

OKOLJU PRIJAZNE PRAKSE V LUČI TRAJNOSTNEGA RAZVOJA

PRAKSE ZA TRAJNOSTNI NAČIN ŽIVLJENJA





UNIVERZA
V LJUBLJANI

PEF

Pedagoška
fakulteta

OKOLJU PRIJAZNE PRAKSE V LUČI TRAJNOSTNEGA RAZVOJA

PRAKSE ZA TRAJNOSTNI NAČIN ŽIVLJENJA

Matej Vošnjak

Liza Komar

Nina Kranjec

Nika Drnovšek

Eva Reja

Beti Črešnovar

Ljubljana, 2023

OKOLJU PRIJAZNE PRAKSE V LUČI TRAJNOSTNEGA RAZVOJA

Prakse za trajnostni način življenja

Avtorji: dr. Matej Vošnjak
Liza Komar
Nina Kranjec
Nika Drnovšek
Eva Reja
Beti Črešnovar

Ilustracije: Spletno orodje za grafično oblikovanje Canva

Datum: December, 2023

Dokument je nastal v okviru študentskih projektov za trajnostni razvoj (2023) Univerze v Ljubljani, Razvojni steber financiranja (RSF) (ukrep C. III. 1) *"Vključevanje lokalnih, regionalnih in globalnih izzivov trajnostnega razvoja, interdisciplinarnosti in STEAM-pristopov v študijski proces"*.

KAZALO VSEBINE

1	PREHRANA	4
2	OGLJIČNI ODTIS	10
3	KOMPOSTIRANJE	13
4	SAMOOSKRBA - ZELENE STENE	18
5	INVAZIVNE TUJERODNE VRSTE	19
6	"BOLJŠE POČUTJE, BOLJŠI PLANET"	24
7	IZOBRAŽEVANJE	27

OKOLJU PRIJAZNE PRAKSE V LUČI **TRAJNOSTNEGA RAZVOJA**

PROBLEMATIKA MESA!

PREHRANA

MESO JE OKUSNO, NI PA DOBRO

ZDRAVJE

Povprečen Evropejec poje 50 % več mesa kot bi bilo potrebno, da zadosti potrebam po beljakovinah. Pretirano uživanje mesa je povezano z rakavimi obolenji, sladkorno boleznijo, srčno-žilnimi obolenji in kapmi.

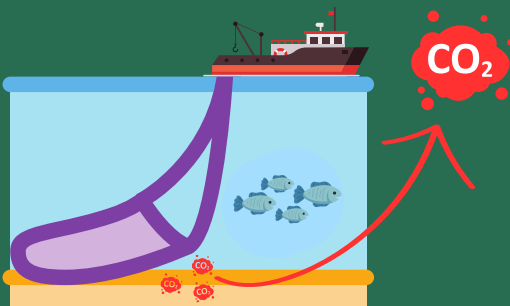
PLANETA

Živinoreja doprinese 14 % vseh izpustov toplogrednih plinov in prispeva h krčenju gozdov. Porabi tudi 22 % svetovnih zalog pitne vode in 78 % vseh obdelovalnih površin na svetu. Samo z žiti, ki jih gojimo za krmo, bi lahko nahranili 4 milijarde ljudi.

ČE RIB NI V MORJU JIH TUDI NA KROŽNIKU NI

Mediterransko morje je v **90 %** čezmerno izlovljeno. Zmanjšani ulovi spodbujajo uporabo škodljivejših metod ribolova (ribolov s pridnenimi vlečnimi mrežami, angl. bottom trawling), kar povzroča dodatno dvigovanje CO₂ iz morskega dna v ozračje.

Kar 40 % vsega morskega izlova predstavlja **prilov** (angl. bycatch). Čeprav ribiči morske pse, delfine, korale, morske želve, obmorske ptice in neodrasle ribe pogosto vržejo nazaj v morje, saj je kar polovica ulova nezaželena, večina teh organizmov že prej pogine, mnogi preživeli med njimi pa zaradi hudih poškodb poginejo tudi po vrnitvi v morje.



RIBOLOV S PRIDNENIMI
VLEČNIMI MREŽAMI



PRILOV



OKOLJU PRIJAZNE PRAKSE TRAJNOSTNEGA RAZVOJA

V LUČI



PREHRANA

MESO JE OKUSNO, NI PA DOBRO

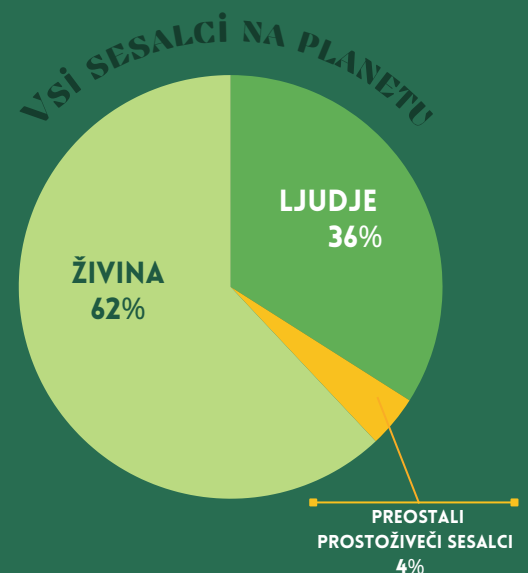
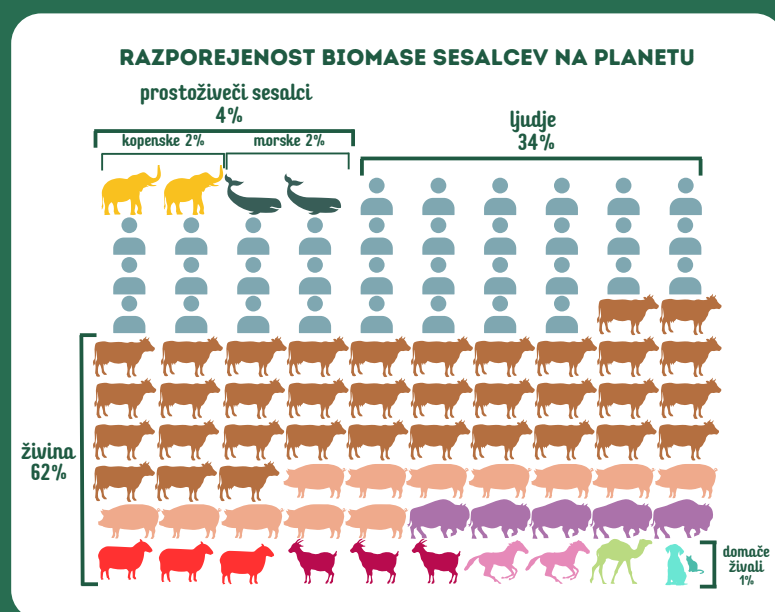
PREKOMERNO UŽIVANJE MESA NI DOBRO ZA ZDRAVJE

Povprečni Evropejec zaužije 1 - 1,5 g/kg telesne mase beljakovin/dan, medtem ko jih človek z zmerno aktivnostjo potrebuje le 0,8 g/kg. Se pravi do 53 % več beljakovin kot jih potrebuje. Prekomerno uživanje mesa je povezano tudi z diabetesom tipa 2, srčno-žilnimi boleznimi in rakavimi obolenji.

PREKOMERNO UŽIVANJE MESA NI DOBRO ZA PLANET

Ljudje predstavljamo 36 % vse biomase sesalcev na planetu, ostale prostoživeče živali pa le 4 %. To pomeni, da masa sesalcev v živinoreji predstavlja 62 % vse biomase sesalcev na planetu.

V številkah to pomeni 60 milijonov ton ljudi, 107 milijonov ton živinoreje (brez perutnine) in le 3 milijone ton prostoživečih sesalcev vključno z morskimi.



OKOLJU PRIJAZNE PRAKSE V LUČI TRAJNOSTNEGA RAZVOJA



PREHRANA

PREKOMERNO UŽIVANJE MESA ŠKODUJE PLANETU

Polovica vsega kopnega primerne za bivanje je namenjena kmetijskim površinam. Za boljšo predstavo – vsa mesta in vasi zavzemajo le 1 %. Kar 2/3 kmetijskih površin se uporablja za rejo živine in pridelavo krme. Že samo s temi žiti, bi lahko nahranili 4 milijarde ljudi. Živinoreja tako povzroča 14 % svetovnih izpustov toplogrednih plinov in obenem prispeva h krčenju gozdov, saj se zaradi potrebe po večjih obdelovalnih površinah izsekavajo gozdovi. Istočasno porabi tudi 22 % svetovnih zalog pitne vode.



RIBE V MORJU, ALI RIBE NA KROŽNIKU

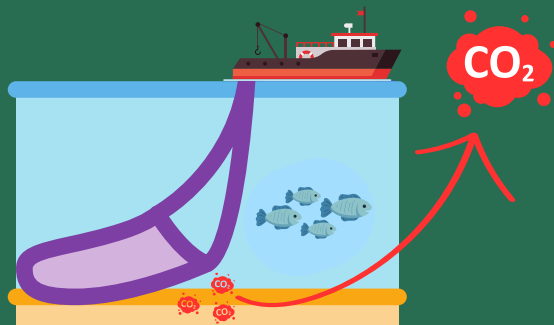
MORJE JE SKLADIŠČE CO₂

Morje deluje kot ponor CO₂, saj se ta v vodi raztaplja in tvori ogljično kislino, kar je tudi razlog za zakisanost oceanov. Poleg tega se velike količine CO₂ skladiščijo v morskem dnu. Pomemben del ogljika je shranjen v tudi biomas, ki vključuje ribe, alge, kite in druge organizme v morju. Tako morje igra pomembno vlogo pri uravnavanju koncentracije ogljika v atmosferi.

RIBOLOV

Meditersko morje je v 90 % prekomerno izlovljeno. Zmanjšan ulov vodi v uporabo škodljivejših metod ribolova, kot je ribolov s pridnenimi vlečnimi mrežami (angl. *bottom trawling*). Pri tej metodi se ribiške mreže vleče po morskem dnu, pri čemer se uničuje habitat, istočasno pa se iz morskih tal dviga CO₂, ki je bil prej tam uskladiščen.

40 % vsega morskega izlova predstavlja **prilov** (angl. *bycatch*). To so navadno delfini, morski psi, neodrasle ribe, morske želve, obmorske ptice, korale in drugi. Čeprav ribiči neželeni ulov pogosto vržejo nazaj v morje, večina teh organizmov že prej pogine, mnogi preživeli med njimi pa zaradi hudih poškodb poginejo tudi po vrnitvi v morje.



RIBOLOV S PRIDNENIMI
VLEČNIMI MREŽAMI



PRILOV

OKOLJU PRIJAZNE PRAKSE VLUČI TRAJNOSTNEGA RAZVOJA

KAJ LAHKO STORIM



PREHRANA

Vsak od nas ima močan vpliv na ohranjanje okolja s preprosto izbiro, kaj postavimo na svoj krožnik. Ni nujno, da opustimo uživanje mesa; pomembno je le, da zmanjšamo količino. Vsaka manjša količina mesa, ki jo zaužijemo, pripomore k zmanjšanju našega ogljičnega odtisa in prispeva k ohranjanju okolja.

PLANETARNA DIETA

Planetarna dieta, ki jo je leta 2019 oblikovala skupina 37 znanstvenikov, med njimi zdravnikov, nutricionistov in agronomov, predstavlja inovativni prehranski koncept. Njeni cilji so:

- ✓ ustrezno prehraniti populacijo 10 milijard ljudi
- ✓ pozitivno vplivati na zdravje,
- ✓ ohranjanjati in ščititi okolje.

Namen planetarne diete je doseči **trajnostno ravnovesje med prehranskimi potrebami ljudi in varovanjem ekosistemov na globalni ravni.**

Temelji na smernicah, ki spodbujajo zmanjšano uživanje rdečega mesa in sladkorja, ter povečano uživanje sadja, zelenjave, oreščkov in stročnic.



Planetarna dieta zmanjša prehranske toplogredne izpuste za 50 %

Planetarna dieta sprosti uporabo 67 % kmetijskih zemljišč

Več o planetarni dieti si lahko preberes tukaj!



OKOLJU PRIJAZNE PRAKSE V KLJUČI **TRAJNOSTNEGA RAZVOJA**



PREHRANA

Do leta 2050 bo Zemljo poseljevalo 10 milijard ljudi. Če želimo vse ustrezno prehraniti in pri tem zagotoviti varno okolje in podnebje, potem bo potrebno spremeniti prehranjevalne vzorce ljudi razvitih držav. Živalski prehranski proizvodi v zahodnjaški prehrani doprinejo le 18 % zaužitih kalorij, vendar porabijo 78 % vseh obdelovalnih površin in so odgovorni za 56 % toplogrednih emisij v prehranskem sektorju.

To pomeni, da lahko s spremembo svojih prehranjevalnih navad najlažje prispevamo k velikim spremembam v okolju. Kako se lahko prav ti vključiš v to gibanje? Povsem preprosto: začni s spremembo na svojem krožniku.

PLANETARNA DIETA

KAJ JE PLANETARNA DIETA

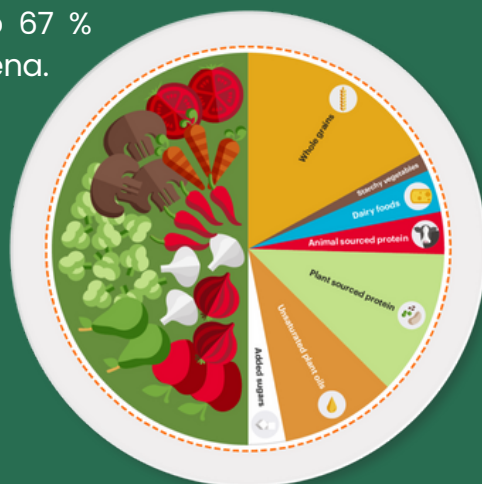
Planetarna dieta je dieta, ki jo je razvila skupina 37 strokonjakov, med njimi zdravnikov, nutricionistov, klimatologov in agronomov. Njen namen pa je ustrezno prehraniti 10 milijard ljudi na svetu in pri tem ohraniti stabilno okolje ter podnebje.

KAJ JO SESTAVLJA

Polovico našega obroka naj bi predstavljala sadje in zelenjava. Druga polovico pa naj bi sestavljala predvsem polnozrnata žita, beljakovine rastlinskega izvora (fižol, leča, stročnice, oreščki), nenasičena rastlinska olja. V zmernih količinah se lahko uživa meso in mlečnih izdelkov, ter nekaj malega dodanega sladkorjev in škrobnate zelenjave.

Prehranjevanje na takšen način bi zmanjšalo toplogredne izpuste povezane s prehrano za 50 % in sprostito 67 % kmetijskih zemljišč, ki bi lahko bila ponovno pogodzena.

Več o planetarni dieti lahko najdeš na:



EAT-Lancet Commission Brief for Everyone

OKOLJU PRIJAZNE PRAKSE VLUČI **TRAJNOSTNEGA RAZVOJA**

VIRI

Bar-On, Y. M., Phillips, R., & Milo, R. (2018). [The biomass distribution on Earth](#). Proceedings of the National Academy of Sciences, 115(25), 6506-6511

Gaillac R., Marbach S. (2021). The carbon footprint of meat and dairy proteins: A practical perspective to guide low carbon footprint dietary choices.



OGLJIČNI ODTIS



KAJ ?

Ogljični odtis je seštevek vseh izpustov toplogrednih plinov, ki jih posameznik, država, dogodek ali produkt povzroča neposredno ali posredno. Zajema izpuste ogljikovega dioksida (CO_2), metana (CH_4), dušikovega oksida (NO), hidro-fluoro-karbonatov (HFC), per-fluoro-karbonatov (PCF) ter žveplovega heksa-florida (SF_6).

IZRAČUN

Določitev ogljičnega odtisa, izraženega v tonah CO_2 ali tonah CO_2 ekvivalenta, predstavlja družbeno odgovornost posameznika ali organizacije. Ta ocena lahko služi kot prvi korak v načrtovanju zmanjševanja emisij, prispevajoč k okoljski trajnosti.

7X ZA ZMANJŠEVANJE OGLJIČNEGA ODTISA



IZRAČUNAJ SVOJ
OGLJIČNI ODTIS!

1. Pravilno ločevanje odpadkov
2. Recikliranje in ponovna uporaba
3. Preprečevanje nastajanja odpadkov
4. Varčna poraba vode
5. Varčna poraba energije
6. Trajnostna mobilnost
7. Trajnostna potrošnja



ZELENA SLED: Ogljični odtis v kvizu

Ogljični odtis je seštevek vseh izpustov toplogrednih plinov, ki jih posameznik, država, dogodek ali produkt povzroča neposredno ali posredno. Zajema izpuste ogljikovega dioksida, metana, dušikovega oksida, hidro-fluoro-karbonatov, per-fluoro-karbonatov ter žveplovega heksa-florida.

Reši kviz in seštej točke.

Kako prideš v službo ali šolo?

- a) Z avtom (3 točke)
- b) Z avtobusom (2 točki)
- c) Peš ali s kolesom (1 točka)

Če imaš na izbiro rajši vzameš....

- a) hitro hrano - street food (2 točki)
- b) doma pripravljeno (lokalno) hrano (1 točka) .

Od spodaj naštetega zaužijem največ:

- a) mesa (3 točke)
- b) kruha (2 točki)
- c) zelenjave (1 točka)

Ali ugasneš luči/televizor, ko zapustiš sobo?

- a) Nikoli (3 točke)
- b) Včasih (2 točki)
- c) Vedno (1 točka)

Ali recikliraš papir, plastiko in steklo?

- a) Ne (3 točke)
- b) Včasih (2 točki)
- c) Da (1 točka)

Katero vrečko uporabiš pri nakupovanju?

- a) Plastično (3 točke)
- b) Papirnato (2 točki)
- c) Nakupovalno vrečko za večkratno uporabo (1 točka)

MOJ SEŠTEVEK TOČK:

svoj rezultat analiziraj s pomočjo tabele na zadnji strani!

IZZIV: RAZMISLI IN OBLIKUJ NAČRT, KAKO BI IZBOLJŠAL SVOJ REZULTAT OGLJIČNEGA ODTISA

***Več kot si zbral točk, večji je tvoj vpliv na povečan ogljični odtis!**

ŠTEVILO TOČK DOSEŽENIH NA KVIZU	
6 - 9 točk	Super rezultat, pohvalno! S svojimi dejanji poizkušaj vplivati še na svoje bližnje, prijatelje!
10 - 13 točk	Rezultat ni ravno blesteč, a tudi ne slab. Razmisli kako bi lahko še izboljšal svoj rezultat! Če nimaš ideje kako, si poskeniraj spodnjo QR kodo, ta te bo vodila do spletne strani kjer je nekaj super nasvetov kako zmanjšati svoj vpliv na povečan ogljični odtis.
14 - 17 točk	Joj, To pa ni dober rezultat! Dobro premisli, kako bi zmanjšal svoj vpliv na povečan ogljični odtis. Če nimaš ideje kako, si poskeniraj spodnjo QR kodo, ta te bo vodila do spletne strani kjer je nekaj super nasvetov kako zmanjšati svoj vpliv na povečan ogljični odtis.

POSKENIRAJ QR KODO ZA POMOČ PRI OMEJEVANJU SVOJEGA OGLJIČNEGA ODTISA





KOMPOST

UPORABI SVOJO GLAVO

Pri aktivnosti se pomeri v temu kam bi zavrgel odpadke. Ko se odločiš za vse odpadke obrni kartice in poglej ali si se prav odločil/ -a.

Proces kompostiranja je naravni postopek razgradnje, pri katerem mikroorganizmi, kot so bakterije, glive in črvi, razgrajujejo organski material v hranljivo snov, imenovano humus.

Priprava komposta:

- mešanje različnih materialov, kot so zeleni odpadki ter rjavi materiali
- pravilno razmerje med zelenimi in rjavimi materiali
- ustrezna vlažnost



Proces kompostiranja lahko traja od nekaj tednov do nekaj mesecev, odvisno od pogojev, kot so temperatura, vlažnost in mešanje kompostnega kupčka. Končni kompost je temen, brez vonjave, bogat s hranili in izboljšuje strukturo tal. Kompostiranje je okolju prijazen način zmanjševanja odpadkov, ki hkrati prispeva k bolj zdravemu in rodovitnemu okolju ter podpira trajnostno prakso recikliranja organskih materialov.





OKOLJU PRIJAZNE PRAKSE V LUČI **TRAJNOSTNEGA RAZVOJA**

KOMPOST

Rjav zabojnik je običajno namenjen zbiranju in recikliranju odpadkov, ki sodijo med bio-odpadke oziroma organske odpadke. Sem spadajo:

- Ostanek hrane
- Vrtni odpadki
- Nekateri papirnati materiali
- Leseni ostanki

ZA VEČ
INFORMACIJ
SKENIRAJ KODO



Odpadki, ki so primerni za kompostiranje in se lahko varno odložijo v kompostni kup, vključujejo različne vrste organskih materialov. Sem spadajo:

- Ostanki hrane
- Vrtni odpadki
- Papirnati materiali
- Lesni ostanki

ZA VEČ
INFORMACIJ
SKENIRAJ KODO





OKOLJU PRIJAZNE PRAKSE V LUČI **TRAJNOSTNEGA RAZVOJA**

KOMPOST

Rjavi zabojnik je običajno namenjen zbiranju in recikliranju odpadkov, ki sodijo med bio-odpadke oziroma organske odpadke. Sem spadajo:

- Ostanki hrane
- Vrtni odpadki
- Nekateri papirnati materiali
- Leseni ostanki



Odpadki, ki so primerni za kompostiranje in se lahko varno odložijo v kompostni kup, vključujejo različne vrste organskih materialov. Sem spadajo:

- Ostanki hrane
- Vrtni odpadki
- Papirnati materiali
- Lesni ostanki



**ZA INFORMACIJE
O "ZERO WASTE"
ŽIVLJENJU
SKENIRAJ KODO**



OKOLJU PRIJAZNE PRAKSE V LUČI **TRAJNOSTNEGA RAZVOJA**

KOMPOST

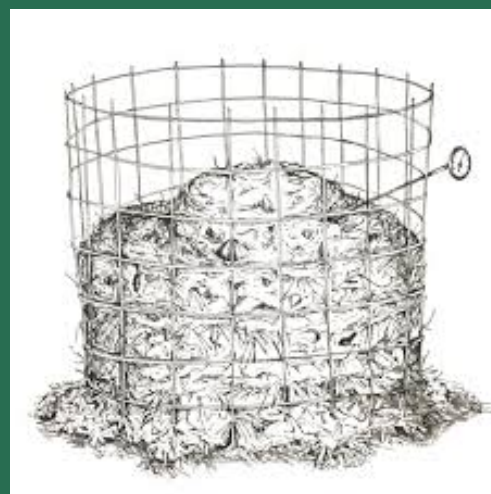
IZDELAVA KOMPOSTNIKA



Pri izdelavi kompostnika so ključnega pomena njegove dimenzije, ter zračnost, zato naj ne bo širši od 1,5 m in višji od 60 cm.

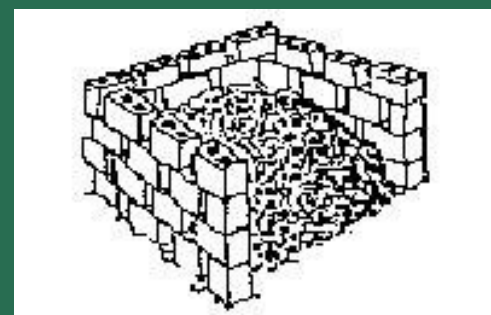
ŽIČNAT KOMPOSTNIK

Naredimo ga tako, da žico ovijemo okoli opore. To je najenostavnejši način priprave kompostnika.



KOMPOSTNIK IZ OPEK

Opeke zložimo v želeno obliko kompostnika, pri čemer moramo poskrbeti, da je med opekami dovolj prostora za vstop zraka.



KOMBINIRAN KOMPOSTNIK IZ OPEK IN ŽICE

Naredimo tri zračne stranice iz opek/lesa ali kakšnega drugega materiala, četrto stranico pa zapremo z žico, katero bomo lahko kasneje sneli in lažje dostopali do komposta.

LESEN KOMPOSTNIK

Za izdelavo lesenega kompostnika v tla zabijemo štiri močne kole iz željnega materiala (kovina, beton ...). Nato v debela, malo daljša od strani kompostnika, zavrtamo luknje skozi katere jih lahko nasadimo na zabite kole. Nato debela izmenično nizamo.





OKOLJU PRIJAZNE PRAKSE V LUČI **TRAJNOSTNEGA RAZVOJA**

IZDELAVA KOMPOSTA

Na dno kompostnika naložimo rjav material do višine 10 cm.

Nanj nalagamo zelene organske odpadke, kot so kuhinjski odpadki ali pokošena trava. Po vsakem nalaganju zelenega materiala moramo tega pokriti še s plastjo rjavega materiala. To ponavljamo, dokler ne dosežemo višine kompostnika – 60 cm.

Ko je kompostnik poln, ga pustimo počivati 6 mesecev. V tem času polnimo drug kompostnik.

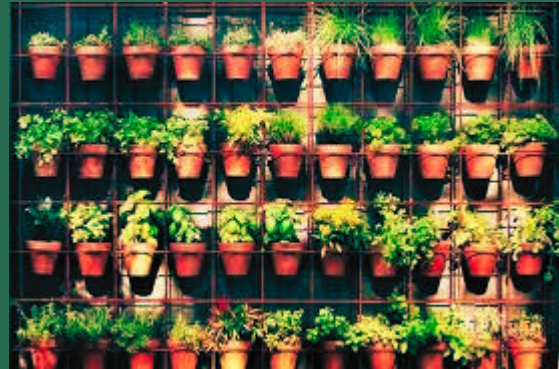


**Več informacij o
izdelavi komposta**





SAMOOSKRBA - ZELENA STENA



Na steni pred teboj visijo zelišča. Za zeleno steno lahko uporabimo tudi manj zahtevne zelenjavne vrste. Oglej si to praktično in trajnostno opremo in premisli zakaj bi bila uporabna in kako prispeva k trajnostnemu razvoju.

PREDNOSTI

1. Estetska privlačnost
2. Učinkovito izkoriščanje prostora
3. Izboljšanje kakovosti zraka
4. Termalna izolacija
5. Zvočna izolacija
6. Izboljšanje duševnega zdravja
7. Podpora biodiverziteti
8. Dolgoročna trajnost



ZA VEČ INFORMACIJ
SKENIRAJ KODI



INVAZIVNE TUJERODNE VRSTE OD NASELITVE DO INVAZIVNOSTI



NASELITEV

TUJERODNA VRSTA je vsako živo bitje, ki je bilo namerno ali nenamerno s človekovo pomočjo preneseno na območje izven svoje naravne razširjenosti.

USTALITEV IN RAZMNOŽEVANJE

Ko se tujerodna vrsta ustali na novem območju in se začne razmnoževati brez človekove pomoči govorimo o **NATURALIZIRANI VRSTI**.

ŠIRJENJE IN POVZROČANJE ŠKODE

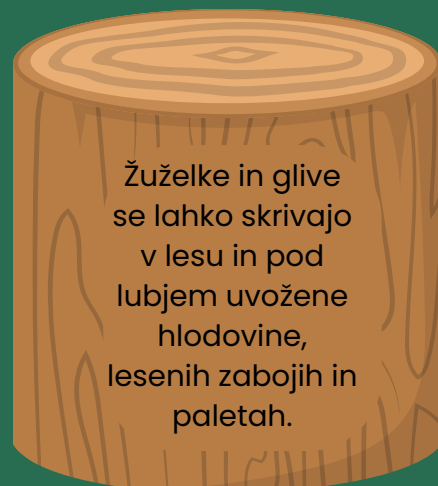
Ko se naturalizirana vrsta začne hitro širiti in povzroča škodo ekosistemu in domorodnim vrstam ter povzroča škodo gospodarstvu in zdravju ljudi govorimo o **INVAZIVNI TUJERODNI VRSTI**.

KAKO PRISPEJO?

Organizmi so lahko na dolge razdalje preneseni tudi kot slepi potniki, ki so ujeti v prevoznih sredstvih (avtomobili, tovornjaki, ladje, vlaki in letala).



Pri uvozu živih rastlin se na njih lahko skrivajo škodljivci ali druge rastlinske vrste, ki običajno zaradi hitrega transporta uspešno preživijo.



Žuželke in glive se lahko skrivajo v lesu in pod lubjem uvožene hlodovine, lesenih zabojih in paletah.



INVAZIVNE TUJERODNE VRSTE

KAKO SE ŠIRIJO?



Rastlinske vrste, ki so bile vnesene za gojenje kot okrasne rastline, so prilagojene na naše podnebne razmere, so nezahtevne in se običajno enostavno razmnožujejo. Tako so pobegnile z vrtov preko semen ali korenin.



V prsti se nahajajo različna semena, spore in miceliji, ki jih s premeščanjem prsti prenašamo. Te lahko prenesemo že z majhno količino prsti, ki je prilepljena na podplate čevljev, pnevmatike ...



K širjenju prispeva tudi voda, saj se ob obilnem dežju gladina vode dvigne in z brežin odplakne semena in korenike, ki se nato širijo navzdol po strugi.



ŽELIŠ IZVEDETI KAJ VEČ?





INVAZIVNE TUJERODNE VRSTE

KAKO
VPLIVAJO
NA
OKOLJE?

Njihov vpliv na okolje je predvsem odvisen od načina prehranjevanja. Veliko vrst se prehranjuje z rastlinami, s čimer pride do zmanjšanja njihovega števila ali zmanjšanja možnosti za razmnoževanje, in posledično pride do upada rastlinske populacije. Druge vrste vrtajo v les in povzročajo sušenje dreves.

Včasih so nekatere živalske tujerodne vrste močnejše od domorodnih in zato uspešnejše pri tekmovanju za naravne vire, poleg tega pa nimajo naravnih sovražnikov in bolezni, ki bi uravnavale njihovo populacijo.

Invazivne tujerodne vrste rastlin je v naravi lahko opaziti, saj se nahajajo v gostih sestojih, ki se hitro širijo. Zaradi goste rasti zasenčijo tla, kjer druge rastline zaradi pomanjkanja svetlobe ne morejo uspevati. Nekatere rastline v tla celo izločajo kemične snovi, ki zavirajo rast drugih vrst. Na ta način se življenjski prostor za domorodne vrste postopoma krči.

PRIMER

Sivo veverico so namerno naselili na manjša območja s časom lokalno izpodrinila rdečo veverico, saj je konkurenčnejša pri tekmi za hrano. K tem pa je pripomoglo tudi to, da sive veverice prenašajo virus, na katerega domorodne veverice niso odporne in zato poginejo.



INVAZIVNE TUJERODNE VRSTE KAJ LAHKO STORIM JAZ?

Preden na vrt sadimo nove rastline se pozanimajo ali so domorodne ali tujerodne. Pri tujerodnih bodimo pazljivi, saj sta nezahtevnost in hitra rast lastnost invazivnosti.

Naučimo se prepoznavati invazivne tujerodne vrste, ki se širijo po Sloveniji.

Kadar kupujemo nove rastline bodimo pozorni na možne škodljivce na rastlinah in v prsti.

Kadar nasipavamo prst ali pesek, se prepričajmo, da ni z območja invazivnih tujerodnih vrst.

Rastlinskih ostankov ne nosimo izven vrtov, saj lahko vsebujejo semena ali korenike.

Kadar smo v naravi, opazujemo ali kje zasledimo invazivne tujerodne vrste.

Iz potovanj domov ne prinašajmo rastlin in njihovih delov ter plodov.

Uporabljajmo spletno aplikacijo Invazivke.

Okrasnih rastlin ne sadimo izven vrtov.

KAJ VNESTI V APLIKACIJO?

- 1) Ime vrste
- 2) Lokacijo
- 3) Datum najdbe
- 4) Fotografijo vrste
- 5) Število opaženih osebkov ali površino - neobvezno



INVAZIVNE

TUJERODNE VRSTE

KAJ LAHKO STORIM JAZ?

Preden na vrt sadimo nove rastline se pozanimajo ali so domorodne ali tujerodne. Pri tujerodnih bodimo pazljivi, saj sta nezahtevnost in hitra rast lastnost invazivnosti.

Naučimo se prepoznavati invazivne tujerodne vrste, ki se širijo po Sloveniji.

Kadar kupujemo nove rastline bodimo pozorni na možne škodljivce na rastlinah in v prsti.

Kadar nasipavamo prst ali pesek, se prepričajmo, da ni z območja invazivnih tujerodnih vrst.

Rastlinskih ostankov ne nosimo izven vrtov, saj lahko vsebujejo semena ali korenike.

Kadar smo v naravi, opazujemo ali kje zasledimo invazivne tujerodne vrste.

Iz potovanj domov ne prinašajmo rastlin in njihovih delov ter plodov.

Uporabljajmo spletno aplikacijo Invazivke.

Okrasnih rastlin ne sadimo izven vrtov.

KAJ VNESTI V APLIKACIJO?

- 1) Ime vrste
- 2) Lokacijo
- 3) Datum najdbe
- 4) Fotografijo vrste
- 5) Število opaženih osebkov ali površino - neobvezno





»BOLJŠE POČUTJE, BOLJŠI PLANET«

Vsi smo že slišali za priporočila, kako skrbeti za naše zdravje, vse od zdrave prehrane, telesne aktivnosti, skrbi za dober spanec, skrb za zmanjševanje stresa in tako dalje. A marsikdo se ne zaveda, kako veliko vlogo pri ohranjanju dobrega zdravja in počutja, igrajo naši medsebojni odnosi in družba v kateri živimo.

Spremembe se začnejo z majhnimi koraki, pri nas samih. Smo pripravljeni biti nekoliko bolj prijazni, strpni in narediti dobro delo, za nas, za soljudi, za živali ali za okolje?

Pomislite kako ste se nazadnje počutili, ko ste naredili nekaj dobrega?

TOMBOLA DOBREGA POČUTJA

**USTVARI SREČKE, KI
PRINAŠAJO
TRAJNOSTNO SREČO!**

Srečke lahko uporabite nešteto krat skozi svoje življenje in tako z majhnimi navadami in dejanji, ustvarjate boljše počutje in skrbite za svoje zdravje.

Zaželi si
dobro delo



OKOLJU PRIJAZNE PRAKSE V LUČI **TRAJNOSTNEGA RAZVOJA**

POSKRBI ZASE POSKRBI ZASE



SPANJE

Svojemu telesu privoščite dovolj spanja (vsaj 7 - 9 ur).

3 ZDRAVJE IN
DOBRO POČUTJE



TELESNA AKTIVNOST

Gibajte se, plešite, tecite, kolesarite, naredite karkoli vam dvigne vaš srčni utrip. Ali se preprosto odločite, da odidete s kolesom oz. peš in tako naredite dobro delo za vaše telo in nekaj dobrega za okolje.



DOBRI MEDSEBOJNI ODNOSI

Ohranjajte dobre medsebojne stike in skrbite za vaše odnose. Pokličite prijatelja, mamo, strica in jih vprašajte kako so. Socialni krog in vzdrževanje le tega imajo močan vpliv na naše zdravje.

OBVLADAJTE PRITISKE

Učite se spopadati s pritiskom. Stres ni zgolj škodljiv, v trenutkih, ko smo pod pritiskom stres omogoča našemu telesu boljše delovanje. A kadar po intenzivnih trenutkih, telesu ne namenimo časa za počitek, se stres spremeni v dejavnik, ki škoduje našemu zdravju.

RAZNOVRSTNA PREHRANA

Jejte uravnoteženo prehrano. Pomagate si lahko z rekom, naj bo vaš krožnik kakor mavrica. Vsebuje lahko veliko različne zelenjave, sadje, polnozrnatih žit, vse naštetu



3 ZDRAVJE IN
DOBRO POČUTJE



OKOLJU PRIJAZNE PRAKSE VPLUČI **TRAJNOSTNEGA RAZVOJA**

TRAJNOSTNA SKRB ZA ZDRAVJE

Povečana obremenitev okolja, onesnaževanje, ter izguba bio-diverzitete neposredno vplivajo na zdravje posameznikov. Hkrati so socialne neenakosti, omejen dostop do osnovnih storitev zdravstvenega varstva in neustrezni življenjski pogoji glavni dejavniki, ki vplivajo na dobro počutje posameznikov.

Spodbujanje ozaveščenosti, trajnostnih praks ter pravične porazdelitve virov so ključni elementi, tudi na področju zdravja in dobrega počutja.

ZAKAJ SKRB ZA ZDRAVJE?



- Zdravje je temelj, ki nam omogoči kakovostni vsakdan.
- Zdrav posameznik je bolj pripravljen na izzive, bodisi študijske, družinske, športne ali trajnostne.
- Posamezniki, ki skrbijo za svoje zdravje, soustvarjajo zdravo skupnost. S tem prispevajo k stabilnosti in razvoju celotne skupnosti.



ČE ZNAŠ TO PREBRATI, SE ZAHVALI UČITELJU/-ICI



4 KAKOVOSTNO
 IZOBRAŽEVANJE



Spodbujanje
 vseživljenjskega učenja
 za ohranjanje
 relevantnosti naših
 znanj.

Enakost dostopa do
 inkluzivnega,
 enakopravnega in
 kakovostnega
 izobraževanja za vse.

Poglej si kazalnike
 uspeha



Izboljšanje kakovosti
 učiteljskega kadra in učnih
 okolij za ustvarjanje bolj
 inkluzivnih izobraževalnih
 sistemov

Razvoj spretnosti,
 osnovnih pismenosti,
 matematičnih
 spretnosti in kritičnega
 mišljenja.

Preizkusi svoj spomin in najdi rešitve
 do bolj kakovostnega izobraževanja.

Predlagaj
 spremembo
 ali rešitev



VIRI IN LITERATURA

INVAZIVNE TUJERODNE VRSTE



KOMPOST

- Pušenjak M. 2012. Za vsak vrt, kompostiranje in visoke grede. 1. izdaja. Ljubljana, ČZD Kmečki glas.
- Štruc T., Špiler R. 2021. Kompost? Ja, prosim. 1. izdaja. Brestanica, Zavod Obilje.

Zdravje in dobro počutje

- NIJZ. (2021). Kako do boljšega počutja?. <https://nijz.si/obmocna-enota-novo-mesto/kako-do-boljsega-pocutja/>
- House, J. S., Landis, K. R., in Umberson, D. (1988). Social Relationships and HealthScience, 241(4865), 540-545. <https://doi:10.1126/science.3399889>
- Vinko, M., Kofol Bric, T., Korošec, A., Tomšič, S. in Vrdelja, M. (2018). KAKO SKRBIMO ZA ZDRAVJE? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije 2016. https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/kako_skrbimo_za_zdravje_splet_3007_koncna.pdf

Kakovostno izobraževanje

- Sandri, O. (2022) What do we mean by 'pedagogy' in sustainability education?, Teaching in Higher Education, 27:1, 114-129, <https://doi:10.1080/13562517.2019.1699528>
- Uresničevanje Agende 2030. (b.d.). <https://www.gov.si/zbirke/projekti-in-programi/uresnicevanje-agende-2030/>

