

EKO DAN

z očiščevalno akcijo

Ta teden, 7. aprila, smo obeležili svetovni dan zdravja. Prilagam ti izbor dejavnosti, s katerimi krepimo svoje zdravje.

V svoj dan vnesi čim več dejavnikov zdravja!

Preživi zdrav dan in ga poveži s čiščenjem okolice svojega doma. Tvoje dejavnosti tako sovpadajo z načrtovanim dnem dejavnosti *Eko dan z očiščevalno akcijo*.

1. ZRAČENJE, VODA, HIGIENA, SPROŠČANJE, MEDITACIJA, JOGA, RAZGIBAVANJE ...

Temeljito zračenje stanovanja, higiena – umivanje obraza, čiščenje zob, kozarec vode ...



10 MINUT JOGE

Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.

2. ZDRAV ZAJTRK

Pripravi si *jabolka**, jih posuj s *cimetom*** in *makom****. Razporedi jih tako, da bo zanimivo za oči in prijetno duši. Zraven si lahko pripraviš kruh z zelenjavnim ali zeliščnim namazom. Sedi k čisti in lepo pogrnjeni mizi, pojej v miru in vsak kos temeljito prežveči (z zaprtimi usti, se razume).

**Jabolko vsebuje največ ogljikovih hidratov. Predvsem v olupku vsebuje tudi večji delež vlaknin, ter kar nekaj vitaminov, med katerimi izstopajo biotin, vitamin B6, vitamin K in vitamin C in mineralov, kot so mangan, kalij in železo.*

***Cimet velja za začimbo, ki ogreje naše telo in pomaga pri prehladih. Uporabljali so ga tudi za uničevanje virusov gripe in pri bronhitisu. Ima vrsto zdravilnih lastnosti. Če te zanima, si lahko prebereš tu: <https://www.mojezdravje.net/16-zdravilnih-koristi-cimeta/>*

****Mak vsebuje največ kalcija med vsemi živili na svetu. Ima pa še ogromno drugih zdravilnih lastnosti, ki si jih lahko prebereš tukaj:*

<http://www.virmodrosti.com/prehrana/zdravilne-lastnosti-maka-kralja-kalcija-med-vsemi-zivili/>

Nekaj povezav do različnih namazov:

<https://www.kulinarika.net/recepti/solate/korenckova-solata/1174/>

<https://www.kulinarika.net/recepti/zelenjavne-jedi/zelenjavni-namaz/6105/>

<https://www.kulinarika.net/recepti/sirove-jedi/cemazev-namaz/4870/>

<https://www.kulinarika.net/recepti/predjedi/dober-tunin-namaz/4597/>

3. ŽIVALOLJUBE KNJIGE

Letos želimo povezati eko dan z bralno značko, ki poteka (do konca šolskega leta, več o tem najdeš na šolski spletni strani) na temo ŽIVALOLJUBE KNJIGE.

Oglej si posnetek, kako skrbimo za konja:

<https://www.youtube.com/watch?v=c4bEHlcG0c4&feature=youtu.be&fbclid=IwAR17WRxWX X28POEdFrJn5K1QoqMWOt8yH4EMg72tKmlgwu6aiCcn2a3Hei8>

Tudi sam poskrbi (ali pomagaj odraslim poskrbeti) za domače živali ali hišnega ljubljence.

4. GIBANJE, SVEŽ ZRAK, VODA

Odpravi se v naravo. Pojdi na sprehod, se razgibaj, poslušaj ptičje petje, pobožajo naj te sončni žarki, opazuj zanimive oblike, ki so delo narave ... Ob gibanju na svežem zraku se sprost! Izdelaj poljubno skulpturo iz naravnih materialov, oblikuj napis »ostani doma« ipd. S seboj imej stekleničko (bidon) z vodo.

Igre v naravi, sproščanje, pozitiven vpliv hišnih ljubljencev (poskrbi tudi za njihovo prehrano in gibanje), druženje (omejitvah, seveda). Podrobna razlaga je verjetno odveč!

5. ZDRAVA MALICA, VODA

Privošči si zdrav prigrizek. Nekaj oreščkov in suhega sadja. Ne pozabi na vodo.

6. ČIŠČENJE OKOLICE HIŠE

Ker so pred vrati prazniki, je potrebno počistiti okolico hiše. Pripravi si vrečo za smeti in zaščitne rokavice. Razglej se po bližnji okolici domače hiše in poberi odpadke.

Ne pozabi ločevati odpadkov: posebej steklo, plastika, papir in ostali odpadki. Navodila za ločevanje so na koncu tega dokumenta, najdeš pa jih tudi na povezavi

<https://www.saubermacher.si/sl/navodilozalocevanje/>

Odpadke odvrzi v ustrezen koš.

Po delu si ne pozabi dobro umiti rok!

Če je možno, se fotografiraj pri kateri izmed predlaganih dejavnosti, fotografijo pa posreduj razredniku ali na moj mail:

sonja.gjerkes@guest.arnes.si

Pripravila:

Sonja Gjerkeš Ščančar,
koordinatorka dne
dejavnosti

Navodilo za ločevanje odpadkov



MEŠANA EMBALAŽA



Vsa embalaža naj bo prazna, čista in stisnjena.

- plastenke
- plastične vrečke in folije
- plastična embalaža pralnih sredstev
- plastični lončki in kozarci
- pločevinke
- konserve
- alu folija
- stiropor
- večslojna embalaža za hrano in pijačo (tetrapak)



STEKLO

- barvno in belo steklo
- vse vrste steklenic
- kozarci za konzerviranje (brez pokrovov)
- steklena embalaža kozmetike (prazna)
- steklena embalaža od zdravil (prazna)



BIOLOŠKI ODPADKI

- kuhani ostanki hrane
- zelenjavni in sadni odpadki
- jajčne lupine
- pokvarjeni prehrabeni izdelki
- gnilo sadje, olupki
- papirnati robčki, brisače, serviete
- filter vrečke od čaja, kavne usedline
- odpadno vejevje, odrez gmovnic
- trava, listje, ostanki rož
- lubje, zemlja (v manjšem obsegu)
- plevel
- lesni pepel (ohlajen)
- stelja malih živali



PAPIR

- časopisi, revije, katalogi, prospekti
- karton, lepenka, kartoni za jajca
- dopisni papir, kuverte, zvezki
- papirne vrečke in nosilne papirnate vrečke
- kartonske škatle
- ovojni papir
- kartonska embalaža za zamrznjene jedi



KOSOVNI ODPADKI



Čez leto se v gospodinjstvih nabirajo kosovni odpadki, ki jih zaradi svoje teže, velikosti in oblike ne moremo odlagati v zabojnik za mešane komunalne odpadke ali druge vrste odpadkov. Zato se organizira za občane odvoz 1-krat letno iz gospodinjstev ali na klic oz. lahko te odpadke pripeljejo v svoj zbirni center.

Med kosovne odpadke spadajo:

- oblačilno pohištvo (fotelj, kavč...)
- vzmetnice, preproge, leseno in stavbno pohištvo (miza, omara, postelja, stol, vrata, okna...)
- sanitarna oprema (umivalnik, wc školjka, bide, kopalna kad, tuš kabina...)
- kovinski predmeti (pomivalno korito, radiator, stojalo za perilo, otroški voziček, okovje, nosilci...)
- športna oprema (kolo, smuči, jadrna deska...)
- večji kosi raznih posod
- večji leseni, kovinski in plastični predmeti
- ostali kosovni odpadki (vrtna oprema, igrala...)
- bela tehnika in drugi gospodinjstviški aparati
- električni in elektronski aparati



MEŠANI KOMUNALNI ODPADKI

- vse, kar ne sodi med mešano embalažo, papir, steklo, biološke, nevarne in kosovne odpadke
- hišne smeti (od pometanja)
- neuporabna oblačila (v manjšem obsegu)
- neuporabna obutev
- odpadki iz keramike in porcelana
- odpadki iz gume in usnja
- vrečke iz sesalnikov
- tapete
- okenško steklo
- plenice
- onesnažena embalaža
- celofan
- ohlajen premogov pepel
- kosti, lasje
- olupki agrumov



ZBIRNI CENTER ODPADKOV



Med letom lahko občani dostavijo odpadke tudi v zbirne centre v njihovi bližini (občini), kjer ločeno oddajo tako nenevarne kot tudi nevarne odpadke.

V zbirnem centru lahko oddate:

- papir in karton vseh vrst in velikosti, vključno z odpadno embalažo iz papirja in kartona
- steklo vseh velikosti in oblik, vključno z odpadno embalažo iz stekla
- plastiko, vključno z odpadno embalažo iz plastike in sestavljenih materialov
- odpadke iz kovin, vključno z odpadno embalažo iz kovin
- les, vključno z odpadno embalažo iz lesa
- oblačila, tekstil
- jedilno olje in maščobe, barve, črtila, lepila in smole, ki ne vsebujejo nevarnih snovi
- detergenti, ki ne vsebujejo nevarne snovi
- baterije in akumulatorje
- električno in elektronsko opremo, ki ne vsebuje nevarne snovi
- kosovne odpadke



NEVARNI ODPADKI



Nevarnih gospodinjstvih odpadkov nikoli ne smemo odlagati skupaj z drugimi gospodinjstviškimi odpadki. Ker v gospodinjstvu nastajajo manjše količine nevarnih odpadkov jih lahko nekaj mesecev skladiščimo doma, tako da ne predstavljajo potencialne nevarnosti za okolje.

Med nevarne odpadke spadajo:

- onesnažena embalaža in embalaža pršil (prazna embalaža ali embalaža z ostanki barv, lakov, lepil, pesticidov, olj...)
- absorbenti (čopiči, krpe, mešala, lopatice...)
- barve, laki, impregnirana sredstva, premazi,...
- odpadna olja (motorna, hidravlična, mazalna...)
- razredčila, odpadna topila
- odpadna zdravila
- kozmetika (parfumi, kreme, šamponi, losjoni, aceton in odstranjevalci laka, lak za lase, deodorant...)
- baterije, akumulatorji vseh vrst (baterijski vložki, gumbne baterije, avtomobilski, kamionski ali traktorski akumulatorji)
- odpadna fitofarmaceutska sredstva (škropiva in druga zaščitna sredstva vseh vrst s področja sadjarstva, vinogradništva, vrtnarstva, poljedelstva)
- kisline, lugi, belila, čistila, specialna čistila, lepila, kemikalije
- živosrebrni termometri
- in drugi živosrebrni instrumenti
- neonska svetila in druge žarnice ter sijalke
- spreji (doze pod pritiskom), osvežilci zraka
- sredstva proti zmrzovanju (antifriz), hladilna tekočina v avtomobilih, zavorna tekočina...)
- pripomočki za nego avtomobila (čistilne pene, osvežilci plastike in gume, polirna sredstva)
- tekoča gnojila
- azbestne plošče in drugi izdelki, ki vsebujejo azbest

Saubermacher