcadla, hliník a kamenné materiály, které by mohly její jemné částičky poškrábat.

Zatímco doteď jsme si při ekologickém úklidu vystačili s pomocníky doslova „domáčími“, poslední tip je naopak veskrze exotický.

Místo syntetických houbiček a žinek je možné k čištění používat jako přírodní alternativu luфу. Sušené pletivo tropické tykvovitě rostliny luфа se hodí jak na nádobí a umývání všemožných povrchů, tak k očištění našeho těla.

A na rozdíl od umělých houbiček se z ní během používání neodírají mikroplasty ani nepříjemně nezapáchá a neplesniví, pokud se pravidelně vysouší. Ověřeno u nás doma. :-)

Zdeňka Vítková

Jan Moravec

Divoká Šárka

Pro očistu těla i duše zvu vás na procházku do Divoké Šárky. Zkuste ji však naplánovat na jindy, než na slunný víkend; to tu občas bývá tolik lidí, že procházka by mohla být spíše očištěm než očistou...

Mnoho mých přátel, když vidělo fotografie z Divoké Šárky, nechtělo ani věřit, že se taková divočina nachází v Praze. Záleží ale samozřejmě na úhlu pohledu. Skalní soutěsky a útesy vypadají velkolepě, ovšem spodem vede asfaltka, z vrcholů se otevírá výhled na nedaleké i vzdálenější sídliště a sotva vylezete z té nejdivočejší části, zakopnete o provozovnu jistého fastfoodu, který už několik desetiletí kazí jeden z nejhezčích pohledů na Šárku, jenž se dříve otvíral přímo z Evropské třídy. I tak ale patří Divoká Šárka k přírodovědně i krajinářsky nejzajímavějším místům hlavního města.



Buližníková soutěska.

Divokou Šárku tvoří především dvě skalní soutěsky – tzv. Velká soutěska, uzavřená z jedné strany Kozákovou a z druhé strany Šestákovou skálou, a Malá soutěska, nad níž se vypínají skalní masivy Dívčí skok a Žabák. Tyto dvě soutěsky však neleží za sebou, ale v podstatě vedle sebe. Šárecký potok totiž proráží dvakrát tentýž buližníkový hřeben – nejprve ve Velké soutěsce od východu k západu a po necelém kilometru toku severním směrem pod Dívčím skokem pro změnu od západu k východu.

Buližníky jsou starohorní křemičité usazeniny, staré zhruba 600 milionů let. Jsou velmi tvrdé. Díky tomu obvykle v krajině tvoří kamýky (ostrohy); buližníkové soutěsky jsou poměrně vzácné. Jak vznikly ty šárecké? Říká se tomu průlomová údolí. Potok se kdysi klikatil v mnohem měkčích horninách, a když se prokousal až na podložní buližníky, už nemohl změnit směr. A tak bez ohledu na tvrdost skály prorazil skrze ni.

Měkké nadložní vrstvy již dávno odnesl čas (eroze), zatímco buližníkové soutěsky nás uvádějí v úžas dodnes.

Zejména ve Velké soutěsce je výborně vidět vliv světových stran na vegetaci. Zatímco k jihu otočené skalní srázy Kozákovy



Skvělé místo pro rekreaci...

skály jsou převážně holé, porostlé jen velmi sporou vegetací, neméně strmé, k severu obrácené srázy Šestákovy skály porůstá les spolu s chladnomilnými společenstvy kapradorostů. Když k tomu přičteme tepломilné skalní stepi na náhorní plošině nad soutěskou, vřesoviště na hraně skal

a chladnomilná lužní až mokřadní společenstva podél potoka, máme tu na poměrně malém prostoru skutečně ukázkovou sbírku velmi rozdílných stanovišť.

Právě bezlesá stanoviště jsou z hlediska množství i ohroženosti různých druhů rost-



...i pro přírodovědce.

lin a bezobratlých živočichů jedinečná. Jejich existence je zde podmíněna především dvěma faktory. Buližníky jsou nejen tvrdé, ale též velmi tmavé, díky čemuž jsou osluněné buližníkové skály hodně výřevně a vytváří tak extrémní přírodní podmínky.

Druhým faktorem je pak přítomnost člověka trvajících tisíce let. Dnes může Šárka působit v kontextu okolního města jako téměř neobydlená oblast, po větší část historie tomu však bylo přesně naopak. Výšiny nad Velkou soutěskou byly osídleny již prvními zemědělci v době před 7 000 lety; však jedno



Dimelaena je rod lichenizovaných hub z čeledi Caliciaceae.

období neolitu se přímo nazývá šáreckým stupněm. A pak v podstatě nepřetržitě až do raného středověku.

Na Šestákově skále existovalo opevněné sídliště v pozdní době kamenné. Na protějš

Kozákové skále a přilehlých pozemcích až nad dnešní vodní nádrží Džbán vznikla mohutná pevnost někdy v 8. století a zanikla na přelomu 9. a 10. stol. Všechny tyto kultury,



Terčovník zední je žlutý lupenitý lišejník z čeledi krásníkovitých.

je tzv. Purkrabský háj nad levým břehem potoka směrem k Nebušicím. Naštěstí se nepodařilo zalesnit vše, a tak se zde i dnes můžeme těšit z „pravěkých“ stepí. A opět tu



Rozrazil klasnatý je vytrvalá bylina z čeledi jitrocelovitých.

všichni tito dávní obyvatelé Šárky zde mimo jiné pásli. První pastevci sem přišli v době, kdy střední Evropa měla ještě víceméně stepní až lesostepní charakter. A právě díky této tisícileté pastvě Šárka nikdy nezarostla lesem. Lesy, které zde dnes vidíme, jsou ve směrsměs uměle vysázené koncem 19. a v průběhu 20. století, jediným „historickým“ lesem

v rámci údržby území můžeme zastihnout ovce či kozy.

V mírnějším úseku Divoké Šárky mezi soustěskami vznikla před více než pěti sty lety usedlost, později přestavěná na vodní mlýn, zvaný Hovorkův, Tučkův či Veselíkův. Koncem 19. století byla při mlýnu zřízena výletní

restaurace, nazvaná podle nedaleké skály Dívčí skok. „Velkorestaurace a kavárna na Dívčím skoku“, hlásá hrdě jedna historická propagační pohlednice. Spíš tedy pod Dív-



Zlatohlávek zlatý je náš nejhojnější zlatohlávek.

čím skokem, ale to je vedlejší. Dívčí skok, spojený s populární pověstí o Ctíradovi a Šárce (viz Staré pověsti české; Dívčí válka), byl v té době velmi populární, takže jméno se samo nabízelo a reklama byla zaručena.

Mimochodem, to že Šárecké údolí dostalo jméno právě po nešťastné Šárce, je také

pouhá pověst, ve skutečnosti je tomu spíše naopak – jméno Šárka odvozují jazykovědci od slova šerý, temný, nejspíše tedy od stinné Velké soutěsky, a dost možná právě jméno



Krásně vyhrátá skála.

udržována v duchu první republiky. Krásná scenérie skal nad hlavou, voda velmi čistá, ale dosti studená. Snad díky tomu, že až k plovárně se nedá dojet autem, nebývá tolik



Na fasádě malba Ctirad a Šárka.

studánka leží v sadu východně od Kozákovy skály. Říká se jí Ovčí, pramen je však velmi slabý a stříška dnes poškozená. Hned dvě studánky se nalézají západně od koupali-



Studánka chráněná kamennou kobkou.

údolí, postupem času zkomolené do podoby dívčího jména, bylo inspirací pro tuto pověst. Ale zpátky ke mlýnu a hostinci. V roce 1930 zde přibyla další atrakce pro návštěvníky; z rybníčku, který dříve sloužil jako zdroj vody pro mlýn, byla vytvořena majitelem v té době již bývalého mlýna Aloisem Veselíkem plovárna. Restaurace i plovárna (a konec konců i bývalý mlýn) existují dodnes. A plovárna je dodnes v rukou rodiny Veselíků! Je

přelidněná jako jiná pražská koupaliště.

Když už je řeč o vodě, zastavme se ještě na moment u studánek v Divoké Šárce. Jednu, chráněnou dnes kamennou kobkou, nalezneme na začátku rokle pod žlutě značenou cestou nedaleko Šestákovy skály. Ne náhodou i ona nese jméno Šestákova; na výpisech vlastníků pozemků tu dodnes najdeme jména Šesták, Šestáková. Další

ště při potůčku Zlodějka – Šárka a Šárecká Habrovka. Habrovka patří naopak k velmi silným pramenům, je proto sledována Českým hydrometeorologickým ústavem. A konečně na konci Malé soutěsky je pod cestou skrytá velmi nenápadná studánka Čertovka.

Ing. Jan Moravec je pracovník Českého svazu ochránců přírody.

Den Země pro Prahu



Hlavní město Praha společně se Střediskem ekologické výchovy Toulcův dvůr připravují pro širokou veřejnost oslavu Dne Země.

Akce se uskuteční v neděli 27. dubna 2025 v čase od 13.00 do 18.30 v areálu Toulcova dvora.

Letošním tématem je biodiverzita – pestrost života. Návštěvníci se mohou těšit na vzdělávací interaktivní stanoviště pro děti, bohatý doprovodný program a setkání s organizacemi, které se věnují environmentální výchově, ekologii a ochraně přírody, z celé

Prahy. Každá z organizací bude mít pro příchozí připraveno něco zajímavého, poučného či inspirativního.

Cílem akce je nejen šířit osvětu o důležitosti ochrany životního prostředí, ale také vytvořit prostor pro setkávání – setkávání člověka s přírodou, odborníků s laiky, setkávání kolegů, přátel, sousedů...

Doprovodný program bude pestrý, podobně jako hlavní téma letošního ročníku. Veselým představením děti i dospělé potěší divadlo Studna. Bude možné navštívit



přírodní areál, ale i méně přístupné prostory Toulcova dvora – zahrádky, dvorečky, zookoutek či středověký špýchar, namalovat si vlastní keramiku či se blíže seznámit s životem v unikátním mokřadu nebo v historickém ovocném sadu.

Něco dobrého k zakusnutí pro návštěvníky připraví Zdravá jídelna sociálního podniku Envira.

Petr Holý

Druhý Pražský klimatický dialog – udržitelná výstavba a renovace

Hlavní město Praha realizuje od listopadu 2024 seriál dialogů politiků, expertů, zástupců neziskového sektoru, občanské společnosti a dalších odborníků na konkrétní témata Klimatického plánu hl. m. Prahy do roku 2030 s názvem Pražský klimatický dialog. Tato setkání probíhají jednou za čtyři měsíce v prostorách Centra architektury a městského plánování CAMP od 16 do 18 hodin.

První dialog, který proběhl 13. listopadu 2024, se zabýval Církulární ekonomikou a plány Prahy do dalších let. Téma rozebrali Jana Komrsková, náměstkyně primátora hl. m. Prahy pro oblast životního prostředí a klimatického plánu, Radim Polák z odboru ochrany prostředí pražského magistrátu, Soňa Klepek Jonášová z Institutu Církulární Ekonomiky (INCIEN) a Aleš Bláha, ředitel ZEVO Malešice.

4. února 2025 proběhl druhý klimatický dialog na téma klimaticky udržitelné výstavby a renovace. Přečtěte si o hlavních tématech, o kterých se diskutovalo.

Náměstek pražského primátora pro oblast územního a strategického rozvoje Petr Hlaváček hovořil o konceptu 15minutového města od profesora Carlose Moreny, jímž byla v minulosti všechna evropská města. „Přiměřená recyklace města je v pořádku, už jen kvůli dopravě, protože není žádoucí, když jsou domy za Prahou levnější než byty v Praze, což vede k zahuštění dopravy. Příklad si můžeme vzít z Bonnu, kde přestavěli administrativní budovy na byty. Recyklovat nevyužívané budovy je lepší než rozšiřovat Prahu do zeleně. Investoři administrativních budov vyžadují vysoký standard kvůli plnění ESG. V současnosti je však problém u bytových domů, kde se propíše vyšší standard do ceny nájmu. Nicméně již od roku 2030 budou muset být i nové bytové domy beze-misní.“

Náměstkyně pražského primátora pro oblast životního prostředí a klima Jana Komrsková představila, jak Odbor ochrany prostředí MHMP naplňuje téma stavebnictví v rámci klimatického plánu. „Snažíme se udržitelnost zachovávat např. při soutěžení



zakázek. Město sice nejvíce soutěží veřejné zakázky na nejnižší cenu z důvodu hospodaření s veřejnými prostředky, nicméně náš snahou je, aby jediným kritériem nebyla cena, ale aby další kritérium bylo například použití nízkoemisních strojů při výrobě. Také se snažíme budovat vhodné referenční stavby, které by sloužily jako příklad toho, jak si město přeje, aby se stavělo.“ Poté uvedla příklady některých pražských budov, které město adaptovalo na změnu klimatu, např. budovu COPTH Českobrodská, MŠ Pastelka, modro-zelenou infrastrukturu

v Kampusu Hybernská, a také koncepční a metodické dokumenty pro hospodaření se srážkovými vodami a péči o zeleň, které město vydalo.

Ředitel Pražské developerské společnosti Petr Urbánek představil několik aktuálních pražských projektů. Např. projekt v Dolních Počernicích, který byl zařazen do programu ASCEND, má být klimaticky neutrální městskou čtvrtí, která nezatěžuje svým provozem životní prostředí. „Projekt Nové Dvory je území, kde vede první etapa výstavby metra D. Podařilo se integrovat výstavbu metra s rozvojem čtvrti nad metrem, kde se bude využívat stavba metra jak z pohledu geotermální energie, tak z pohledu využití zbytkové energie z metra.“

Poslední mluvčí a spoluzakladatelka Rethink Architecture Institute Karolína Barič akcentovala význam stavebních materiálů, které jsou z pohledu uhlíkové stopy důležité téma. „Obzvlášť u nové výstavby bychom se měli zaměřit na to, zda je možné stavět z méně uhlíkově náročných materiálů. Rekonstrukce jsou také velmi důležité, vzhledem k uhlíkové stopě je to preferovanější varianta než zbourat a postavit nové, byť energeticky efektivní budovy. Je třeba se dívat na jejich adaptabilitu, tj. na jejich možnost změnit svou funkci, zda bude možné budovu za 20 let změnit např. z kancelářské na bytovou. A je třeba promyšlet, jak

se budou chovat budovy na konci svého životního cyklu, zda bude možné materiály od sebe šetrně oddělit a znovu využít, či jen odvézt na skládku. Stavební odpad je největším podílem veškerého odpadu. Tím, jak budou docházet primární suroviny, tak bude téma recyklace stavebních materiálů nabývat na důležitosti.“

Prostor zbyl i na dotazy z řad návštěvníků. Ředitelka Toulcova dvora Lenka Skoupá se zeptala, jestli platí přednost ochrany klimatu před ochranou památek, a odkazovala se na verdikt Nejvyššího správního soudu, že orgány památkové péče nemohu na veřejný zájem na památkově ochraně nahlížet izolovaně. Petr Hlaváček odpověděl tak, že ve vnitřní Praze, která je památkově světově unikátní, mají být zásahy umírněné, ale větší část Prahy vyžaduje řadu úprav, nejen ekologických, ale i ve prospěch kvality života, např. úpravu chodníků pro lidi omezenějšího pohybu atd. „Metodika na solární panely je přísná a řekl bych, že v centrální Praze to nebude možné. Možná jen na Národním divadle, kde je plochá střecha, to povolí, ale nevím, proč by solární panely nemohly být na Toulcově dvoře.“

Téma doplnil i moderátor akce a předseda Komise pro klima Rady hl. m. Prahy Martin Bursík. „Technologie jdou dopředu a i Jan Pavel II. udělal v papežských zahradách fotovoltaiku. Chce to dialog. Mezitím se



obnovitelné zdroje energie (OZE) staly převažujícím veřejným zájmem, úředník, který to povoluje, musí vyvrátit domněnku, že OZE jsou převažující veřejný zájem. Musí se to individuálně posuzovat a nejlepší je udělat konkrétní pilotní projekty, které jsou chytré, citlivé, vkusné a funkční. Není důvod, proč by MHMP na Mariánském náměstí nemohl mít na střeše místo betonových dlaždic fotovoltaiku, nicméně nyní to bude povinnost, protože budovy od 2000 m od roku 2028 budou muset mít fotovoltaiku.“

Příští dialog, na který se můžete těšit, proběhne 27. května 2025 na téma Cyklistická a pěší doprava: Budoucnost pohybu ve městě. Další setkání budou probíhat každé 4 měsíce na témata Aut a parkování, Energetiky a Tepelného ostrova.

Alice Končinská
Foto: Jan Malý

Bádání na planetě Praha – nový program pro základní školy

Hlavní město Praha spolupracovalo v roce 2022 se společností Kuli Film a Českou televizí na vzniku dokumentárního filmu Planeta Praha, který pozoruje město „očima“ rostlin a živočichů. Film zaznamenal úspěch a v roce 2024 inspiroval Centrum architektury a městského plánování CAMP k instalaci výstavy se stejným názvem. Výstava sice v prosinci skončila, ale Planeta Praha žije dál!



Hlavní město Praha ve spolupráci s Českou koalicí pro ochranu biodiverzity (CCBC) připravilo ekologický výukový program Bádání na planetě Praha, který si již od ledna mohou objednávat učitelé 2.–9. tříd pražských základních škol na ccbc.cz/badani-na-planete-praha/#poptavka.

Program je ideální volbou pro školy, které chtějí zpestřit výuku a podpořit zájem o ekologii a životní prostředí. V rámci interaktivního programu žáci nejprve zhlédnou úspěšný dokument Planeta Praha (ve škole nebo v centru U studánky poznání) a pak se vydají přímo do terénu okolí své školy, kde

se stanou mladými badateli. Pracují s odbornými pomůckami a hledají a pozorují rostliny a živočichy. Na závěr programu diskutují nad zjištěnými informacemi, vyvozují závěry a povídají si o aktuálních ekologických tématech pražské metropole, jako je tepelný ostrov, světelné znečištění, invazní a původní druhy. V průběhu programu pracují s pracovním listem a pro učitele jsou rovněž připraveny navazující aktivity. Obojí je k dispozici na webu programu ccbc.cz/badani-na-planete-praha.

Program klade důraz na zážitek, praktické dovednosti a ochranu přírody. Je připraven



ve třech variantách podle věku žáků (pro žáky 2.–3. třídy, 4.–6. třídy a 7.–9. třídy). Trvá 5 vyučovacích hodin (pro žáky 2. až 6. tříd je možné jej rozdělit do dvou dnů) a nabízíme jej do června 2026 prvním 100 třídám pražských základních škol zdarma.

Vydejte se s námi na výpravu a objevujte v doprovodu odborníků divočinu svého města!

Alice Končinská
Foto: Kuli Film, s. r. o.

Poskytování informací o životním prostředí v Praze

portalzp.praha.eu, portalzp.praha.eu/rocenkyzp, portalzp.praha.eu/rychleinformace, app.ippraha.cz/apl/app/atlas-zp/, portalzp.praha.eu/infomaterialy, portalprazana.cz, odpady.mojepraha.eu

Aktuálně probíhá v řadě ročenek „Praha životní prostředí“ příprava kompletů 2021 až 2023 a distribuce jejich dílčích výstupů. Zejména školám, NNO a informačním centrům jsou určeny tematické mapy (Nakládání s odpady, Ochrana přírody a krajiny, Environmentální vzdělávání, výchova a osvěta v Praze). **Vydání nových verzí map 2024** je možné získat v tištěné podobě (formát A1) nebo si je stáhnout v podobě elektronické (včetně podrobnější A0 verze). V rámci série výstupů „Rychlé informace o ŽP v Praze“ je k dispozici vydání 2024. Na začátku května 2024 byla zprovozněna nová podoba Portálu životního prostředí hl. m. Prahy (v rámci nové podoby Portálu HMP). V rámci Portálu ŽP doporučujeme mj. modernizované verze několika aplikací (Aktuální kvalita ovzduší v Praze, Nabídka ekologických výukových programů, Kalendář akcí v ŽP a EVVO, Produkce komunálních odpadů v Praze), **novější dynamickou mapu EVVO v Praze** publikovanou v rámci **Atlasu ŽP** (v přípravě je **nová dynamická mapa k tématu V Praze**

za přírodou) a dále množství informačních a jiných materiálů v elektronické verzi pro veřejnost a zejména školy a rodiče s dětmi na adrese portalzp.praha.eu/infomaterialy, také v cizojazyčné podobě. Najdete zde též **průběžně doplňovanou sadu online přednášek k problematice EVVO** se zaměřením na učitele EVVO a studenty pedagogických oborů vznikající také za podpory hl. m. Prahy (evvoprednasky.cz). Doporučujeme i modernizované verze webových aplikací **Portál Pražana** (portalprazana.cz) a **Moje Praha – Odpady** (odpady.mojepraha.eu).



V Praze za přírodou a NE! v přírodě

portalzp.praha.eu/zaprirodou, portalzp.praha.eu/NEvpriode, portalzp.praha.eu/infomaterialy

Informace jsou veřejnosti k dispozici jak v podobě tištěných informačních materiálů a publikací, tak i na internetových stránkách města. Pro jarní sezonu se připravují jak nové, tak i aktualizované informační materiály, některé také v cizojazyčné podobě.



Distribuční místa:

- » Informační centrum MHMP, Mariánské nám. 2, Praha 1;
- » Vstupní hala MHMP (naproti recepci) a prostory OCP MHMP (4. patro), Jungmannova 29;
- » Turistické informační centrum PIS–PCT, Rytiřská 12, Praha 1;
- » Vybraná infocentra městských částí v Praze.

CO SE DĚJE V...

AGENTURA KONIKLEC

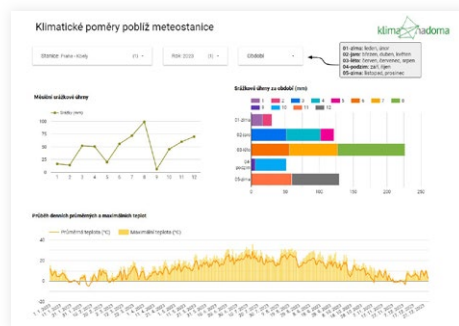
#VodaNaDoma: Stačí vám dešťovka na zalévání?

Agentura Koniklec se dlouhodobě věnuje problematice adaptace městských domů a jejich okolí na změnu klimatu. Proto jsme se zaměřili i na využívání dešťové vody, které pomáhá hospodaření s vodními zdroji, snižuje spotřebu pitné vody a přispívá k prospěrité zeleně v nejušších obdobích roku.

V loňském roce jsme spolupředali minikonferenci na téma využití dešťové vody. Mezi účastníky byli zástupci městských částí, odborníci na vodní hospodářství, správci budov i SVJ. Jedním z nejčastěji diskutovaných témat bylo nedostatečné povědomí o reálné dostupnosti srážkové vody v čase. Opakovaně zaznívaly obavy, že voda nebude dostupná v době, kdy je nejvíce potřeba, nebo že kapacita nádrží nebude odpovídat skutečným potřebám.

Tyto obavy zájemců o zachycování dešťové vody a její využití jsme vzali vážně a vytvořili jsme online nástroj #VodaNaDoma. Ten umožňuje jednoduše zjistit, jak to s využitelností dešťové vody v dané lokalitě skutečně

je. Nástroj pracuje s historickými denními daty o srážkách a teplotách a pomáhá odhadnout, kolik vody lze zachytit a zda její množství bude stačit na potřebnou závlivku zeleně.

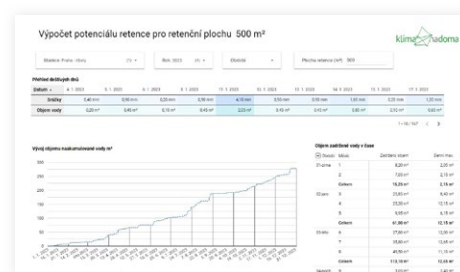


Použití nástroje je jednoduché. Uživatel zadá základní údaje – velikost plochy, ze které chce vodu sbírat, velikost plochy určené k závlivce, a případně počet nezakořeněných stromů, které chce zalévat. #VodaNaDoma pak propojí tyto údaje s historickými srážkovými a teplotními daty a zobrazí grafickou vizualizaci přísunu a spotřeby vody v čase i její čerpání potřebné na optimální intenzitu zavlažování. Uživatel tak získá informaci, kdy a kolik vody bude k dispozici, v jakých obdobích může dojít k jejímu nedostatku, či naopak přebytku. Vizualizace historických dat probíhá na denní bázi a uživateli umožní detailně sledovat bilanci zadržené dešťové vody i její spotřeby.

Tato informace je klíčová pro posouzení velikosti zásob zadržené vody v čase. Nástroj také umožňuje uživatelům modelovat různé scénáře využití vody – například, zda je možné ze zadržené vody saturovat i jarní, resp. podzimní závlivku. Přehledná vizualizace slouží také k vytvoření první orientační představy o množství zadržené dešťové vody a nároků na velikost retenčního prostoru, ve kterém by měla být dešťová voda zadržována.

#VodaNaDoma je rychlým a snadno dostupným pomocníkem, který sice nenahrazuje detailní projektovou dokumentaci, ale poskytuje prvotní orientační přehled, zda se v daném místě vyplatí investovat do opatření na zachytávání dešťové vody.

#VodaNaDoma je intuitivní nástroj, se kterým může pracovat i laik. Nástroj je dostupný na webové stránce klimanadoma.cz/#VodaNaDoma. V současné době obsahuje data pro hlavní město Prahu do roku 2023.



K nástroji jsme zpracovali i interaktivní videonávod, který vás provede jeho jednotlivými částmi. Přístup k videonávodu najdete na klimanadoma.cz/videonavod-#VodaNaDoma.

Zjistěte během pár minut, zda se vám vyplatí zdržovat dešťovou vodu – rozhodněte se na základě přesných dat!

GISPLAN

23. ledna 2025 jsme na odborné konferenci Geografické informační systémy v plánování regionů (GISPLAN), pořádané Masarykovým ústavem vyšších studií ČVUT a společností CAGI, vystoupili s příspěvkem Prostorová data pro klimatickou adaptaci na mikroúrovni a využití GIS v občanské vědě. Díky širokým možnostem volně dostupného softwaru i stále se zvyšující dostupnosti precizní techniky může dnes i laik velmi podrobně zkoumat a vyhodnotit kvalitu svého životního prostředí v bezprostředním okolí. Učíme sousedy a malé komunity sledovat, pozorovat a vyhodnocovat data, která napovídají více o jejich odolnosti vůči změnám prostředí. Sousedství se tak stává malou laboratoří, kde výsledky experimentů slouží proměně v odolnější obce a města. O naší práci, kterou je primárně osvěta a vzdělávání veřejnosti, mají zájem odborníci na prostorová data městských úřadů, meteorologové i podnikatelé. Naše prezentace jsou na klimanadoma.cz/knihovna/.



Propagace 3. ročníku stáží

Na jaře 2025 bychom rádi vyhlásili již 3. ročník vzdělávacího a iniciačního programu #KlimaStáže pro středoškoláky. V roce 2024 jsme prošli zátěžovým testem, kdy program absolvovalo 24 studentů, tentokrát rovnou ze tří krajů: Prahy, Středočeského a Libereckého. Klimatické stáže slouží k poznání reálné praktické klimatické agendy nejruznějších oborů od veřejné správy přes vědu po podnikání. Středoškoláci projdou

intenzivním cyklem terénních aktivit, vzděláváním v oblasti prezentace a komunikace a nakonec předávají zkušenosti svým spolužákům a sdílejí je se svými školami. Více podrobností najdete na koniklec.cz/klimastaze nebo u koordinátorky projektu Báry Doležalové bara@koniklec.cz.

David Kunssberger

Nechme se překvapovat 2025

Jsme moc rádi, že můžeme zahájit třetí ročník putovního festivalu přírodovědných filmů pro školy Nechme se překvapovat.



Foto: Vít Lukáš

Na této akci nabízíme krátké filmové projekce o živočiších, ekosystémech, ochraně přírody a globálních výzvách. Na ně pak navazuje moderovaná beseda s protagonistou. Cílem festivalu je představit žákům základních škol a nižších ročníků víceletých gymnázií vybrané živočišné druhy, přiblížit práci zoologů či jiných vědců a podpořit ochranu přírody. Kromě Prahy navštíví festival také Opavu, Jindřichův Hradec, České Budějovice a Liberec.

Jako v předchozích letech, i letos pořádáme pražský festival ve spolupráci s Národním

muzeem v jeho krásných prostorách. Tentokrát ve dnech 8. a 9. dubna. Těšit se můžete na tato témata: pavouci, netopýří rok, H₂O!, supi, ještěrky, sysel obecný a The Kukang Rescue Program. Dokument Vracíme slysa domů bude dokonce mít na festivalu premiéru. Na všech besedách budou mít žáci možnost pobavit se s odborníkem, který se tématu věnuje a podílel se na vzniku dokumentu. Někdy se jedná o terénního pracovníka, jindy např. o zoologa ze zoologické zahrady. Rezervujte své třídy besedu s předstihem na ccbc.cz.

Chraňme společně netopýry. Jak na to poradí videa, nová příručka a informační web

O tom, že netopýři spávají v zimě v jeskyni, se dozvídají už malé děti v pohádkách. Naši létající savci však v průběhu celého roku využívají spoustu dalších míst, a to i v městském prostředí.

Řada druhů obývá stromové dutiny nebo nejrůznější lidské stavby, včetně např. panelových domů. Zde však mohou být ohroženi zásahy člověka. Spolek ČESON se proto ochraně těchto úkrytů intenzivně věnuje, a to nejen realizací praktických opatření na konkrétních lokalitách, ale také šířením osvěty.

Koncem roku 2024 spatřila světlo světa nová metodická příručka ČESON „Netopýři a stromy rostoucí mimo les – šetrná péče o dřeviny při úpravě parků“. Určena je nejen odborné veřejnosti (arboristům, správcům zeleně či úředníkům), ale i všem ostatním, kteří se chystají kácet či ořezávat vzrostlé stromy. Najdeme zde informace o úkrytových a potravních nárocích netopýrů a především detailně popsané postupy a opatření

sloužící k jejich ochraně při péči o dřeviny v parcích, alejích, zahradách, na rybníčních hrázích atp.

Nechybí ani doporučení pro správné plánování rozsáhlejších revitalizací zeleně či efektivní tvorbu náhradních úkrytů. Publikace je volně ke stažení na ceson.org. V prosinci na toto téma také proběhl webinář v rámci cyklu Netopýří večírky online, jehož záznam lze zhlédnout na YouTube.

Pro všechny, kdo se s tématem ochrany netopýrů ve stromech a budovách ještě nesetkali nebo jej chtějí komukoliv stručně představit, doporučujeme krátká osvětová videa „Netopýři v ohrožení při zimním kácení“ a „Netopýři v ohrožení při stavebních úpravách budov“, která jsou rovněž k vidění na YouTube ČESON.

Pokud hledáte podrobnější informace o netopýrech v budovách, můžete využít specializované webové stránky sousednetopyr.cz. Najdete zde vhodné postupy rekonstrukce či zateplení domu, ve kterém se vyskytují netopýři, nebo rady, jak řešit různé problémy spojené s přítomností netopýrů.

Web nyní prošel nejen vizuální modernizací, ale byl také rozšířen o řadu dalších důležitých informací (např. popis různých „pastí“, které se v lidských sídlech stávají netopýřům osudnými). Věříme, že nová podoba



*Netopýr nejmenší (Pipistrellus pygmaeus).
Foto: J. Červený*

napomůže k lepší orientaci návštěvníků stránek a snadnějšímu nalezení potřebných informací.

Metodická příručka a videa vznikly v rámci projektů spolufinancovaných hlavním městem Prahou a SFŽP ČR na základě rozhodnutí ministra životního prostředí, modernizace webu sousednetopyr.cz proběhla v rámci projektu podpořeného MŽP.

Olga Růžičková

Místní nás již znají jako zelenou oázu na Smíchově. Velké oblibě se těší přírodovědné kroužky zejména chovatelské, které využívají členitou zahradu s výběhy pro zvířata.

V centrální části areálu vznikl nový výběh pro klokany Bennettovy. Při slavnostním otevření v lednu jsme představili dvě nové samice, Kabi a Kuku. Jména vybrali návštěvníci slavnosti v hlasování. Jsou to jména australských domorodých obyvatel. Do skupiny plánujeme přidat mladého samce Kevina.

Letošní jarní výstava představí unikátní kolekci užovek. Uvidíte užovky běžně chované a jejich chovatelské formy a zároveň druhy, které jsou i v evropských chovech naprostou raritou.

Můžete se těšit na největšího a nejvzácnějšího hada České republiky a další druhy užovek rozmanitých tvarů a barev. Výstavu doplní botanické zajímavosti.

Po celý týden výstavy zpřístupníme skleník s tropickým teráriem, kde můžete zhlédnout našeho maskota, samce krokodýla nilského, společně s expozicemi



plazů, ryb a obojživelníků. Těšíme se na vás každý den 10.–16. 3. 2025 od 10.00 do 18.00 v sále hlavní budovy. Sobotním hostem bude Zamenis – spolek na ochranu užovky stromové v Poohří.

Kamila Doktorová

Doprovodná fotografie k výstavě „Užovky jak je neznáte“ (*Euprepophis mandarinus*).
Foto: Jan Hříbal

K.O.Z.E.L. zahradníkem – klima, osvěta, zeleň, ekosystém a lidé (Děti tvoří zelenější budoucnost)

Ekocentrum Koniklec přichází s inspiračním projektem K.O.Z.E.L. zahradníkem, v rámci kterého vzniká metodický návod na praktické realizace adaptačních opatření ve školních zahradách dětmi. V projektu je zapojeno pět základních škol, dvě z toho jsou v Praze. ZŠ Běchovice a ZŠ Hanspaulka se zapojují do aktivního utváření školních zahrad tak, aby byly lépe adaptované na změnu klimatu. Projekt je ryze praktický a obsahově navazuje na EVP Stavitelé města, dlouhodobý projekt Město do kapsy, mikroklima okolí školy a dlouhodobý projekt Vodní škola, které jsou zaměřené na klimatickou gramotnost a adaptaci na změnu klimatu.

Děti se v rámci projektu zapojují do čtyř hlavních bloků. Nejprve se věnují plánování zahrady, kdy pomocí kreativity a poznatků o přírodě navrhují ideální podoby zeleného prostoru. Následně se v rámci „výběrového řízení“ samy rozhodují, které prvky budou na zahradě realizovány. Praktickou fází je samotná realizace, kdy žáci sází stromy a keře, vytvářejí bylinkové záhony, instalují

sudy na dešťovou vodu, zakládají kompost a budují jezírka či pítka pro ptáky. Závěrečnou tečkou projektu je slavnostní otevření, kde děti prezentují své výsledky a společně oslavují proměnu školní zahrady.

Díky těmto aktivitám žáci nejen poznávají ekosystém zahrady, ale také analyzují její současný stav a hledají možnosti vylepšení. Prostřednictvím her a úkolů „Zahrada snů“ či „Průzkum zahrady“ žáci pochopí více o světle, stínu, vlhkosti a biodiverzitě. Při aktivitě „Ekosystémová rovnováha“ zjišťují, jak jsou rostliny a živočichové propojeni, a hledají způsoby, jak zahradu co nejlépe připravit na změnu klimatu pomocí stromů, dešťových zahrad, zavlažovacích prvků a dalších adaptačních opatření.

Hlavní myšlenkou projektu je, že péčí o zeleň a efektivním hospodařením s dešťovou vodou lze nejen zlepšit klima v okolí, ale také vytvořit příjemnější prostředí pro lidi i další živočichy. Děti se touto cestou učí, jak mohou samy přispět ke změně a utvářet zelenější a udržitelnější budoucnost.

Projekt K.O.Z.E.L. zahradníkem se nemezuje jen na děti – Ekocentrum Koniklec v rámci projektu připravilo i vzdělávací semináře pro dospělé „Voda v mé zahradě“, které se konaly ve Mšeně, Libiši a Štětí a jsou v roce 2025 plánovány i v Praze. Účastníci se zde dozvědí, jak efektivně



*Zahrada snů podle žáků ZŠ Hanspaulka.
Foto: Markéta Hrnčálová*

hospodařit s vodou na vlastních zahradách. Po prezentaci si účastníci vyzkouší výrobu keramických zavlažovacích nádob.

Součástí projektu byla v loňském roce také inspirativní exkurze do dvou pražských zahrad. V Zahradách pod Pražským hradem se účastníci mohli inspirovat profesionální úpravou zelených stěn v prudkých svazích. V komunitní zahradě Na Polské pak viděli,



Pobytový program „Cestování časem“ pro 2. stupeň ZŠ. Foto: Barbara Doležalová

jak se na vytváření zahrady aktivně podílejí děti i učitelé komunitní školy Tři údolí. Účastníci exkurze se seznámili s příklady dobré praxe hospodaření s vodou, zelenými stěnami a pěstováním růží, ovoce, zeleniny a bylinek na hradě i v podhradí.

Projekt byl podpořen Státním fondem životního prostředí, hlavním městem Prahou, Středočeským krajem a Libereckým krajem.

Pavína Šindelářová, Lenka Winterová

Pobytové programy na Křivoklátě

Kromě již tradičních ekologických výukových programů, které Ekocentrum Koniklec tvoří a lektoruje již od roku 2002, budeme od letošního jara nově nabízet i programy pobytové. Pedagogové všech věkových kategorií od mateřských po střední školy si tak mohou, stejně jako v předchozích letech, volit terénní nebo vnitřní jednodenní programy

a mezi nimi vybírat z naší široké nabídky témat dle vhodného doplnění učebních osnov, například se zaměřením na praktickou ochranu přírody, biologická témata, vztahy v přírodě a především na ochranu klimatu a s tím spojená společenská témata.

Nově však zveme své příznivce z řad učitelů na pobytové programy v Informačním středisku CHKO Křivoklátsko – Křivoklát. V plánu máme postupně vytvořit zcela nové tří- až pětidenní programy pro mateřské, základní i střední školy. Jako první však do své nabídky zařadíme pětidenní program „Cestování časem“ pro 2. stupeň základních škol. Program, který právě vytváříme, se zabývá tématem ochrany klimatu se zaměřením na uvědomění si vlastní odpovědnosti u žáků, důležitých životních hodnot a schopnosti aktivně konat.

V květnu 2025 bude program připravený k prvním pilotním realizacím. Již nyní přijímáme objednávky zájemců, kteří by se svými třídami chtěli program vyzkoušet a pomoci nám ho tak otestovat. Neváhejte nás tedy kontaktovat na ekocentrumkoniklec.cz.

Projekt byl podpořen hlavním městem Prahou a Středočeským krajem.

Barbara Doležalová

Naučná stezka Vrch svatého Kříže

Tato historicky i přírodně významná lokalita se nachází v těsné blízkosti našeho bývalého sídla. Již od roku 2002 jsme připravovali ve spolupráci s řadou místních osobností, nejen z řad Klubu přátel Žižkova, materiály pro naučnou stezku. Ta byla slavnostně otevřena dne 19. října 2004.

Projekt finančně podpořila městská část Praha 3. Naučná stezka je věnována Jiřině Polanecké, předsedkyni Klubu přátel Žižkova, za její významný osobní příklad zdravotního žižkovského patriotismu – za její práci při hledání, nalézání a potvrzování identity Žižkova, a RNDr. Věře Toběrné za zásluhy v ochraně přírody a dlouholeté vedení komise životního prostředí naší městské části. Obě dámy se aktivně podílely na tvorbě naučné stezky.

V roce 2024 jsme provedli celkovou rekonstrukci a inovaci panelů stezky. Za použití čerstvých zdrojů jsme aktualizovali a zredukovali textovou část a přidali jsme více obrázků. Také jsme nově uspořádali tematické okruhy, aby návštěvníci našli související informace na jednom místě. Díky nové organizaci textů vznikla jedna nová tabule. Oproti původní čtveřici panelů se tak nyní na čtyřech stojanech nachází pět tabulí věnovaných historií a přírodě vrchu a jeho nejbližšího okolí: Vrch svatého Kříže,

Rozhledy z Vrchu svatého Kříže, Parukářka a Kapslovna, Dřeviny na vrchu svatého Kříže a Ptáci na vrchu svatého Kříže. Dva poslední panely jsou upevněné na jediném stojanu.

Co všechno se při procházce po stezce dozvíte? Zda na vrchu skutečně existovalo popravistiště, které dřeviny rostoucí v místním parku jsou původní a které dovezené, co se vyrábělo v tzv. Kapslovně, k čemu nakonec posloužily místní protiatomové kryty, jak řešil císař Karel IV. problémy při zakládání zdejších vinic a mnoho dalšího. Rekonstrukce stezky proběhla s podporou městské části Praha 3.

Martina Zrostlíková

Projekt Počítáme s vodou

V listopadu loňského roku proběhl v Praze již desátý ročník mezinárodní konference Počítáme s vodou. Letošním tématem byla Modro-zelená infrastruktura a kvalita vody. Během uplynulých deseti let došlo k výraznému posunu ve vnímání problematiky dešťové vody – z úzce odborné záležitosti se stala běžnou součástí projektů a získala pozornost i širší veřejnosti.

Stejně jako každý rok, na konferenci vystoupili významní zahraniční odborníci. Mezi nimi byl i bývalý hlavní architekt Barcelony Xavier Matilla Ayala, který představil projekt Zelená

osa Barcelony: nová environmentální a sociální infrastruktura.

Inspirativní pohled ze Švédska nabídla Helen Johansson, majitelka a zakladatelka Green Blue Guide, jež posluchačům přiblížila, jak švédská města využívají modro-zelená řešení k adaptaci na změnu klimatu.

Na konferenci nechyběli ani přední čeští odborníci na hospodaření s dešťovou vodou. Mezi pozvanými byl Pavel Špaček, ředitel Divize geologie a sanace, CHEM-COMEX, a.s., který hovořil o úloze hydrogeologa při navrhování modro-zelené infrastruktury, a Ivana Kabelková, docentka Katedry vodního hospodářství obcí Fakulty stavební ČVUT v Praze, jež ve své přednášce Dva aspekty ochrany kvality vod pomocí hospodaření se srážkovými vodami poukázala na klíčové faktory ovlivňující kvalitu vodních zdrojů.

Bližší informace o proběhlé konferenci a jejích výstupech naleznete na webových stránkách projektu pocitamesvodou.cz. Zde také najdete aktuální informace o dalších plánovaných akcích.

Projekt je spolufinancován Státním fondem životního prostředí a hlavním městem Prahou.

Monika Žitná

S příchodem jara přichází nejen čas na úklid našich domovů, ale také příležitost zamyslet se nad tím, jak pečujeme o naše okolí. Jedním z klíčových prvků, které formují život v našich městech i obcích, je voda. My, spolek RHYME z.s. s projektem H₂Ospodaří!, proto přicházíme s novými vzdělávacími workshopy, které propojují poznání s hrou a interaktivní formou učení.



Kapka Jarmilka. Foto: Tereza Třečková

Nejmenší děti se mohou těšit na workshop Detektivní pátrání kapky Jarmily, při kterém se promění v malé detektivy a budou pátrat po vodě ve městě. Zjistí, kde všude se skrývá, proč je důležité ji správně zachytávat



a jak ji můžeme efektivně využívat. Během aktivit si také vyzkouší stavbu vlastního domku s prvky modro-zelené infrastruktury, což jim pomůže pochopit, jak lze lépe hospodařit s vodou.

Pro starší žáky a studenty je připraven workshop Vodovodní síť v ohrožení, kde se stanou vyšetřovateli a budou analyzovat simulaci krizové situace spojenou s kontaminací vody. Pomocí nahrávek fiktivních rozhovorů, rozborů vody a plánů distribuční sítě zjistí, co za havárií stojí a jaké dopady může mít na celé město. Workshop rozvíjí analytické myšlení, schopnost spolupráce a ukazuje, jak důležitá je voda v každodenním životě.



Jarní období je ideálním časem na očistu – nejen ve fyzickém, ale i symbolickém smyslu. Pojďme společně přemýšlet nad tím, jak můžeme lépe chránit a využívat vodu, a připravit se na budoucnost, ve které bude hrát klíčovou roli.

Chcete se o workshopech dozvědět více nebo si některý z nich objednat pro vaši školu? Navštivte h2ospodar.cz nebo nás kontaktujte na info@h2ospodar.cz.

Martina Hřebeková

Jaro se u Lesů hl. m. Prahy nese ve znamení výsadby lesních dřevin, do kterých se každoročně zapojují i žáci z pražských škol. Ti mají možnost být i při výloveh některých pražských rybníků, aby pochopili zákonitosti života pod hladinou a v jejím bezprostředním okolí.

Chystáme také březnové sázení vánoční jedličky s budoucností a oslavy Dne Země v Pralese i na stánku s programem na téma Říše zvířecích smyslů na akcích některých městských částí. Ani tradiční květnové celorepublikové oslavy lesů letos nevynecháme. Těšíme se na Týden lesů i Den otevřených lesů. V Ekocentru Prales bude na jaře otevřen nový apidomek, v němž bude možné podstoupit apiterapii za buzokotu včel a relaxovat s vůní včelích produktů.

Víkend plný oslav přírody

S jarními oslavami začneme hned posledním březnovým víkendem. V sobotu uspořádáme pro návštěvníky zookoutku v Chuchelském háji Den ptactva (29. 3.). U příležitosti Mezinárodního dne ptactva se budou moci návštěvníci dozvědět něco o životě sov, dravců nebo jak správně přikrmovat vodní ptactvo v zimě a prohlédnout si jednotlivé ptačí zástupce ve voliérách zookoutku.



Neděle bude patřit jedličkám. Den pro jedličku v Kunratickém lese (30. 3.) zavřší oblibený projekt Vánoční jedlička s budoucností, kdy lesníci společně s veřejností vysadí bývalé vánoční jedličky vypěstované v naší lesní školce v Čimickém háji.



Protože do lesa patří jen stromky vypěstované přímo pro výsadbu v lesním porostu. Přijít ale může kdokoli, i ti, kteří si naši

speciální jedlovou sazeničku v květináči pořídit nestihli. Na místě pro ně budeme mít nachystané „volné“ jedličky, kterých se mohou ujmout a vysadit je do lesa. Na místě budeme mít i potřebné nářadí a rukavice. Obě víkendové akce budou probíhat zdarma od 14 do 16 hodin.

Nechte se na jaře přilákat do Prales

Máte rádi přírodní a udržitelné materiály? Chtěli byste s nimi pracovat, ale nemáte doma vhodný prostor? V Ekocentru Prales najdete zázemí. S heslem Do it yourself zde budeme pokračovat v roce 2025, tentokrát i v jarním období v budově Dřevák. Tam budou probíhat tradiční řezbářské workshopy, výroba ptačích budek i hmyzích hotelů. V dubnu (22. 4.) se návštěvníci ekocentra mohou těšit na oslavu Dne Země. Bude možné si projít jednotlivá stanoviště o včelách, zahradě, zvířatech apod.



Program od 9 do 14 hodin pro děti i dospělé bude zcela zdarma. Na jaro také chystáme horké novinky v podobě výroby rostlinných aerárií i dvoudenních bylinkových workshopů, kdy si návštěvníci vlastnoručně nasbírají potřebné bylinky k vyluhování, máčení, macerování apod. Ingredience nechají tzv. uzrát a v létě si je přijdou zpracovat a vyrobí z nich domácí léčivé produkty – masti, krémy a tinktury.



V ekocentru bude od května pro návštěvníky otevřen nový apidomek, místo pro léčebnou apiterapii, která má blahodárné účinky na lidské zdraví. Dřevěný domek se zelenou střechou zajistí relaxaci na úlech za bzukotu včel a vůně včelích produktů.

Květnové oslavy lesů plné zábavy

Detaily v Kunratickém lese budeme mapovat při příležitosti celorepublikových akcí ke

Dni otevřených lesů, které se každoročně těší velkému zájmu, a proto budou probíhat celý týden (12.–18. 5.). Ve velkém altánu v Kunratickém lese bude pro návštěvníky připravena bedna s hrací kartou. Po odeslání tajenky na sev@lesy-praha.cz budou soutěžící zařazeni do slosování o exkurzi v Zookoutku Malá Chuchle.



V rámci celorepublikového Týdne lesů (7.–13. 5.) zorganizujeme oblíbené vzdělávací programy Do lesa s lesníkem pro objednané školy v Hostivařském lesoparku, Chuchelském a Ďáblickém háji. U příležitosti letošního 18. ročníku Týdne lesů připravuje pracovní skupina lesních pedagogů, které jsou Lesy hl. m. Prahy součástí, 2. ročník výtvarné soutěže na téma Dobroty z lesa. Soutěž začíná na Mezinárodní den lesů (21. 3.) a je možné se přihlásit do 15. 4. Je vyhlášena jak výtvarná kategorie pro předškoláky a žáky 1. stupně ZŠ, tak filmová kategorie pro žáky 6.–9. tříd ZŠ.

Výstava nejlepších prací i vyhlášení vítězů bude probíhat v Národním zemědělském muzeu v Praze. Vítězové získají věcné dárky od lesnických organizací a budou zařazeni do slosování o speciální ceny, kterými jsou zážitkové pobyty. Pobyt v novém apidomku Lesů hl. m. Prahy v Ekocentru Prales, jehož výstava byla dokončena v roce 2024 a má blahodárné účinky na zdraví, a pobyt v sídle Lesů ČZU na zámku v Kostelci nad Černými lesy s jeho prohlídkou a interaktivní expozicí Lesárium. Podrobnosti o soutěži včetně online formuláře na přihlášení najdete na les-nipedagogika.cz.



Kontakty a více informací o akcích najdete na Facebooku, Instagramu a webu lhmp.cz.

Štěpánka Jouzová
Foto: Archiv Lesů hl. m. Prahy



Český svaz ochránců přírody – ZO „Natura, quo vadis?“ a její Ekocentrum ČSOP Malešice zvou všechny na Ekofest 2025, 21. ročník festivalu ekologických organizací

Zveme současně ke spolupráci a vystoupení na akci pražské i celostátně působící organizace z oblastí ochrany životního prostředí, přírody a živočichů, udržitelného rozvoje, šetrného a zdravého životního stylu, k aktivní účasti na programu akce či k jejich propagaci v rámci akce. Na akci v posledních letech participuje téměř 80 organizací!

v Malešicích bude den strávený v přátelské atmosféře, podílejte se na něm a přijďte! Akce probíhá za podpory hl. m. Prahy a MČ Praha 10.

Milan Maršálek



a spolků v rámci oslav mezinárodního Dne Země na Praze 10. Tradiční akce se uskuteční v sobotu 26. dubna 2025, místem konání bude jako každý rok Malešický park.

Loňská účast dosáhla i přes nepřízeň počasí 2000 návštěvnic či návštěvníků, v roce 2023 akce přivítala rekordních 5000 osob z řad veřejnosti. Ekofest 2025 – Den Země



Víkend otevřených dveří Kroužkovací stanice

Areál Kroužkovací stanice Národního muzea je po většinu roku pro veřejnost uzavřený. Výjimkou bude víkend 26.–27. dubna 2025, kdy stanice své dveře otevře všem, kteří se chtějí dozvědět více o její historii a významu, o kroužkování ptáků a o pražské přírodě vůbec.

Sobotní ráno zahájíme ornitologickou procházkou v Hostivařském lesoparku. Po celý víkend bude probíhat zdarma program přímo v Kroužkovací stanici. Zajímavá stanoviště a aktivity pro velké i malé zájemce o pražské přírodě a možnostech, jak ji pozorovat, připraví odborníci z Přírodovědeckého muzea a spolupracujících institucí. A abyste měli na vše dostatek energie, budete si moci přímo v areálu zakoupit drobné občerstvení.

Nově si zde můžete prohlédnout naučné panely o Kroužkovací stanici, které vznikly ve spolupráci se studenty Gymnázia bratří Čapků.

Dozvíte se také, jak ukládat svá pozorování živé přírody do aplikace iNaturalist nebo jak



se zapojit do navazující akce City Nature Challenge 2025: Praha (viz Kalendář akcí).

Akce se uskuteční v sobotu od 10.00 do 17.00 a v neděli od 10.00 do 16.00 hod. Podrobný program bude zveřejněn na [nm.cz](https://www.nm.cz). Vstup zdarma.

Místo konání: Kroužkovací stanice Národního muzea, Hornoměcholupská 34, Praha 10 – Hostivař.

Program finančně podpořilo hl. m. Praha.

Seminář pro pedagogy „iNaturalist ve výuce“

V úterý 25. března 2025 proběhne v Historické budově Národního muzea zdarma seminář, jehož cílem je seznámení pedagogických pracovníků s mobilní aplikací iNaturalist. Tato aplikace může být skvělým

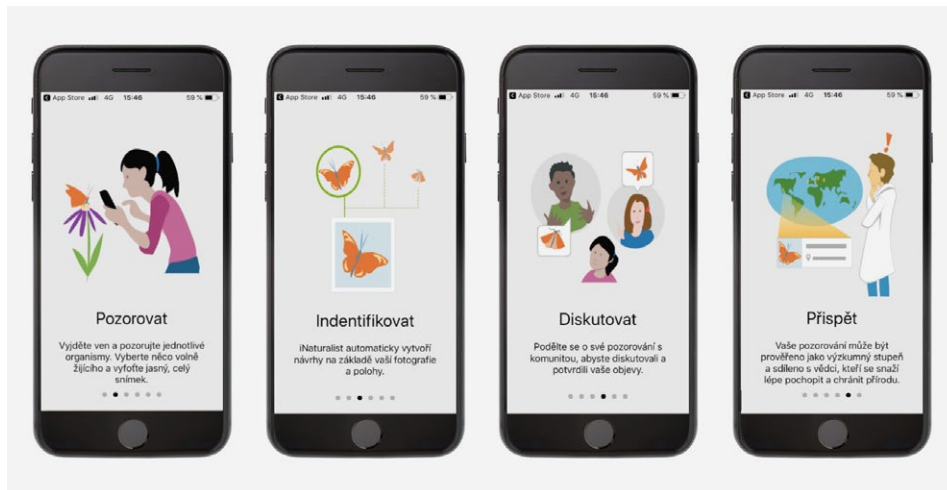


didaktickým prostředkem nejen při výuce přírodopisu, ale třeba i angličtiny nebo statistiky.

Aplikace celoročně shromažďuje pozorování divoké přírody od uživatelů z celého světa a slouží tím jako zdroj cenných informací pro profesionální přírodovědce. Nejenže se jedná o jednu z největších databází pozorování živé přírody, aplikace podle

fotografie a souřadnic určuje uživatelům pozorované druhy organismů.

budou přestávky na oběd, oběd si účastníci zajišťují sami.



Seminář se skládá ze dvou částí a lze absolvovat jednu nebo obě. V dopolední teoretické části se s aplikací seznámí úplní začátečníci. Naučí se základní ovládání aplikace, dozví se o jejím přínosu pro vědecké poznání a o možnostech využití ve školní výuce. V odpolední praktické části si ti, kdo již aplikaci umí používat, vyzkouší vytváření projektů a jejich zacílení na věkové kategorie žáků a na různé badatelské úkoly.

Dopolední část: 9.15–12.00 hod., odpolední část: 13.00–16.30 hod. Během seminářů

Rezervace míst na semináři přednostně na nm.cz nebo e-mailu pm@nm.cz.

František Trymř

Foto: Dominik Vondráček, Národní muzeum

Ekologické výukové programy pro MŠ a ZŠ

V průběhu zimy jsme se s dětmi v pražských mateřských a základních školách potkávali na programech Ptáci hostina a Ptáci na krmítku. Děti se dozvěděly, jak se ptáci přizpůsobují zimě a co potřebují, aby toto náročné období zvládli. Na programech pro ně vyrobily krmítka z jablek a semínek.

Nadcházející jarní období nás bude lákat ven. Rádi přijedeme a prozkoumáme s dětmi hmyz, půdní živočichy či ptáky, kteří žijí na vaší školní zahradě nebo v blízkém okolí. Pokud si budete chtít udělat výlet naopak vy, můžete s námi vyrazit na exkurzi do Divoké Šárky.

Podporujeme dlouhodobou spolupráci se školami. Proto při objednání více programů pro jednu třídu či školu nabízíme zvýhodněné ceny. Bližší informace o programech a možnostech objednání najdete na podhoubi.cz/programy/.

Ekoškola Rozárka

V trojské i letenské pobočce Ekoškoly Rozárky pokračujeme v programu Dokola

a společně objevujeme proměny přírody v průběhu roku. Nyní se zabýváme kolo-během lidského života, s čímž se pojí i prozkoumávání všech možných povolání a řemesel.



V programu Ekoškola se Ekotým v Troji věnuje tématu Jídlo, na Letné zkoumáme Prostředí. Praktické dovednosti si děti odnášejí z kroužku Tkaní, s jarem opět pokračuje Zahradníček. Baví nás Tvořivá hra ve spolupráci s Muzeem Říčany. A staráme se pravidelně o slepičky na MetroFarm.

Čeká nás Jarní slavnost, Den Země, školka v přírodě a další akce. Těšíme se na vás na dnech otevřených dveří. Jejich termíny a více informací najdete na ekoskolka-rozar-ka.cz.

Program Ekoškola v Praze a Středočeském kraji

Pro mateřské školy zapojené v programu Ekoškola se v listopadu konal seminář dobré praxe, kde učitelé sdíleli, co se jim při realizaci programu osvědčilo. Jak vést schůzky



Ekotýmu a zapojit rodiče, jak dětem hravě přiblížit témata, jako je redukce odpadů, plýtvání jídlem, tvorba živé zahrady nebo úspora vody. Během semináře si účastnice vyzkoušely i nový nástroj pro sebehodnocení.

Koncem roku jsme rekapitulovali, co se podařilo. Paní učitelky z MŠ Jahodnice, MŠ Na Děkance, MŠ Záhorského a Ekoškoly Rozárky sepsaly příklady dobré praxe, které najdete na webu ekoskola.cz. V lednu proběhla návštěva zapojených MŠ v Ekoškolce Rozárce v Troji se vzájemnou výměnou zkušeností.

Na jaře chystáme další seminář dobré praxe, tentokrát venkovní. Učitelé se zároveň mohou kdykoli ozvat koordinátorce Martině Hoferové s dotazy, zájmem o konzultaci či o návštěvu v jiné zapojené školce, nejlépe na e-mail ekoskola.podhoubi@podhoubi.cz.

Výří výpravy

Pro předškoláky a bývalé děti z Ekoškoly Rozárky pokračuje kroužek Výří výpravy. Scházíme se venku za každého počasí, díky čemuž se zlepšuje odolnost dětí. Letos se inspirováme životem a moudrostí Keltů, pozorujeme přírodu a její cykly. Učíme se novým dovednostem a čas věnujeme i volné hře. Součástí kroužku jsou sobotní celodenní výpravy, do konce školního roku nás čekají ještě dvě.

Letní příměstský tábor

V termínu od 18. do 22. srpna budeme pořádat příměstský tábor s tématem Po stopách Keltů. Volně tak navážeme na Výří výpravy, nicméně tábora se mohou zúčastnit všichni zájemci ve věku 6–12 let. Provázet nás budou keltské zvyky a tradice, prozkoumáme okolní přírodu, zahrajeme si spoustu her tematických i volných, na své si přijdou milovníci tvoření.

Většinu času budeme trávit venku, jako základna nám poslouží Ekoškola Rozárka na Letné, odkud budeme pořádat výpravy zejména do Letenských sadů a do Stromovky. Vypravíme se také na celodenní výlet a zájemci se zúčastní i jednoho večerního programu s přespávačkou.

Péče o sad

V branické třešňovce plánujeme opět pastvu ovcí s následnou brigádou. Děkujeme všem dobrovolníkům, kteří nám pomáhají.

Více informací o všech našich aktivitách a termínech akcí najdete na podhoubi.cz.

Alena Sladká



X PRAHA 10

Nový informační podklad k třídění a předcházení odpadu a Ekomapa

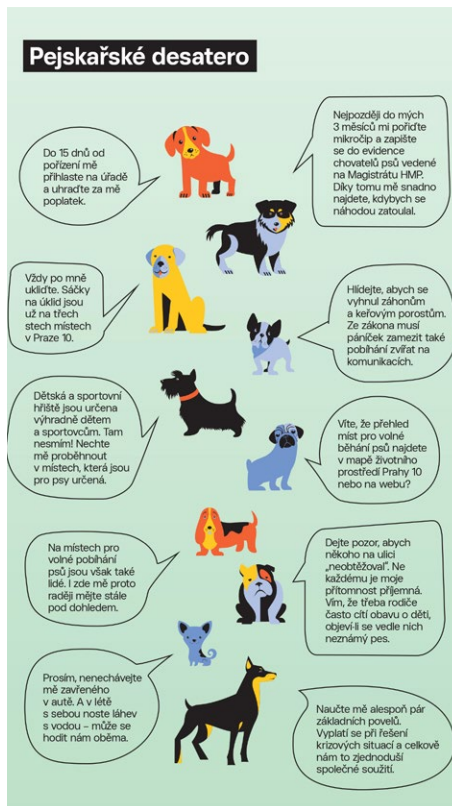
Kam správně odkládat různé druhy odpadu napoví nový informační materiál, který vydala radnice Prahy 10. K dispozici je v papírové podobě a elektronicky na webové stránce praha10.cz/bezodpadu. Setkáváme se stále s dotazy, jak správně domácí odpady třídít. Různých druhů obalů a materiálů je mnoho a někdy je těžší se v tom správně zorientovat.

Ani letáček neobsáhne všechny možné věci, které se v domácnosti mohou vyskytnout, ale nabízí základní souhrn odpadů, kterých se lidé běžně zbavují. „Pokud si někdo není jistý, kde na Desítce je možné se zodpovědně některého odpadu zbavit, pak doporučuji pro svůj dotaz využít e-mailový kontakt bezodpadu@praha10.cz,” sděluje radní pro oblast životního prostředí, udržitelnost a Místní agendu 21 M. Maršálek. A doplňuje: „Stále je lepší odpadu předcházet a pokusit se jej nevytvářet, než si jím zahlcovat odpadkový koš a popelnice. I proto jsme připravili krátké desatero možností, jak na to.“ Nový edukační podklad je součástí bezodpadových aktivit, které se desítková radnice snaží naplňovat. Mezi ty patří třídění odpadu na veřejných akcích, podpora



organizování swapů, reuse dnů či bleších trhů a kompostovacích aktivit.

Od počátku letošního roku je pro obyvatele a návštěvníky Prahy 10 k dispozici také nové



vydání mapy Životního prostředí, tentokrát pod názvem „Ekomapa – životní prostředí na Desítce“. K vyzvednutí je v informačním centru radnice, v pobočkách knihoven nebo na různých veřejných akcích a dalších

místech. Mapa slouží jako praktický inovativní nástroj pro ekologickou orientaci v městské části. Výjimečná je svým zaměřením na různé aspekty životního prostředí a udržitelného rozvoje a jejím hlavním cílem je základní informovanost o ekologických zdrojích a možnostech v jejich okolí. V odpadové oblasti přináší mapa přehled o umístění a provozní hodiny všech sběrných dvorů v Praze 10, místa pro základní třídění, rady pro správné odložení odpadů vznikajících v domácnosti, ale také stručný návod, jak odpadům předcházet nebo jak kompostovat organické složky z kuchyně a údržby zahrad.

Ekomapa Prahy 10 zahrnuje i stručný popis všech naučných stezek, které procházejí územím městské části, a jsou zde zaznamenány všechny hlavní parkové plochy a zelené zóny v Praze 10. Mapování parkových ploch zahrnuje nejen velké městské parky, ale i menší, méně známé zelené prostory, které mohou nabídnout klidné útočiště v srdci města. Identifikovány jsou zde také významné přírodní prvky a tzv. významné stromy, které jsou opečovávány pro své historické, kulturní nebo ekologické hodnoty.

Kromě praktických informací z oblasti životního prostředí mapa také představuje místně působící ekocentra a různé ekologické iniciativy a projekty, které jsou v Praze 10 realizovány. Tyto projekty zahrnují např. komunitní zahrady a podporu kompostování,



programy na snižování odpadu, program výsadeb stromů za narozené děti, adopci místních dřevin a další aktivity zaměřené na udržitelnost a ochranu životního prostředí. Vypíchnout je ještě možné seznam dětských hřišť a venkovních „posiloven“, tzv. workout ploch, přehled pamětihodností, seznam dostupných útulků nebo tzv. Pejškařské desatero.

Ekomapa Prahy 10 je cenným nástrojem pro všechny, kdo chtějí přispět k udržitelnému rozvoji a ochraně životního prostředí v této městské části. Její detailní a informativní obsah pomáhá obyvatelům lépe se orientovat v ekologických tématech, a tím podporuje aktivní zapojení do péče o své okolí. Tato iniciativa je dalším krokem směrem k ekologičtější a udržitelnější budoucnosti Prahy 10.

Roman Kaštvský





Náš program Ekoškola přichází s novou vzdělávací hrou „K9 – naplňujeme potřeby klimatického vzdělávání“. Sto školních tříd v únoru začalo testovat připravené výzvy zaměřené na klima, vědu a spolupráci.

Děti ve hře prožívají s hrdiny svůj příběh, plní zajímavé aktivity podle karet a postupně získávají odznaky a praporky dokládající jejich postup při plnění výzev. Vyučující mají v rámci K9 vlastní vzdělávací linii „K9 šerpa“, díky níž budou umět rozvíjet děti v hraní K9 směrem k udržitelnosti a ochraně klimatu i nadále.

Na konci března také startuje další ročník „Kampaně obyčejného hrdinství“, do kterého se zapojují školy, školky, firmy i jednotlivci z řad veřejnosti. Během jednoho týdne si vyzkouší jednoduché příklady činností, kterými mohou pomáhat klimatu, a zažijí, jaké to je, když má jejich aktivita reálný dopad, protože stejnou věc dělají tisíce dalších lidí. Přihlašování na obojí je možné na ekoskola.cz.

V březnu pak vychází první díl nové učebnice prvouky, na které spolupracujeme s nakladatelstvím Vividbooks. To nejlepší z našich environmentálních programů jsme



Obyčejné hrdinství.

Foto: Zuzana Pipla Havlíková / TEREZA

dlouhodobě testovali v 16 třídách a nyní to přinášíme na první stupeň jako učebnici.

- Pojďte s námi učit prvouku:
- » badatelsky a v souvislostech,
 - » občas venku,
 - » a v souladu s novým RVP!

Přijďte se podívat a dozvědět více na webinar 28. dubna: vividbooks.com/webinars-cz/predstaveni-nova-prvouka-pro-1-rocnik.

Anna Herzigová

Akce pro širokou veřejnost

K začátku adventu se již tradičně na Toulcově dvoře váže výstava betlémů v prostorách renesančního špýcharu, který dodává vystaveným betlémům jedinečné kouzlo a návštěvníky vánočně naladí. Každoročně přivítáme více než tisíc osob, největší radost máme z návštěv rodin a skupin dětí.



Slavnostní otevření výstavy betlémů se konalo v rámci akce Šetrné Vánoce – Kreativní jarmark, na které spolupracujeme s MČ Praha 15. Pro děti jsme připravili sály plné rukodělných dílniček i bohatý doprovodný program. Cílem akce je umožnit dětem vlastnoručně vyrobit pro své nejbližší

dárčky a ukázat jim, že Vánoce nejsou jen otázkou nákupů v obchodních centrech.

Semináře pro širokou veřejnost

Začátek roku je ideálním časem pro vzdělávání – pro širokou veřejnost jsme připravili další témata seminářů a workshopů z cyklu Krok za krokem. Věnovali jsme se aktuálnímu tématu o přikrmování ptáků Správné přikrmování – jak na to? S účastníky jsme se na zimní přikrmování podívali z pohledu zobajících a naučili se jim pomáhat správně. Součástí semináře byl i tip na jednoduché krmítko.

Na konci ledna se uskutečnil i interaktivní seminář „Modrá domácnost“ aneb jak lépe hospodařit s vodou, připravený ve spolupráci s lektory H₂OSPODAŘ! Účastníci se dozvěděli a naučili, jak efektivně snížit svoji spotřebu vody, jak si ověřit kvalitu pitné vody i jak udržet vyšší kvalitu vody v krajině.

Máme velkou radost, že o nabízené semináře je ze strany veřejnosti zájem, a my již připravujeme další akce na jaro 2025 (Welfare chov zvířat – krok za krokem k samozásobitelství 18. 3.; Návrat vlků do krajiny 26. 3.; Efektivní využití fotovoltaiky – jak na to? Jak se žije v ostrovním systému 27. 3.). Semináře pro širokou veřejnost z cyklu Krok za krokem jsou součástí projektu „Pro planetu – vzdělávání a osvěta

veřejnosti“ financovaného Evropskou unií v rámci Národního plánu obnovy.

Veškeré připravované semináře naleznete na bit.ly/seminare-td.

Příměstské tábory

Časné jaro je obdobím, kdy otevíráme přihlašování na příměstské tábory, připravené našimi členskými organizacemi. Určené jsou dětem všech věkových kategorií – od školkových dětí až po teenagery. Tematicky se tábory věnují poznávání, bádání či tvoření v přírodě, farmaření i zážitkovým aktivitám (blíže viz bit.ly/primestske-tabory-letni).

Ekologické vzdělávací programy a vzdělávání pedagogů

Ke Středisku ekologické výchovy Toulcův dvůr neodmyslitelně patří výukové programy pro děti. V průběhu prvního pololetí tohoto školního roku jsme realizovali 336 programů pro více než 7500 dětí. Naši lektori neustále vylepšují programy a tvoří programy nové. V letošním školním roce nabízíme nově programy zaměřené na welfare zvířat a programy s tématy klimatické změny – Kam zmizela pole pana Toulce? a Klimatická mozaika.

Pro jednotlivé pedagogy i celé školní či školkové sborovny dlouhodobě nabízíme

semináře a konzultace zaměřené na rozvoj a zkvalitnění environmentálního vzdělávání. Mezi oblíbená témata seminářů patří např. Učení hrou a prožitkem J. Cornella – model plynulého učení; Badatelsky orientovaná výuka. Detailní nabídku najdete na toulcuvdvur.cz/stranka/konzultace-a-seminare-na-miru.

Co je gamebook a jak ho využít na akcích pro veřejnost?

Pilní čtenáři jistě v minulém čísle zaznamenali informaci o proběhlém Dni stromů na téma „Stromy, lidé, zvířata“, kde jsme jako jednu z aktivit připravili gamebook s otázkami týkajícími se dřívějších způsobů hospodaření v lesích a lesní pastvy.

Vzdělávací gamebook tvoří skupina otázek (8–10), ke kterým se váží vždy 3 možné odpovědi, vždy právě jedna z nich je správná. Každou otázku i odpověď jsme označili velkým číslem a umístili v lesíku. Nesprávná varianta chybu vysvětlí a vrátí účastníka zpět. Správná varianta obsahuje odůvodnění a širší popis problematiky a najdete v ní také další otázku gamebooku. Spojuje tedy osvětu a pohybovou aktivitu s mnoha zážitky při hledání správných odpovědí.

Gamebook při Dni stromů jsme původně připravili jako aktivitu pro starší děti a dospělé, později jsme ho vzhledem k očekávané



struktúře návštěvníků obohatili o další variantu otázek určenou pro děti ve věku 6–10 let. Gamebook opět neklamal – naplnil naše očekávání z hlediska osvěty, starší děti zkušely odpovídat na otázky s rodiči, mladší děti řešily svou variantu a ti úplně nejmladší běhali po lesíku a hledali tabulky označené správnými čísly.

Na zkušenosti s přípravou gamebooku jsme se zeptali autorky Lenky Skoupé.

Je těžké vytvořit gamebook pro osvětovou akci?

„Je důležité, stejně jako u ostatních vzdělávacích aktivit, nejprve určit edukační cíl, kterého chceme dosáhnout. Následně si rozvrhneme témata, která k danému cíli směřují, a pak již jdeme na otázky, odpovědi, doprovodné texty a konkrétní místo, kde otázka bude umístěná. Protože je důležité, aby si účastníci hry mohli v ideálním

případě daný fenomén rovnou prohlédnout. Nesmíme se nechat sami vtáhnout do přílišných podrobností, je nutné přizpůsobit texty i otázky cílové skupině, prostě je toho hodně, na co člověk musí myslet.“

Je lepší 1 gamebook, nebo 8 stanovišť?

„To se nedá říct, každé má svoje. Výhoda gamebooku spočívá v „červené niti“, která jde celou hrou. Jeho nevýhodou je nižší pestrost než u jednotlivých stanovišť. Na gamebooku nejsou tvořivé dílny ani různorodé pohybové aktivity.“

Jak správně vybalancovat odpovědi u složitějších otázek, aby byly zajímavé, a ne zcela návodné?

„Myslím, že nikdy není na škodu zapojit do vzdělávání smysl pro humor a vtip. Zejména u dětí je odlehčení u složitějších a pro ně hůře uchopitelných témat skvělým nástrojem. Forma gamebooku a jeho záměrně chybné odpovědi k tomu vytvářejí skvělý prostor.“

Pokud se vám povídání o gamebooku líbilo a chcete si ho sami vyzkoušet, přijďte k nám na Toulcův dvůr na některou z příštích osvětových akcí. Nám se tento formát moc líbí a určitě ho budeme využívat i v budoucnu.

Jana Vlachýnská

Foto: Jakub Moravec
a archiv Toulcova dvora

KALENDÁŘ AKČÍ

30. ročník Ekologické olympiády do 30. června 2025

Téma ročníku: Voda v krajině a adaptace na klimatickou změnu. Pod záštitou ministra životního prostředí Petra Hladíka. Tématem 30. ročníku Ekologické olympiády je Voda v krajině a adaptace na klimatickou změnu.

Pořádá: ekolympiada.cz/aktualni-rocnik/

Zlatý list – 53. ročník do 30. června 2025

Zlatý list je soutěž pro všechny děti ve věku ZŠ, které mají zájem o přírodu. Zlatý list je soutěž kolektivů, soutěží šestičlenná družstva rozdělená na dvě tříčlenné hlídky. Na stanovištích soutěžní stezky odborníci prověřují znalosti dětí z různých přírodovědných oborů.

Pořádá: zlatylist.cz

Město ve tvých rukou do 19. června 2025

Zajímá vás místo, kde žijete? Pojďte s námi pátrat, objevovat, hledat v mapách a plánech, vymýšlet, tvořit a zlepšovat.

Místo: CAMP – Centrum architektury a městského plánování, Vyšehradská 51, Praha 2

Welfare chov zvířat – krok za krokem k samozásobitelství 18. března 2025, 17.30–19.30

Zveme všechny zájemce, kteří by rádi chovali zvířata pro vlastní potřebu s ohledem na jejich welfare – životní pohodu. Porovnáme výhody a nevýhody chovu čistokrevných zvířat a kříženců, fekneme si něco ke správné výživě zvířat a prevenci nemocí. Zasvětime vás do tajů evidence zvířat.

Místo: SEV Toulcův dvůr,
Kubatova 32/1, Praha 10

Workshopy ve Dřeváku – Výroba ptačích budek

18. března 2025, 17.00–19.00

Chtěli byste na zahradě poslouchat ptačí zpěv? Pojďte štěstí naproti a přichystejte opefencům budku, které zkrátka neodolají. Přelom února a března je nejlepším obdobím, kdy umístit budku do korun stromů, aby se v nich noví nájemci na jaře zabydleli.

Místo: Ekocentrum Prales, Mladoboleslavská 953, Praha 19 – budova Dřevák

Ježek v Ježkově ulici 20. března 2025, 17.00

Pravidelné besedy Přírodovědného klubu Barrande s geologickou tematikou.

Místo: Ježkova 8/921, Praha 3

Seminář pro pedagogy – iNaturalist ve výuce 25. března 2025, 9.15–16.30

Poslední březnové úterý proběhne v Historické budově Národního muzea zdarma seminář, jehož cílem je seznámení pedagogických pracovníků s mobilní aplikací iNaturalist.

Místo: Národní muzeum,
Václavské náměstí 68, Praha 1

Workshopy ve Dřeváku – Výroba hmyzích hotelů 25. března 2025, 17.00–19.00

Hmyzí hotely nejen ozdobí vaši zahradu či balkon, ale především poskytnou užitečným druhům hmyzu prostor pro naklazení vajíček a vyvinutí larev. Ty se vám v dospělosti odvděčí nejen opylováním květů, ale i bojem s hmyzími škůdci.

Místo: Ekocentrum Prales, Mladoboleslavská 953, Praha 19 – budova Dřevák

Návrat vlků do krajiny 26. března 2025, 17.00–19.00

Návrat vlků do krajiny přináší pozitiva pro udržování stavu zvěře v lesích a tím podporu biodiverzity. Současně vede k problémům pro chovatele a další zájmové skupiny. Šelmy v krajině jsou kontroverzním tématem.

Místo: SEV Toulcův dvůr,
Kubatova 32/1, Praha 10

Informace o výzkumech současných studentů geologie (moderuje Michal Čurda) 27. března 2025, 17.00

Pravidelné besedy Přírodovědného klubu Barrande s geologickou tematikou.

Místo: Ježkova 8/921, Praha 3

Efektivní využití fotovoltaiky – jak na to? Jak se žije v ostrovním systému 27. března 2025, 18.00–20.00

Přemýšlíte o fotovoltaike a nevíte, jestli se do toho pustit a jaké jsou vlastně možnosti? Odborník z praxe vám představí výhody a nevýhody síťového zapojení, topení a ohřevu, ostrovního systému a jejich možných kombinací. Následně se podíváme pod pokličku domu uprostřed lesa v ostrovním systému.

Místo: SEV Toulcův dvůr,
Kubatova 32/1, Praha 10

Společně uklidíme Malešický les 2025 29. března 2025, 9.00–13.00

Tradiční úklid pro všechny generace nejen malešických dobrovolníků. Neminou vás dobrý pocit, drobné odměny a tradiční guláš! Úklid je součástí akce Společně uklidíme Prahu 10 a národních kampaní Uklidme svět a Uklidme Česko.

Místo: Malešický les
Pořádá: 01/14 ZO ČSOP „Natura, quo vadis?“

Den ptactva

29. března 2025, 14.00–16.00

K Mezinárodnímu dni ptactva připravily Lesy hl. m. Prahy akci s názvem Den ptactva v Zookoutku Malá Chuchle. Na místě budou připravena čtyři stanoviště s ptačí tematikou.
Místo: Zookoutek Malá Chuchle

Společně uklidíme Prahu 10

29.–30. března 2025, vždy 7.00–19.00

Zapojte se i letos na jaře do společné úklidové akce na Praze 10 a pomozte nám zlepšit kvalitu našeho okolí. Tradiční dobrovolnický úklid Společně uklidíme Prahu 10 proběhne poslední březnový víkend, ale do úklidu se lze pustit i kdykoliv jindy.

Pořádá: MČ Praha 10, praha10.cz

Den pro jedličku

30. března 2025, 14.00–16.00

S jarem se blíží i vyvrcholení aktuálního ročníku našeho projektu Vánoční jedlička s budoucností. V neděli 30. března 2025 jej zakončí náš slavnostní Den pro jedličku, během nějž v Kunratickém lese společně vysadíme všechny bývalé vánoční jedličky, které jste si u nás před Vánoci zakoupili.

Místo: Kunratický les

Co je vlastně na přírodě v okolí Vinoře cenného?

31. března 2025, 18.00–20.00

Vinoř má nejen bohatou historii, ale i mimořádně zajímavou přírodu. Co je v okolí Vinoře biologicky cenného? A jak by měla vypadat ochrana místních přírodních hodnot? Přijďte si poslechnout přednášku odborníka na ochranu přírody z pražského odboru ochrany prostředí Jiřího Roma.

Místo: Společenský sál pod Normou, Mladoboleslavská 551, Praha-Vinoř

Setkání geologických výtvarníků

3. dubna 2025, 17.00

Pravidelné besedy Přírodovědného klubu Barrande s geologickou tematikou.

Místo: Ježkova 8/921, Praha 3

Natural Homes Conference & Příběhy domů

4. dubna 2025, 18.00 — 6. dubna 2025, 13.00

Přijměte pozvání na osmý ročník konference, jež zprostředkovává setkání mezi lidmi se zájmem o trvale udržitelné stavitelství.

Místo: Na Manínách 1525/32a, příběhydomu.cz

Mineralogická určovací beseda

6. dubna 2025, 10.00

Přineste své minerály do muzea Přírodovědecké muzeum, mineralogicko-petrologické oddělení a Společnost Národního muzea vás zvou na určovací besedu. Všichni zájemci jsou zváni na přátelské posezení s odborníky i amatérskými mineralogy.

Místo: Národní muzeum, Václavské náměstí, Historická budova Národního muzea, přednáškový sál č. 102

Jiří Jiránek: Za církevními románskými stavbami, tentokrát za hranice

10. dubna 2025, 17.00

Pravidelné besedy Přírodovědného klubu Barrande s geologickou tematikou.

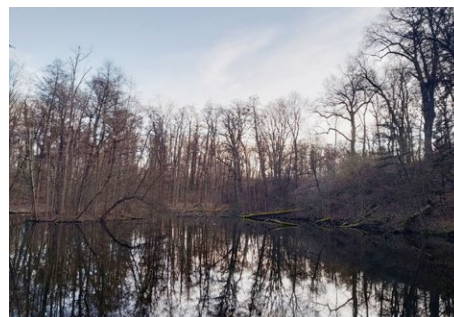
Místo: Ježkova 8/921, Praha 3

Konference OMEP Udržitelnost od začátku

10. dubna 2025, 9.00–16.00

Konferenci „Udržitelně od mateřské školy“ pořádá Český výbor Světové organizace pro předškolní výchovu OMEP.

Místo: Národní pedagogické muzeum J. A. Komenského, Valdešská 161/20, Praha 1



Pořádá: Český výbor Světové organizace pro předškolní výchovu OMEP, omep.cz

Předvelikonoční setkání nejvěrnějších

17. dubna 2025, 17.00

Pravidelné besedy Přírodovědného klubu Barrande s geologickou tematikou.
Místo: Ježkova 8/921, Praha 3

Den Země v Ekocentru Prales

22. dubna 2025, 9.00–14.00

Jaro se kvapem blíží a my pro vás v Ekocentru Prales v pražských Kbelích připravujeme v úterý 22. dubna akci DEN ZEMĚ. V čase od 9 do 14 hodin tu budou připravena různá tematicky zaměřená stanoviště o včelách, zahradě a zvířatech pro děti i dospělé. Akce je zcela zdarma.
Místo: Ekocentrum Prales,
Mladoboleslavská 953, Praha 9

Genetické a antropologické stopy evolučního utváření lidského organismu

29. května 2025, 17.00

Pravidelné besedy Přírodovědného klubu Barrande s geologickou tematikou.
Místo: Ježkova 8/921, Praha 3

Mineralogická určovací beseda

1. června 2025, 10.00

Přineste své minerály do muzea! Přírodovědecké muzeum, mineralogicko-petrologické oddělení a Společnost Národního muzea vás zvou na určovací besedu. Všichni zájemci jsou zváni na přátelské posezení s odborníky i amatérskými mineralogy.

Místo: Národní muzeum, Václavské náměstí, Historická budova Národního muzea, přednáškový sál č. 102

Beseda s nápady do programu na příští pololetí

5. června 2025, 17.00

Pravidelné besedy Přírodovědného klubu Barrande s geologickou tematikou.
Místo: Ježkova 8/921, Praha 3

Konference pro praxi:

Průmyslová ekologie 2025

16. června 2025, 8.30–15.30

Konference Průmyslová ekologie 2025 je prestižním setkáním oborových špiček a významných osobností ze světa životního prostředí, především odpadového, vodního hospodářství, energetiky, ochrany ovzduší, chemických látek, ADR, integrované prevence a dalších.
Místo: Václavské náměstí 21 (budova SČMVD)

OMEP Česká republika Práva od začátku

Udržitelně od mateřské školy

Český výbor Světové organizace pro předškolní výchovu OMEP zve na konferenci zaměřenou na předškolní vzdělávání k udržitelnému rozvoji

10. 4. 2025
9 - 16 hodin

Národní pedagogické muzeum
J. A. Komenského
Valdštejnská 161/20, Praha 1

Přihlášení na konferenci:
<https://www.omep.cz/>

Cena pro členy OMEP a studenty 1700,- Kč
pro ostatní 2000,- Kč

Kalendář akcí v oblasti životního prostředí a ekologické výchovy na území hl. m. Prahy



Kalendář akcí v oblasti životního prostředí a EVVO zobrazuje vybírané akce konané na území hl. m. Prahy soustředěné v ochranné páči o životní prostředí v Praze a v environmentálně šetrných akcích, výstavě (EVVO), a disponuje je mapou města a kalendářem (výběr) a také [textový obsah](#).
Zde můžete [zobrazit kalendář akcí](#) v 1600 úpravě nebo předvolbu na česky/angl. m. Prahy

NÁVRAT VLKŮ DO KRAJINY - (Praha 15)

26.05.2025 19:00 - 20.00.00.00

Mapa dle lokality přírody pro děti a mládež v rámci akce "Návrat vlků do krajiny". Součástí akce je představení a představení o životním prostředí. Akce je určena pro děti a mládež v rámci akce "Návrat vlků do krajiny".

Město: hl. m. Prahy
Typ akce: konference, seminář, představení
Přihlášení: Ne
Kontakt: info@praha15.cz
Kontaktová osoba: Jana Procházková
Kategorie akce: [Návrat vlků do krajiny](#)

PRŮMYSL. EKOL. PRAHA 2025 | FESTIVAL EKOL. PRAHA 2025 | VÝLETY, BRÁNĚ, ŽIVOTNÍ | DA, DEMONSTRACE

Kalendář akcí v oblasti ŽP a EVVO v Praze s mapovým výstupem

Hlavní město Praha zajišťuje od roku 2013 provoz kalendáře akcí v ŽP a EVVO pořádaných na území města. Zájemcům je na webových stránkách města k dispozici přehled akcí zahrnující zejména konference a semináře, festivaly a slavnosti, výstavy a veletrhy, přednášky a diskuze, dílny a workshopy, ale také filmy, videoprojekce, koncerty, divadelní představení, tábory, výlety a pobytové akce a také veřejná projednávání vlivů záměrů na životní prostředí, která aktuálně probíhají nebo proběhnou na území Prahy. Kalendář je nyní k dispozici v modernizované verzi. portalzp.praha.eu/kalendar_akci

