

Implementácia medzinárodných ekologických praktík do prípravy a realizácia vzdelávania na UTV TU vo Zvolene 2024-2025

Obsah

1. Klimatické zmeny	2
2. Udržateľná spotreba potravín	2
3. Zachytávanie dažďovej vody	3
4. Používanie recyklovaného papiera	4
5. Hydroponické, ale aj klasické pestovanie rastlín na vertikálnych stenách-záhradách.	4
6. Ekologické prírodné čistiace prostriedky – ich výroba a použitie na UTV TUZVO.....	5
7. Význam sezónnych potravín	6
8. Zadržiavanie dažďovej vody ako nástroj ekologickej udržateľnosti v areáli TUZVO	6
9. Predchádzanie vzniku textilného odpadu - „Spracovanie použitého oblečenia a domáceho textilu technikou Patchwork“	7
10. Udržateľná spotreba potravín (využitie potravín a potravinového odpadu na zdravotne, kozmetické a iné účely v domácnosti a záhrade) – „Príroda pre zdravie, krásu a domácnosť- overené rady starých mam“	8
11. Podpora opeľovačov v mestskom prostredí - Fotopoint s multispektrálnym využitím	9
12. Predchádzanie vzniku textilného odpadu – organizovanie výmennej burzy – SWAP	9
13. Etické stravovanie	10
14. Udržateľná spotreba potravín	11
15. EKO KOZMETIKA – Dobrá pre vás aj pre celý svet	11
16. Potraviny a ich vplyv na životné prostredie	12
17. Ekologické pestovanie, zber a využitie rastlín v rámci učebného odboru UTV (aj s praktickou časťou).....	13
18. Ekoturistika – učebný odbor, alebo len občasná, resp.pravidelná aktivita UTV	14
19. ETICKÉ STRAVOVANIE A VPLYV STRAVY NA NASE ZDRAVIE	14
20. Ekologická kozmetika a Zelená domácnosť	15
21. Zber a recyklácia zubných kefiek v spolupráci s Curaprox	16
22. Šatník s rozumom – ako predchádzať textilnému odpadu	17

KA121 – Accredited projects for mobility of learners and staff

2024-1-SK01-KA121-ADU-000204079

<https://cdv.tuzvo.sk/sk/ka-121-mobility>, erik.selecky@tuzvo.sk, +421 918 730 375

1. Klimatické zmeny

Opis:

Súčasná zmena klímy je séria príčin a následkov. Je to globálne otepľovanie spôsobené ľudskou činnosťou, ako je spaľovanie uhlia, ropy a zemného plynu, odlesňovaním a priemyselnou výrobou. Toto všetko zosilňuje skleníkový efekt. Dôsledky týchto zmien pociťujeme čoraz častejšie a silnejšie. Zosilnený skleníkový efekt zapríčiňuje topenie ľadovcov, vzostup hladín oceánov, dlhodobé suchá, alebo častejšie vlny horúčav a iné extrémne prejavy počasia. Čím viac skleníkových plynov ľudstvo vypustí do atmosféry, tým viac sa planéta oteplí. Klimatická zmena sa neprejavuje všade rovnako, rôzne časti sveta sa otepľujú rôznou rýchlosťou. Vyššie teploty a častejšie suchá ovplyvňuje zdravie lesov a pestovanie plodín. Nárast hladiny oceánov ohrozuje mestá na pobreží a kvôli topeniu ľadovcov v horách, chýba voda v povodiach riek, ktoré sú nimi napájané. Aj Slovensko zažíva výrazné zmeny v teplotných rekordoch, čo má dopad na životné prostredie a každodenný život obyvateľov. Tento dopad je zreteľný najmä v oblasti zdravia a poľnohospodárstva. Prispievajú k výskytu zdravotných problémov. Extrémne teploty ovplyvňujú aj poľnohospodárstvo, spôsobujú poškodenie plodín a zníženie úrody. Ohrozuje potravinovú bezpečnosť. Je potrebné implementovať moderné techniky na zavlažovanie a vhodné odrody plodín, Inteligentné automatické zavlažovacie systémy na udržanie optimálnych podmienok.

Zdôvodnenie:

K zníženiu dopadov klimatických zmien na človeka a prírodu nám môže pomôcť zelená architektúra, zelené strechy budov, pretože zadržiavajú dažďovú vodu, znižujú prehrievanie budov, zelené steny čistia vzduch, izolujú budovy a sú estetické.

Prínosy pre UTV TUZVO (alebo pre samotnú TUZVO):

Zaujímavými aktivitami v priestoroch TU môžu prispieť aj študenti a zamestnanci k zlepšeniu a ochrane životného prostredia. V areáli a v blízkom okolí vytvoriť priestor na oddych a stretávanie. Vytvoriť lúku pre opel'ovače, kde sa môžu vysádzať rôzne druhy pôvodných lúčnych kvetov, ktoré sa nebudú často kosiť. Vysadiť stromy a kríky a rozmiestniť útočiská pre drobné živočíchy – domčeky pre hmyz, zavesiť vtáacie búdky, položiť kopy konárov a kameňov, ktoré môžu slúžiť ako úkryt pre ježkov. Vytvoriť komunitnú záhradu, Sadiť lokálne druhy pôvodných rastlín, ktoré nevyžadujú veľa vody a starostlivosti. Vytvoriť biodiverzáčnu tabuľu alebo mapu. Organizovať spoločné sadenie a starostlivosť o zelené plochy a záhony. V areáli rozmiestniť lavičky z dreva alebo z recyklovateľných materiálov, stoly na piknik a spoločenské hry napr. šachy. Vytvoriť priestor na organizovanie workshopov, koncerty. Jogu v prírode a iné aktivity. Dať možnosť študentom rozmiestniť v zelenej zóne areálu maľba na drevo a sochy,... Večer využívať solárne osvetlenie. Tieto aktivity môžu zvýšiť kvalitu života, podporiť medzigeneračné stretávanie, zvýšiť ekologické povedomie a posilniť vzťah medzi človekom a prírodou. Pozorovanie prírody má aj výchovný charakter. Príjemné prostredie na oddych, stretávanie v zelenej zóne bude prínosom pre študentov pedagógov a verejnosť.

2. Udržateľná spotreba potravín

Opis:

Týka sa vedomého výberu potravín na konzumáciu, s cieľom minimalizovať negatívny vplyv na životné prostredie a zdravie človeka. Je dôležité zamyslieť sa nad tým, čo jeme, odkiaľ to pochádza a ako ich výroba ovplyvňuje svet okolo nás a našu budúcnosť. Je potrebné obmedziť

plytvanie potravinami, lebo veľké množstvo potravín určených na konzumáciu sa vyhodí, čo má vplyv na zhoršenie životného prostredia a hospodárstvo. Udržiateľná strava znamená jesť menej mäsa, viac rastlín, čím sa výrazne môžu znížiť emisie skleníkových plynov. Živočíšna výroba je zodpovedná za až 14,5 % celosvetových emisií skleníkových plynov. Rastlinná strava znižuje riziko srdcovo-cievnych ochorení, cukrovky a obezity. Je potrebné zvyšovať povedomie o environmentálnych a sociálnych vplyvoch výberu potravín. Lokálna produkcia potravín znižuje spotrebu palív, podporuje regionálnu ekonomiku a zaručuje čerstvejšie potraviny. Pri nákupe potravín sa musíme zaujímať o pôvod potravín- čítať etikety a uprednostňovať lokálne potraviny, plánovaním nákupov a spotreby potravín, správnym skladovaním znižujeme odpad. Pri nákupoch uprednostňujeme opakovateľné obaly.

Zdôvodnenie:

Každý z nás má moc ovplyvniť ako vyzerá náš svet. Udržiateľné stravovanie nie je len trend, ale aj nevyhnutnosť pre zdravú planétu a kvalitný život v budúcnosti.

Prínosy pre UTV TUZVO:

Organizovaním rôznych podujatí zameraných na udržiateľné stravovanie a výrobu zdravých potravín viesť študentov, zamestnancov a verejnosť k uvedomeniu si nevyhnutnosti udržiateľnej spotreby potravín.

Výzvy :

Uvar zdravé jedlo raz týždenne alebo Týždeň bez fastfoodu - s možnosťou zdieľať fotky a recepty. Organizovať študentské trhy so zdravými potravinami a výzvou Prines čo máš navyše a vezmi si čo ti chýba.

V spolupráci s lokálnymi pestovateľmi a výrobcami potravín organizovať workshopy o zdravom stravovaní, pestovaní a výrobe zdravých potravín spojenej s praktickými ukážkami a ochutnávkou. V jedálni UTV TUZ ponúkať čerstvé, výživné a zdravé jedlá. Zabezpečenie udržiateľnosti potravín predstavuje jednu z najväčších výziev v súčasnosti. Možno to začína výberom sezónneho ovocia a zeleniny alebo znížením plytvania jedlom, ale aj malé kroky vedú k veľkým zmenám,

3. Zachytávanie dažďovej vody

Opis:

V priestoroch Technickej univerzity vo Zvolene už máme vybudované dve záchytné miesta na dažďovú vodu, ktorá sa používa na naplnenie umelých jazierok. Jedno jazierko je pri prístupovom chodníku k hlavnej budove TUZVO a druhé je pred novým vysokoškolským internátom na Barinách.

Záchytné nádrže na dažďovú vodu by mohli byť vybudované aj v priestore medzi budovou SLDK (Slovenská lesnícka a drevárska knižnica) a budovami starého vysokoškolského internátu. Dažďová voda by slúžila na naplnenie umelo vytvoreného jazierka a tiež na zavlažovanie trávneho porastu a stromov okolo jazierka.

V tomto priestore by boli zabudované lavičky, stoly a vonkajšie športové náradie.

Zdôvodnenie:

V súčasnej dobe, kedy dochádza k zvyšovaniu teplôt vzduchu, hlavne v letnom období, by zadržaná dažďová voda slúžila na ochladzovanie vzduchu formou zavlažovania a tiež vyparovania vody z jazierka.

KA121 - Accredited projects for mobility of learners and staff

2024-1-SK01-KA121-ADU-000204079

<https://cdv.tuzvo.sk/sk/ka-121-mobility>, erik.selecky@tuzvo.sk, +421 918 730 375

Prínosy pre UTV TUZVO (alebo pre samotnú TUZVO):

Zelená plocha s jazierkom, športovým náradím, s lavičkami a stolmi, by slúžila nielen na ochladzovanie a zvlhčovanie vzduchu počas horúcich dní, ale aj ako oddychová a zábavná zóna, ktorú by mali možnosť využívať nielen študenti ubytovaní na starom internáte, ale aj zamestnanci TUZVO v rámci obednej prestávky.

4. Používanie recyklovaného papiera

Opis:

Aj napriek elektronickej dobe, stále sa používa papier, ako materiál, ktorý je dôležitým nosičom informácií. Tiež používame výrobky z bieleho papiera pri dennej hygiene, v domácnosti, v podnikoch, službách, kultúrnych zariadeniach, ...

Papier je vyrobený z celulózy, ktorá sa získava z dreva a ťažba dreva má vplyv na viazanie uhlíka, ktorý je súčasťou všetkých rastlinných a živočíšnych tel. Pri výrube uniká niekoľko sto ton uhlíka z každého hektára lesa do atmosféry v podobe skleníkového plynu.

Okrem viazania uhlíka má výrub stromov ďalšie nepriaznivé účinky. Ničí biodiverzitu a zadržiavanie vody. Dochádza k tomu, že sa pôda rýchlejšie odplaví pri dažďoch, to je erózia. Ničí sa tiež prirodzené prostredie pre organizmy, ktoré sú naviazané na tento les,“

Zdôvodnenie:

Na Technickej univerzite vo Zvolene sa v rámci vnútornej komunikácie používajú už použité obálky, avšak stále používame veľa papiera nielen vo vnútornej komunikácii, ale aj smerom k iným inštitúciám.

Na UTV zverejňujeme všetky dôležité informácie o štúdiu na stránkach UTV a tiež aj na sociálnych sieťach. Uprednostňujeme telefonickú a mailovú komunikáciu nielen so študentami UTV, ale aj s inými zložkami TUZVO, používame už použitý papier nielen na poznámky, ale aj na kópie dôležitých dokladov, využívame ukladanie dokladov pre našu potrebu do elektronických súborov na to určených.

V priestoroch celej TUZVO, a teda aj na UTV, sú umiestnené koše na separovaný odpad a teda aj na papier.

Prínosy pre UTV TUZVO (alebo pre samotnú TUZVO):

Bolo by prínosom, keby v dnešnej elektronickej dobe sa viac využívala elektronická komunikácia, možnosť ukladania dokumentov v súboroch na to určených, elektronické prepojenie jednotlivých úradov a inštitúcií, ...

Používaním recyklovaného papiera by sa UTV a aj celá TUZVO stala viac „zelenšou“.

5. Hydroponické, ale aj klasické pestovanie rastlín na vertikálnych stenách-záhradách.

Opis:

Vertikálne záhrady môžeme vytvárať v exteriéroch na vonkajších stenách budovy UTV TUZVO, ale aj v interiéroch. Vytvárame vertikálne zelené steny z kovových konštrukcií s prepletenými hrantíkmi a automatickou závlahou s časovačom, ale môžeme ich vysádzať aj klasicky do

KA121 – Accredited projects for mobility of learners and staff

2024-1-SK01-KA121-ADU-000204079

<https://cdv.tuzvo.sk/sk/ka-121-mobility>, erik.selecky@tuzvo.sk, +421 918 730 375

menších, ale aj väčších hrantíkov a vytvárať z nich rôzne obrazce. Užitočné sú v rohoch miestností, kde vyniknú, alebo v menších priestoroch. tvoria pokojnú zenovú atmosféru. Rastliny by sme pestovali: okrasné, kvitnúce, alebo liečivé ktoré si môžeme zbierať a užívať z nich čaje, odvary, studené nápoje-či že by boli pre všetkých aj užitočné, alebo by potešili oko. Zalievanie je pri automatickom systéme šetrné:1-1,8 l vody na 1-2 týždne . Pri ručnom zavlažovaní použijeme na rastliny dažďovú vodu obohatenú o prírodné hnojivá z výluhov banánov, cibuli, alebo ryže...atď..

Zdôvodnenie:

Vertikálne zelené steny sú praktické všade, kde je len trochu svetla, vysádzame do nich rôzne druhy zemitých rastlín. Pôsobia dekoratívne a veľmi prirodzene, sú praktické a upokojujúce a menia energiu starších budov a ich miestností.

Prínosy pre UTV TUZVO (alebo pre samotnú TUZVO):

Zelené steny znižujú mieru hluku a zvyšujú akustickú pohodu v miestnosti, čistia vzduch a tým aj jeho kvalitu. Stabilizujú úroveň vlhkosti vzduchu, prispievajú k zvýšeniu a spokojnosti koncentrovanosti zamestnancov a študentov. Eliminujú mieru stresu. Podporujú kreatívne myslenie. Najväčším benefitom je ich rôznorodá krása, ktorá pohladí dušu.

6. Ekologické prírodné čistiace prostriedky – ich výroba a použitie na UTV TUZVO

Opis:

Ekologické čistiace výrobky sú vyrobené z čisto prírodných surovín. Sú vždy dostupné a finančne oveľa lacnejšie a ich kombináciou si vyrobíme prostriedky na rôzne povrchy od okien, podláh, nábytku, dverí až po sanitárne zariadenia a odtoky.

Základ vždy tvoria: teplá voda, biely ocot ,citrónová šťava, jedlá soľ a sóda bikarbóna, poprípade ich vylepšíme pridaním pár kvapiek rôznych éterických olejov, podľa potreby ich kombináciu zabezpečíme v priestoroch UTV TUZVO nielen príjemnú vôňu, ktorá odradí hmyz no sú aj antibakteriálne a protiplesňové.

Tu platí pravidlo teploty, času a sily ak chceme, aby sa nám vyrovnali naše ekologické čistiace výrobky tým chemickým, agresívnym.

Je potrebná vyššia teplota, dlhší čas pôsobenia a niekedy silu na odstránenie silných nečistôt. Skombinujeme ich podľa potreby a pridáme ich rovno do nádob s vodou. Handričkou, alebo mopom následne vyčistiť podlahy, alebo roztok naliať do rozprašovačov a postriekať povrchy materiálov a nechať pôsobiť. Môžeme si vyrobiť: čistiace dezinfekčné obrúsky.

Na ich výrobu použijeme :

1.šálku vody,½ šálky biely ocot,8 kvapiek esenciálneho oleja ako napríklad: citrónový, čajovníkový a levanduľový,15-20 štvorcov látky.

Využijeme tak a recyklujeme staré tričká, ktoré si nastriháme na štvorce, naskladáme na seba a vložíme do pripraveného roztoku. Vyrobíme si tak čistiace obrúsky. Po ich použití ich vyperieme, vysušíme a opäť použijeme. Do rovnakého roztoku môžeme pridať aj alobal stlačený v guľičke ako materiál ktorý si v ňom namočíme a ním následne odstrániť hrdzu, alebo iné nečistoty.

Zdôvodnenie:

KA121 – Accredited projects for mobility of learners and staff

2024-1-SK01-KA121-ADU-000204079

<https://cdv.tuzvo.sk/sk/ka-121-mobility>, erik.selecky@tuzvo.sk, +421 918 730 375

Prečo si vyrobiť eko prostriedky? Sú dostupné, šetrné k ľuďstvu a zvieratám, chránia prírodu. Oproti chemickým čistiacim prostriedkom nevyvolávajú alergie, nedráždia oči, pokožku a sú bezpečné pre aj pre ľudí, ktorí s nimi pracujú. Chemické sú naopak nebezpečné pre zdravie, spôsobujú problémy v odtokoch, kanalizácii a odpadových vodách.

Prínosy pre UTV TUZVO (alebo pre samotnú TUZVO):

- Ekologické čistenie všetkých priestorov a povrchov na UTV TUZVO.
- Sú zdraviu neškodné, bez dráždivých alergénov.
- Vhodné a nezávadné prostredie pre zamestnancov a študentov tejto inštitúcie.
- Prínosom je ľahká dostupnosť surovín aj finančná stránka, ktorá je nižšia a výhodnejšia, ako chemické prostriedky-čo znamená úsporu financií pre UTV TUZVO.
- Odpadá zlikvidovať množstvo plastových a nebezpečných obalov z chemických prípravkov.
- My všetci ,spoločne svojím výberom môžeme prispieť k zmene. Je to dobrý pocit, že sme pre UTV TUZVO a aj pre nás, vykonali niečo prínosné a užitočné.

7. Význam sezónnych potravín

Opis:

Podpora miestnych farmárov a producentov ovocia a zeleniny pre TUZVO. Nákup miestnych produktov ovocia a zeleniny posilňuje regionálne hospodárstvo. TUZVO by sa mohla stať menej závislou od externých dodávateľov. Sezónne potraviny pre TUZVO sú často čerstvejšie a výživnejšie ,obsahujú viac vitamínov a minerálov lepšia chuť a kvalita. Jedáleň môže ponúkať pestrejšie, zdravšie a chutnejšie jedlá z čerstvých surovín, čo prispieva k celkovej spokojnosti študentov.

Zdôvodnenie:

Udržateľnosť v praxi by mohla ísť príkladom študentom v oblasti udržateľného stravovania. Možnosť prepojenia s výučbou. Študenti napr. lesníctva, ekológie či envirovied môžu sledovať reálne dopady takéhoto prístupu. Prispôsobenie menu sezónnym surovinám podporuje kreativitu kuchyne a lacnejšie ,čo je výhodné pre študentský rozpočet. . Tradičné suroviny je priestor pre tradičné recepty a ich moderné interpretácie.

Prínosy pre UTV TUZVO (alebo pre samotnú TUZVO):

TUZVO sa môže prezentovať ako udržateľná a ekologicky zodpovedná inštitúcia. Nadviazanie spolupráce s lokálnymi farmármi, pestovateľmi a výrobcami prispieva k rozvoju regiónu a zvyšuje spoločenskú zodpovednosť univerzity.

8. Zadržiavanie dažďovej vody ako nástroj ekologickej udržateľnosti v areáli TUZVO

Opis:

Zadržiavanie vody je dôležitým prvkom udržateľného hospodárenia s vodou, ktorý môže mať environmentálny, ekonomický a edukatívny význam pre univerzitu. Proces, pri ktorom sa dažďová voda zhromažďuje, usmerňuje a využíva namiesto toho, aby rýchlo odtiekla do kanalizácie alebo vodných tokov. Tento prístup má veľký význam najmä v mestskom a školskom

KA121 – Accredited projects for mobility of learners and staff

2024-1-SK01-KA121-ADU-000204079

<https://cdv.tuzvo.sk/sk/ka-121-mobility>, erik.selecky@tuzvo.sk, +421 918 730 375



Funded by
the European Union



prostredí TUZVO, kde pribúda spevnených plôch. Vybudovanie, zelené strechy pokryté vegetáciou, ktoré zadržiavajú zrážky a znižujú odtok.

Zdôvodnenie:

Zvýšiť povedomie medzi študentmi a zamestnancami TUZVO. Zaviesť ekologický systém zberu dažďovej vody a nepreťažovať kanalizačný systém. Zaviesť dažďovú vodu zo strešných plôch pre zavlažovanie zelene v okolitých parkoch TUZVO záhonov a trávnikov retenčnými zariadeniami, vsakovacie plochy pre oddychovú zónu študentov.

Používať priestupové povrchy, dlažby a chodníky, ktoré prepúšťajú vodu do podlažia namiesto jej odvedenia. Znižuje aj riziko záplav pri búrkach.

Prínosy pre UTV TUZVO (alebo pre samotnú TUZVO):

Príroda a biodiverzita do všetkých ekonomických a finančných sektorov je základom pre TUZVO jedná sa o úsporu nákladov na vodu, ekologické riešenia v praxi pre študentov v reálnom systéme. Sledovanie objemu zachytenej vody formou meraní študentmi. Podporuje udržateľné hospodárenie.

9. Predchádzanie vzniku textilného odpadu - „Spracovanie použitého oblečenia a domáceho textilu technikou Patchwork“

Opis:

Patchwork je zvláštna technika zošívania látok. Ide o zošívanie malých, rôznofarebných kúskov látok tak, že spolu vytvárajú väčšie geometrické vzory. Výsledný patchwork je spojený s ďalšími vrstvami látky a je ozdobne prešívany drobnými stehmi.



Zdôvodnenie:

Z vlastnej skúsenosti viem, koľko oblečenia a domáceho textilu sa nazbiera u viacčlennej domácnosti. Často ide o malo používané, ale už nemoderne veci. Nateraz bežný človek, ktorý sa chce správať ekologicky, ako poslednú možnosť môže odložiť tieto veci do kontajnera na zber oblečenia.

Myslím, že kurz **Patchworku** by mohol inšpirovať ženy, ktoré radi šiju, k tvorbe úžitkových a dekoračných vecí (viď. obrázky). Zároveň sa predlží životnosť textilu, ktorý nebude podrobený recyklácii a týmto sa ušetri energia a voda. ,

Prínosy pre UTV TUZVO (alebo pre samotnú TUZVO):

KA121 – Accredited projects for mobility of learners and staff

2024-1-SK01-KA121-ADU-000204079

<https://cdv.tuzvo.sk/sk/ka-121-mobility>, erik.selecky@tuzvo.sk, +421 918 730 375

Ponúka kurzu, ktorý podporuje ekologické povedomie v každodennom živote

- Úžitkové a dekoračné výrobky z kurzu (napr. nákupne tašky, kozmetické taštičky, podložky, hračky a pod.) s logom TUZVO môžu byť použité ako darčeky pre medzinárodných partnerov ako praktická ukážka podpory environmentálnych hodnôt, a taktiež ako darčeky na charitatívne účely

10. Udržateľná spotreba potravín (využitie potravín a potravinového odpadu na zdravotne, kozmetické a iné účely v domácnosti a záhrade) – „Príroda pre zdravie, krasu a domácnosť- overené rady starých mam“

Opis:

Ako človek, ktorý dosť často používa internet na získavanie informácií na rôzne témy, všimla som koľko neovereného a dokonca zavádzajúceho obsahu je v téme „Príprava potravín a ekologické využitie potravinového odpadu“.

Napadlo mi, že my, študenti UTV , tak ako naši rodičia a prarodičia, dávno používame v bežnom živote ekologické postupy pri spracovaní potravín a potravinového odpadu pre zdravie, krasu a v domácnosti.

Napríklad, niekoľko mojich overených rad:

1. ZDRAVIE. Prírodné kvapky do nosa.

2 polievkové lyžice drobno nakrájanej cibule zmiešať s 1 čajovou lyžičkou medu, počkať 2 hodiny. Cibuľa pusti šťavu. Zmes precediť cez gázu alebo sitko. Šťavu z cibule a medu preliať do nádobky s pipetou. Skladovať v chladničke. Pred použitím dať pipetu na chvíľku do teplej vody. Kvapky sú veľmi vhodné pre malé deti a neničia sliznicu nosa.

2. KRASA. Ekologický peeling.

Použitú mletú zrnkovú kávu, ktorú získame zo zalievanej kávy, z kávovarov alebo použitých kávových kapsúl najprv vysušíme na vzduchu. Potom, keď nazbierame potrebné množstvo, necháme zbaviť kávový odpad zvyškovej vlhkosti v mikrovlnke alebo rúre **(!!!veľmi dôležité - aby sa netvorila pleseň!!!)**. Vysušený kávový odpad dáme do vzduchotesnej nádoby. Pri sprchovaní zmiešať kávu a sprchový gél v pomere 1:1 a masážnou rukavicou urobiť peeling tela a tvare.

3. DOMACNOSŤ. Hnojivo z banánových šupiek.

Banánové šupky z 2 banánov nakrájať, dať do sedemdecového pohára, zaliať vodou. Nechať lúhovať týždeň, Potom vodou polievať kvety, izbové a úžitkové rastliny. Doliať vodu do pohára, lúhovať ešte týždeň. Po 2 týždňoch vylúhované banánové šupky , ktorí poslúžia ako potrava pre pôdne živočíchy a zlepšenie kvality pôdy, dať na vonkajší záhon, pod stromy alebo kriky. Pri väčšom množstve banánových šupiek a domácich rastlín treba zobrať väčšiu nádobu na hnojivo. Postup prípravy rovnaký.

Zdôvodnenie:

UTV môže osloviť svojich študentov, aby sa podelili o svoje overené rodinné recepty s využitím prírodných zdrojov pre zdravie, krasu a domácnosť.

Takáto informácia by mohla osloviť študentov TUZVO s environmentálnym zmýšľaním, ako praktický možno využívať všetko čo nám dáva príroda, a tým chrániť svoje zdravie a prírodné okolie.

KA121 – Accredited projects for mobility of learners and staff

2024-1-SK01-KA121-ADU-000204079

<https://cdv.tuzvo.sk/sk/ka-121-mobility>, erik.selecky@tuzvo.sk, +421 918 730 375

Prínosy pre UTV TUZVO (alebo pre samotnú TUZVO):

- Naši znalosti a vedomosti my by mohli ponúknuť študentom TUZVO, ako rady, ktorí boli overené rokmi praktického používania, a môžu byť veľmi prínosné v ich živote a živote ich rodín.
- 1 krát mesačne UTV môže rozosielať tuto informáciu ako Newsletter pre študentov TUZVO.

11. Podpora opel'ovačov v mestskom prostredí - Fotopoint s multispektrálnym využitím

Opis:

Areál TUZVO bol v nedávnej minulosti obohatený o nové jazierko s malou fontánou. V okolí sa nachádza trávnatá rovná plocha, ktorá by mohla byť využitá na vybudovanie fotopointu, ktorý by mal niekoľko využití.

Fotopoint bude umiestnený pred univerzitou pri jazierku alebo ako ďalšiu alternatívu navrhujem park za univerzitou. Fotopoint bude pozostávať z pergoly, ktorá bude tvorená z ruží. V strede pergoly bude umiestnená lavička z recyklovaného plastu s logom univerzity. Po pravej aj ľavej strane by bol vytvorený záhon z kvetín rôznych farieb, tvarov, veľkosti a vôní. Kvetiny budú vyberané na základe osvedčených poznatkov ohľadom výskytu opel'ovačov a ich potravy. Rastliny zároveň majú spĺňať reprezentatívnosť zdravých surovín v kuchyni a kozmetike. Z byliniek môžeme použiť: kôpor, ligurček, harmanček, echinacea, levanduľa, slnečnica, nechtík, mäta, medovka, skorocel a iné.

Zdôvodnenie:

Podpora opel'ovačov v meste a jeho využitie pre edukáciu, oddych a trávenie voľného času študentov počas vyučovania.

Prínosy pre UTV TUZVO (alebo pre samotnú TUZVO):

1. **Spomienkové miesto** – fotopoint bude slúžiť pre čerstvých absolventov univerzity, ktorí sa radi po ukončení štúdia môžu fotiť s rodinnými príslušníkmi, kamarátmi, spolužiakmi.
2. **Oddychový kútik** – miesto môže slúžiť pre oddych, vnímanie prírodného prostredia, kútik pre rýchly obed vonku, prestávku či čítanie kníh. Zároveň miesto tvorí estetický prvok v rámci areálu školy.
3. **Vzdelávanie a výchova** – prírodná učebná pomôcka pre študentov a žiakov blízkych základných škôl na tému biodiverzita v meste (opel'ovače, stavba rastlín, využitie rastlín v kuchyni a kozmetike, medicíne). Študenti môžu pripraviť edukačný program s využitím tohto miesta ako príkladu dobrej praxe v podpore biodiverzity v meste. Vzdelávacím programom podporíme jeho udržateľnosť, nakoľko v ňom vychová ďalších pokračovateľov myšlienky.

Zásady starostlivosti o záhony: bez pesticídov, polievanie dažďovou

12. Predchádzanie vzniku textilného odpadu – organizovanie výmennej burzy – SWAP

Opis:

KA121 – Accredited projects for mobility of learners and staff

2024-1-SK01-KA121-ADU-000204079

<https://cdv.tuzvo.sk/sk/ka-121-mobility>, erik.selecky@tuzvo.sk, +421 918 730 375

Každý z nás má určite veľmi veľa vecí, ktoré už nepotrebuje, ale stále sú využiteľné pre iných. Vo svete ale už aj u nás je zaužívaná bezplatná výmena šiat, ktorá sa však organizuje len na úrovni samospráv alebo mimovládnych organizácií. Táto téma však určite patrí aj do prostredia vzdelávacích inštitúcií, aby učila ako sa správne rozhodnúť pri kúpe oblečenia a zároveň ako mu dať druhú šancu. Týmto prispievame k ochrane životného prostredia (plytvanie vodou a jej znečisťovanie chemikáliami) a snažíme sa prihliadať na ľudské práva (nevhodné pracovné podmienky pre pracovníkov v niektorých továrňach).

Na pôde TUZVO a internáte by sa mohli pravidelne organizovať výmenné burzy oblečenia a tým sa začne prispievanie k ochrane životného prostredia. Výmenné burzy by sa mohli byť organizovať raz za semester. Súčasťou burzy by mohli byť prednášky a premietanie filmov s ekotémami. Súčasťou podujatia by mohol byť bufet so zdravými potravinami a čajmi z bylinkových záhonov pred školou, ktoré sme pred tým správne uskladnili na využitie aj v zimnom období.

Zdôvodnenie:

Vytvorenie príležitosti pre vzdelávanie študentov v téme minimalizácie odpadov, podpora obehovej ekonomiky, ľudských práv a ďalších globálnych problémov.

Prínosy pre UTV TUZVO (alebo pre samotnú TUZVO):

Získanie starých vecí, ktoré nájdu nové využitie, zmysluplné stretávanie študentov, podpora zelenej politiky školy

13. Etické stravovanie

Opis:

V rámci študijných programov U3V by sa mohol zaviesť program zameraný na nižšie spomenuté otázky. Jeho študenti by mohli podporovať informačnú kampaň o etickom stravovaní, zhotovovať letáčky k jednotlivým otázkam etického stravovania, pripravovať besedy o nižšie spomenutých otázkach s odborníkmi, a to aj pre mladých i širšiu verejnosť.

Mnoho ľudí si uvedomuje, že nemá správne stravovacie návyky, chcú s tým aj niečo robiť, ale nevedia ako. Na to je tu „etické stravovanie“, čo znamená prevziať zodpovednosť za následky svojich individuálnych volieb. Je to alternatívny spôsob stravovania, kde je povolené jedenie mäsa a ďalších produktov, avšak s ohľadom na životné prostredie a s dôrazom na spôsob, ktorým sa o zvieratá (a rastliny) stará. V mene udržateľnosti by sme nemali zabúdať na vlastné zdravie, fyzické ani psychické, ale ani na životné prostredie. Konzumujme lokálne potraviny, chráňme prírodu a dbajme o zníženie uhlíkovej stopy. Nie všetko, čo sa tvári zdravo, je dobré aj pre planétu, konzumujme s rozvahou a zodpovedajúcou vďačnosťou.

Tieto myšlienky si niektorí z nás aj uvedomujú, ale robíme s tým niečo? A čo tí, ktorým niečo podobné ani len nenapadne? Nakupujeme ekologicky a čo to vlastne znamená? Vyznáme sa v etiketách, vieme ich čítať na obaloch potravín? Vieme, čo sú to medzinárodné certifikáty BIO a Fairtrade?

Je potrebné šíriť osvetu a ustavične informovať, vzdelávať ľudí, hlavne tých mladších o význame a dopade našich stravovacích návykov a o potrebe praktizovať etické stravovanie.

Zdôvodnenie:

KA121 – Accredited projects for mobility of learners and staff

2024-1-SK01-KA121-ADU-000204079

<https://cdv.tuzvo.sk/sk/ka-121-mobility>, erik.selecky@tuzvo.sk, +421 918 730 375

Povedomie a hlavne praktizovanie etického stravovania má význam pre:

- osobné zdravie (súčasný systém produkcie potravín má negatívne dopady na naše zdravie – paradoxne ako v zmysle podvýživy, tak aj epidémie obezity),
- environmentálnu udržateľnosť (súčasný systém produkcie potravín predstavuje takmer jednu tretinu celosvetových emisií skleníkových plynov, spotrebovávajú veľké množstvo prírodných zdrojov, podieľa sa na strate biodiverzity),
- dobré životné podmienky zvierat, ale aj
- sociálnu spravodlivosť (etická dilema prináša otázka wellbeingu samotných producentov (farmárov, pestovateľov, drobných výrobcov), ktorí si zaslúžia férové podmienky a spravodlivé ohodnotenie).

Prínosy pre UTV TUZVO (alebo pre samotnú TUZVO):

Zdravší študenti vedomí si toho, ako sa stravujú, prečo sa tak stravujú a aký to má zmysel, význam. Šírenie dobrého mena U3V, ktorá sa tak venuje výsostne aktuálnym otázkam a problémom.

14. Udržateľná spotreba potravín

Opis:

Je znepokojujúce, že, ako uvádzajú štatistiky, takmer tretina všetkých potravín určených na ľudskú spotrebu sa vyhodí a rovnako, ak nie viac, je znepokojujúcejšie, že to má významný vplyv na životné prostredie a hospodárstvo. Preto je dôležité s tým niečo robiť.

Organizovanie podujatí, workshopov a návštev miestnych fariem, napr. aj samozber sezónnych lokálnych produktov – jahôd, čerešní..., s cieľom vzdelávať spotrebiteľov:

Je našou spoločnou zodpovednosťou robiť informované rozhodnutia a chovať sa tak, aby sme podporovali udržateľné potravinové systémy. Čím viac budeme vedieť o environmentálnych a sociálnych vplyvoch výberu potravín, tým lepšie sa budeme rozhodovať a vedome vyberať potraviny, ktoré konzumujeme, pričom budeme minimalizovať negatívny vplyv na životné prostredie a zaručíme dlhodobú dostupnosť zdrojov.

Zdôvodnenie:

Potreba získať vedomosti o udržateľnej spotrebe potravín.

Podpora miestnych poľnohospodárov a tým, že si vyberieme ekologické produkty, môžeme podporiť udržateľné poľnohospodárske postupy a posilniť miestne potravinové systémy.

Prístup k čerstvým a lokálnym sezónnym produktom.

Prínosy pre UTV TUZVO (alebo pre samotnú TUZVO):

Uvedomejší a zdravší študenti šíriaci dané informácie aj ďalej.

15. EKO KOZMETIKA – Dobrá pre vás aj pre celý svet

Opis:

Eko kozmetika bol projekt prezentovaný portugalskými lektormi a zaujala ma hlavne jeho praktická časť, kde sme mali možnosť jednotlivé produkty si i prakticky vyskúšať, ako

KA121 – Accredited projects for mobility of learners and staff

2024-1-SK01-KA121-ADU-000204079

<https://cdv.tuzvo.sk/sk/ka-121-mobility>, erik.selecky@tuzvo.sk, +421 918 730 375



Funded by
the European Union



napríklad: „ Kávový a medový peeling, maska z kávy a zeleného čaju „. Sú to produkty, ktoré s veľkou obľubou i využívam . Eko kozmetika predstavuje kozmetické produkty vyrábané s dôrazom na prírodné zloženie, ekologický spôsob výroby a šetrný prístup k životnému prostrediu. Ide najmä o výrobky, ktoré neobsahujú syntetické látky . Popularita týchto produktov rastie nielen medzi mladšími generáciami, ale aj medzi staršími ľuďmi, ktorí hľadajú prirodzené a menej agresívne alternatívy k bežnej kozmetike.

Zdôvodnenie:

V súčasnosti narastá povedomie o negatívnych dopadoch chemických látok na ľudské zdravie i prírodu. Bežná kozmetika často obsahuje ropné deriváty, syntetické parfumy a konzervanty, ktoré môžu spôsobovať alergie, kožné problémy alebo hormonálne poruchy. Pre staršiu generáciu, ktorej pokožka je citlivejšia a potrebuje jemnejšiu starostlivosť, je ekologická kozmetika vhodnou voľbou. Okrem toho, ekologický prístup k spotrebe je dôležitým krokom k udržateľnosti a ochrane životného prostredia.

Prínosy pre UTV TUZVO (alebo pre samotnú TUZVO):

Zaradenie témy eko kozmetiky do vzdelávacieho programu Univerzity tretieho veku môže priniesť niekoľko významných benefitov. V prvom rade ide o zvýšenie informovanosti seniorov o zdravších alternatívach pri starostlivosti o telo a pleť. Študenti sa môžu naučiť rozpoznávať zloženie produktov, vyhýbať sa škodlivým látkam a uprednostňovať ekologické a etické značky. Zároveň môže táto téma rozšíriť obzory v oblasti environmentálnej výchovy a praktických návykov šetrných k prírode, čo je v súlade s profiláciou Technickej univerzity vo Zvolene, ktorá sa zameriava na environmentálne otázky. Navyše, tvorivé dielne alebo praktické ukážky výroby jednoduchej domácej eko kozmetiky môžu byť zaujímavým doplnkom vzdelávania.

16. Potraviny a ich vplyv na životné prostredie

Opis:

V súčasnej dobe sa otázka udržateľnosti stáva čoraz dôležitejšou súčasťou spoločenskej diskusie. Potravinová výroba a spotreba zohrávajú zásadnú úlohu v ovplyvňovaní životného prostredia. Od pestovania plodín cez chov hospodárskych zvierat až po spracovanie, balenie a prepravu – každý krok potravinového reťazca zanecháva environmentálnu stopu. Medzi najvýznamnejšie dopady patria emisie skleníkových plynov, nadmerné využívanie vody, odlesňovanie a znečistenie pôdy a ovzdušia.

Okrem toho, nadmerné plytvanie potravinami zvyšuje tlak na prírodné zdroje a zbytočne zhoršuje ekologickú záťaž.

Zdôvodnenie:

Zvyšovanie povedomia o environmentálnych dôsledkoch našich každodenných rozhodnutí, vrátane výberu potravín, je nevyhnutné pre udržateľnú budúcnosť. Informovaný spotrebiteľ má možnosť ovplyvniť dopyt po ekologickejších alternatívach a zároveň podporiť lokálnu produkciu, ktorá znižuje uhlíkovú stopu spojenú s dopravou.

Zmena stravovacích návykov smerom k rastlinnejším a menej spracovaným potravinám môže mať výrazne pozitívny dopad na životné prostredie. Súčasťou riešenia je aj lepšie plánovanie nákupov a efektívne využívanie potravín, čím sa redukuje plytvanie.

KA121 – Accredited projects for mobility of learners and staff

2024-1-SK01-KA121-ADU-000204079

<https://cdv.tuzvo.sk/sk/ka-121-mobility>, erik.selecky@tuzvo.sk, +421 918 730 375

Prínosy pre UTV TUZVO (alebo pre samotnú TUZVO):

Zahrnutie tejto témy do výučby Univerzity tretieho veku prináša viacero prínosov. Seniori sa aktívne podieľajú na spoločnosti a ich spotrebiteľské rozhodnutia majú významný dopad. Vzdelávanie o vplyve potravín na životné prostredie im umožní lepšie porozumieť súvislostiam medzi každodennými voľbami a stavom prírody. Získané poznatky môžu aplikovať vo svojich domácnostiach a zároveň odovzdávať ďalej mladším generáciám.

Takto sa Univerzita tretieho veku stáva miestom, kde sa prepája ekológia s každodennou praxou a kde aj staršia generácia môže aktívne prispievať k riešeniu globálnych environmentálnych výziev.

17. Ekologické pestovanie, zber a využitie rastlín v rámci učebného odboru UTV (aj s praktickou časťou)

Opis:

Študenti by si v rámci vzdelávania pripravili pôdu, vysadili, dopestovali a spracovali úrodu. V okolí TUZVO by sa vytypovala vhodná lokalita pre vytvorenie bylinkových záhonov, ktoré by slúžili k pestovaniu vhodných bylín a rastlín v súlade s navrhnutou koncepciou ekologického záhradníctva – bez syntetických vstupov (hnojenia), podporou výživnej pôdy kompostovaním a obohatením organickou hmotou. Výsledkom by boli zdravé bylinky ako podpora rastlinnej zložky stravy (jedáleň TU) priamou konzumáciou v čerstvom alebo sušenom stave ako aj výrobky z nich.

Teoretické prednášky by sa striedali s praktickými v okolí univerzity. Výučba by zahŕňala aj základy fyto terapie, vrátane výroby eko-kozmetiky, liečivých bylinných masť, krémov, tinktúr, kvapiek a čajových zmesí.

V neposlednom rade by tieto záhony prispeli k vyššej estetike úrovni okolia univerzity a biodiverzite prostredia.

Zdôvodnenie:

V rámci vzdelávania študenti nadobudnú vedomosti o ekologickom pestovaní rastlín, ich význame, využití a spracovaní. Vzdelávanie UTV sa tak oživí aj o praktickú časť ekologického pestovania rastlín. Väčšina týchto rastlín je veľmi nenáročná na pestovanie, sú medzi nimi aj trvalky, ktoré by prinášali úžitok aj niekoľko rokov. Zároveň sú dekoratívne, ale aj pastvou pre včielky a iné opeľovače. Ide o druhy ako nechtík lekársky, slez maurský, medovka lekárska, šalvia, echinacea, niekoľko druhov mäty, materiná dúška, tymian, kocúrník, rozmarín, harmanček, levanduľa....

Z liečiviek by sa po spracovaní pripravili napr. čajové zmesi, eko-kozmetika, liečivé bylinné maste, krémy, tinktúry, kvapky. Na zabalenie by boli využité eko baliace materiály – papierové vrecúška, textilné vrecúška ap.

Prínosy pre UTV TUZVO (alebo pre samotnú TUZVO):

- medzi stratégie na podporu udržateľnej spotreby potravín patrí okrem podpory rastlinnej stravy aj vzdelávanie v tejto oblasti – rozšírenie ponuky štúd.obborov
- vzdelávanie prepojené s praktickou časťou, výuka od pestovania do spotreby – zvýšenie atraktívnosti ponuky UTV

KA121 – Accredited projects for mobility of learners and staff

2024-1-SK01-KA121-ADU-000204079

<https://cdv.tuzvo.sk/sk/ka-121-mobility>, erik.selecky@tuzvo.sk, +421 918 730 375

- využitie bylínok na oživenie, obohatenie a pestrosť pripravovanej stravy v jedálni TU, ekonápoje – voda s čerstvou mäťou, medovkou
- atraktívne originálne reprezentačné predmety pre UTV
- príspevok k biodiverzite prostredia

18. Ekoturistika – učebný odbor, alebo len občasná, resp. pravidelná aktivita UTV

Opis:

V rámci vzdelávania – odborných prednášok o ekoturistike oboznámiť študentov s významom tejto aktivity, ktorá predstavuje cestovanie pre rekreačné alebo voľnočasové účely takou formou, ktorá sa snaží o minimalizáciu dopadov na životné prostredie – využitie hromadnej prepravy, vlaky, bicykle, spojenie výučby nordic walkingu v prírode, zároveň podporuje miestne obyvateľstvo, ktoré v rámci turistiky poskytuje služby. Zorganizovanie turistiky a zároveň zber odpadu v lese. Návšteva vinárskych pivníc, spojenou s prehliadkou viníc, výroby vína a príp. jeho ochutnávkou. V spolupráci s neďalekou hviezdárňou zorganizovať pozorovanie hviezd s odborným výkladom – napr. Pustý hrad.

Zdôvodnenie:

Sme región predurčený pre turizmus s množstvom príležitostí pre kratšie i dlhšie prechádzky a turistiku, aj horskú. Mnohí študenti by radi išli na turistiku, ale nemajú k tomu partnerov, nie sú organizovaní v turistických kluboch a podobne. Zvýšenie povedomia aj o takejto dôležitej téme, šírenie myšlienok pre širšiu verejnosť. Turisti môžu precestovať stovky km a pritom zanechať len minimálnu uhlíkovú stopu. Ekológia a cestovanie sa nevylučujú. Podpora lokálnych výrobcov a podnikateľov.

Prínosy pre UTV TUZVO (alebo pre samotnú TUZVO):

- zvýšenie povedomia o ekoturistike formou vzdelávania aj aktivity v prírode
- zatriaktívnenie ponuky vzdelávacích aktivít UTV
- príspevok k osvojeniu si základných princípov ochrany prírody, životného prostredia

19. ETICKÉ STRAVOVANIE A VPLYV STRAVY NA NASE ZDRAVIE

Opis:

Možno na prvý pohľad táto téma nepatri sem, ale do zdravotníckej sféry. Lenže zdravotníctvo tuto formu nerieši a uplynie ešte veľa času, kým to konečne riešiť začne, pretože **sme to, čo jeme**.

Už Avicena v dávnej minulosti učil, že: "Jedlo ma byť liekom a liek ma byť jedlom". Súčasne štúdie dokazujú i dnes, že v našom pretechnizovanom a prechemizovanom svete tento Avicenov výrok stále platí. V našom vlastnom záujme by sme sa mali vrátiť výlučne k ekologickému dorábaniu potravín, aj napriek tomu, že v praxi sa ukazuje, že táto cesta je finančne náročnejšia. Ale cena nášho zdravia je omnoho vyššia, pretože od nášho zdravia závisí naša budúcnosť. Naše zdravie stojí za to, aby sme konzumovali potraviny, ktoré pomôžu zmierniť, ba i odstrániť zdravotné problémy, resp. úplne sa im vyhnúť. Cena produktov je vysoká ale cena nášho upadajúceho zdravia je ešte vyššia

KA121 – Accredited projects for mobility of learners and staff

2024-1-SK01-KA121-ADU-000204079

<https://cdv.tuzvo.sk/sk/ka-121-mobility>, erik.selecky@tuzvo.sk, +421 918 730 375

Ak vezmeme do úvahy, v tejto súvislosti, kategóriu seniorov, väčšina ktorých je zaťažená rôznymi chorobami a následne užívaním veľkého množstva liekov, ktoré majú vedľajšie účinky na organizmus a tým často spôsobujú ďalšie ochorenia. Čo je horšie, že tieto lieky neriešia príčiny ochorení, ale len symptómy a navyše intoxikujú organizmus. A to je dosť dôvodov na to, aby sme prevzali zodpovednosť za naše zdravie do vlastných rúk. Naučme sa, ako jednoduchý posun v strave by mohol vrátiť naše zdravie do stavu z mladosti, kedy sme sa tešili životu v plnej sile. Jednoduché zmeny v strave a v životnom štýle pridávajú roky nášmu životu a vnášajú novu intenzitu života do našich rokov.

Konkrétne existuje možnosť riešenia zdravotných problémov zaradením bio produktov do nasej stravy, ich správnym výberom a kombinovaním potravín v zaujme riešenia napr.:

- Odstránenie zápalov v tele
- Ovplyvnenie mobility svalstva a tiež zachovanie , dokonca znovu nadobudnutie svalstva, najmä u starších ľudí
- Prevencia Alzheimerovej choroby a demencie
- Prevencia osteoporózy
- Riešenie psychických problémov
- Riešenie chorôb krvného obehu
- Rakoviny a ďalších chorôb.....
- Posilniť imunitu a znížiť riziko chronických ochorení

A to pomocou delenej stravy, rastlinnej stravy, a to nemusí byť striktne vegetariánska resp. vegánska strava. Naopak. napr. hovädzie mäso obsahuje tiež vzácne prvky pre zdravú výživu, ak je dopestované správne, t.z. na ekologicky udržiavaných trávnych porastoch bez používania umelých hnojív. Napr. je tiež dobre a potešiteľne, že sa vo verejnosti u nás ujal predaj vajčiek z voľného chovu.

Ďalej pomocou homeopatie, bylín a ďalších riešení, ako je podporenie farmárskych trhov, vytvoriť si vlastnú záhradku, pestovať vlastnú zeleninu a bylinky.

V neposlednom rade je dôležité potravinami neplytváť, neprejedat' sa a správne si naplánovať nákupy, čo pomôže našej planéte, nášmu zdraviu aj nasej peňaženke.

Hore uvedené možnosti možno kombinovať so zdravým pohybom a ďalšími ekologickými aktivitami, čo je zárukou vyššej kvality života seniorov. Cena bioproduktov a zdravého životného štýlu je vysoká, ale cena nášho upadajúceho zdravia je ešte vyššia. To znamená, že osвета týmto smerom je a bude stále potrebná.

Prínosy pre UTV TUZVO (alebo pre samotnú TUZVO):

Preto navrhujem, aby táto téma bola tiež zahrnutá do program vzdelávania U3V TUZVO a to konkrétne už k existujúcemu kurzu **Stravovanie v súlade s ročnými obdobiami a sebou samým, Bylinky a ich využitie, Zumba**. Navrhujem obohatiť tieto kurzy o prevenciu chorôb pomocou stravy zaangažovaním výživových poradcov. V tomto smere verejne najznámejší je MUDr. Bukovský. Určite sa však nájdú aj ďalší resp. podobne "osvietení" lekári, ak kredibilita týchto ľudí na verejnosti závisí len od titulu.

20. Ekologická kozmetika a Zelená domácnosť

Opis:

KA121 – Accredited projects for mobility of learners and staff

2024-1-SK01-KA121-ADU-000204079

<https://cdv.tuzvo.sk/sk/ka-121-mobility>, erik.selecky@tuzvo.sk, +421 918 730 375

Keďže na zdravie ma vplyv aj vonkajšie prostredie, je dôležité nielen to, čo jeme ale aj to, čo dáme na seba, resp. na pokožku tela, na jej ochranu i na jej zlepšenie, a tiež čím udržiavame hygienu v našich domácnostiach, aby sme si udržali dobre zdravie.

Jednotlivé zložky a suroviny na výrobu domácej bio kozmetiky, hygienických a čistiacich prostriedkov aj s receptúrami je možné zakúpiť v obchodoch na internete. Treba však, aby tieto produkty mali osvedčenie o bezpečnosti ich použitia že neobsahujú škodlivé látky.

Využiť však možno aj domáce ekologické potraviny a produkty, dopestovane vo vlastných záhradkách, či zakúpené na farmárskych trhoch, z ktorých možno vyrobiť pleťové krémy, masky, séra, prostriedky pre starostlivosť o vlasy nechty, telo. Ideálne pre tento účel sú napr.: včelí med, smotana, tvaroh, vajíčka, či domáca majonéza a ďalšie produkty ako soľ, trstinový cukor. Napr. Sóda bikarbóna a jablkový ocot poskytujú rekordne množstvo všestranného využitia nielen v kozmetike ale aj v osobnej hygiene a hygiene domácnosti. Väčšina ovocia a zeleniny je prospešná nielen pre zdravú výživu a pre udržanie zdravia, ale i v kozmetike zastávajú významne miesto. Z bylín najmä petržlenová vňať a rozmarín sú maximálne využiteľné v kozmetike pre ich skrášľovacie i zdraviu prospešné účinky.

Osobitnou kapitolou pre kozmetiku i zdravie sú tzv. suché oleje, éterické a esenciálne oleje, bez ktorých sa málokto kozmetický prostriedok zaobíde. A majú navyše pridanú hodnotu, že každý z týchto olejov ma aj liečivé účinky a využitie v domácnosti.

Veľmi ma pre výrobu domácej kozmetiky nadchla litovská lektorka minulý rok, ktorá predvádzala na nasej univerzite výrobu niekoľkých kozmetických prostriedkov z veľmi dostupných ingrediencií, ktoré sa nachádzajú v každej domácnosti. Tiež nás oboznámila s možnosťami, ktoré nám matka Príroda poskytuje pre naše zdravie, krásu tela i duše, vialitu a zívateľ plný energie.

Prínosy pre UTV TUZVO (alebo pre samotnú TUZVO):

Preto navrhujem, aby tieto témy boli zaradené v budúcnosti do programu vzdelávania seniorov.

21. Zber a recyklácia zubných kefiek v spolupráci s Curaprox

Opis:

Zubné kefky sú bežnou súčasťou našej hygieny, no po ich doslúžení často končia v komunálnom odpade. Firma Curaprox na Slovensku zaviedla ekologickú iniciatívu zberu použitých kefiek. Tieto kefky sa následne recyklujú – plast sa znovu použije a tým sa znižuje množstvo odpadu. Projekt navrhuje umiestnenie zberných nádob na použité zubné kefky v priestoroch UTV TUZVO. Zber by bol organizovaný v spolupráci s firmou Curaprox, ktorá zabezpečuje logistiku a recykláciu. Študenti, pedagógovia aj zamestnanci by boli informovaní prostredníctvom prednášok, plagátov a sociálnych sietí o význame tejto aktivity a možnostiach zapojiť sa.

Zdôvodnenie:

Zubná kefka sa odporúča meniť každé 3 mesiace. To znamená, že každý človek ročne vyprodukuje približne 4 použité kefky. Pri väčšom počte študentov, zamestnancov a návštevníkov UTV TUZVO to môže byť značné množstvo plastu, ktorý môže byť namiesto spálenia či skládkovania opätovne využitý.

Tento projekt je jednoduchý na realizáciu, finančne nenáročný a priamo podporuje environmentálne povedomie účastníkov.

KA121 – Accredited projects for mobility of learners and staff

2024-1-SK01-KA121-ADU-000204079

<https://cdv.tuzvo.sk/sk/ka-121-mobility>, erik.selecky@tuzvo.sk, +421 918 730 375



Funded by
the European Union



Prínosy pre UTV TUZVO (alebo pre samotnú TUZVO):

- Zavedenie reálneho ekologického opatrenia v praxi
- Zvýšenie povedomia o recyklácii a udržateľnej spotrebe
- Možnosť prepojiť tému s prednáškami o odpadoch a cirkulárnej ekonomike
- Publicita a zviditeľnenie UTV TUZVO ako ekologicky zmyslajúcej inštitúcie
- Inšpirácia aj pre iné univerzity či organizácie

Kontakt: zberkefiek@curaprox.sk

22. Šatník s rozumom – ako predchádzať textilnému odpadu

Opis:

Móda sa v súčasnosti mení extrémne rýchlo (tzv. fast fashion), čo vedie k nadmernej spotrebe oblečenia, jeho krátkemu životnému cyklu a predčasnemu vyhadzovaniu. Len málokto reálne recykluje – väčšina končí na skládkach alebo v spaľovniach.

Cieľom projektu je zvýšiť povedomie o tejto problematike medzi študentmi UTV TUZVO a motivovať ich k udržateľnému prístupu k oblečeniu. Navrhované aktivity zahŕňajú:

- organizovanie prednášky na tému „Udržateľná móda a ako sa vyhnúť textilnému odpadu“
- výmena oblečenia medzi študentmi formou podujatia „Swap oblečenia“
- spolupráca s lokálnymi second-handmi alebo komunitnými organizáciami
- zber čistého, ale nevyužívaného oblečenia na charitatívne účely

Zdôvodnenie:

Z vlastnej skúsenosti vieme koľko oblečenia ročne vyhodíme, pričom veľká časť z neho je stále nositeľná. Množstvo oblečenia sa vyrába za obrovských ekologických nákladov – spotreba vody, pesticídov, emisie CO₂.

U seniorov, ktorí tvoria väčšinu študentov UTV, sa často spája zodpovedný prístup k veciam a ochota využívať veci dlhodobo. Práve táto skupina môže byť pozitívnym príkladom pre mladšie generácie, ako nakladať s oblečením vedome a ekologicky.

Prínosy pre UTV TUZVO (alebo pre samotnú TUZVO):

- Zníženie množstva odpadu vznikajúceho v rámci študentských aktivít
- Budovanie ekologického povedomia v každodennom živote
- Podpora komunitného ducha cez výmenné a charitatívne aktivity
- Prepojenie s témami cirkulárnej ekonomiky, osobnej zodpovednosti a klimatických zmien
- Zviditeľnenie TUZVO ako inštitúcie, ktorá podporuje environmentálne hodnoty

KA121 – Accredited projects for mobility of learners and staff

2024-1-SK01-KA121-ADU-000204079

<https://cdv.tuzvo.sk/sk/ka-121-mobility>, erik.selecky@tuzvo.sk, +421 918 730 375