



25 let podporujeme mladé lidi, aby měli sílu být změnou  
vedoucí k udržitelnému životu, kterou naše planeta potřebuje!



# KAMPAŇ OBYČEJNÉHO HRDINSTVÍ

## 7 dní, kdy můžeš se svojí školou i rodinou zlepšit svět!

*"Nepřijela jsem sem prosit světové lídry, aby se začali starat. Ignorovali jste nás v minulosti a budete nás ignorovat i dál... Naučila jsem se, že nikdy nejste příliš malí na to, abyste mohli něco změnit!"*

Studentka Greta Thunbergová ve svém proslovu světovým lídrům na klimatické konferenci.

## MILION MALÝCH ZMĚN MŮŽE BÝT VÍCE NEŽ JEDNA VELKÁ

### *Kampaň obyčejného hrdinství*

Na změnu klimatu mají velký vliv skleníkové plyny, které v atmosféře zachytávají sluneční paprsky do tepelné pasti. Tyto plyny (například oxid uhličitý) vznikají spalováním fosilních paliv nebo je produkují během svého metabolismu miliardy krav, chovaných dnes na planetě k produkci masa. V České republice je největším producentem oxidu uhličitého průmysl, hlavně elektrárny a pak automobilová doprava.

Vůle státu nebo průmyslníků ke snížení produkce oxidu uhličitého je nízká. Pokud tedy není motivace ze shora, je dobré ji tlačit ze zdola. Čím více lidí bude zlepšovat svět malými kroky, které budou bojovat proti klimatickým změnám, tím větší bude jejich vliv na státní instituce i průmyslníky. Obyčejné hrdinství je chování, které každý den zlepšuje náš svět skrze naše skutky!

**Kampaň je určena pro Ekoškoly v České republice s cílem zapojit co nejširší komunitu v jejich okolí!  
Školy během jednoho týdne zkusí skrze žáky, učitele, rodiče a další lidi zlepšit svět tím, že začnou plnit jednu či více výzev!**

### *Informace pro Ekotým k výzvě*

Pokud se rozhodnete vaši školu a skrze ni i rodiče a sourozence zapojit, tak:

- 1) Vyplňte jednoduchou přihlášku – **JDEME DO TOHO!**
- 2) Stanovte jeden dubnový týden (pondělí až neděle), kdy výzvu uskutečníte.
- 3) Rozjedte propagaci, ať je vás co nejvíce! Pošlete rodičům a žákům informace (e-mailem je to ekologičtější, případně k tisku využijte šmíráky).
- 4) Dodejte průběžné vyhodnocovací listy k sledování úspěchů v rodinách.
- 5) Na konci výzvy (následující týden) vyberte vyplněné pracovní listy nebo jiné záznamy od všech zúčastněných rodin učitelů, spolužáků i jednotlivců.
- 6) Spočítejte za celou školu jednotlivé výsledky a dopady (tabulku na počítání máte v **příloze 1**).
- 7) Zveřejněte výsledky ve škole i v okolí (nakreslete plakát, pošlete to mailem rodičům, napište článek do novin).
- 8) Pošlete výsledky (**vyplněnou přílohu 1**) do kanceláře Ekoškoly na: [ekoskola@terezanet.cz](mailto:ekoskola@terezanet.cz) a to **do 12. května**.

### *Co máte k dispozici:*

- **Příloha 1\_výpočetní tabulka** - tabulka, do které se zanesou výsledky za celou školu, a kde se vám automaticky spočítají vaše dopady.
- **Příloha 2\_půběžný vyhodnocovací list** – Pomáhá zapojeným účastníkům každý den zaznamenávat svůj úspěch.
- **Příloha 3\_Metodický list\_ projekt** – zamyšlení pro Ekoškoly a Ekotýmy k tématu klimatických změn.



25 let podporujeme mladé lidi, aby měli sílu být změnou  
vedoucí k udržitelnému životu, kterou naše planeta potřebuje!



## Zapoj se do 7 malých výzev po dobu 7 dní a pomoz zlepšit tento svět!

Výzvy mají různou obtížnost: 1 nejjednodušší, 5 nejobtížnější

*Každý jedinec si může vybrat, kolik výzev chce plnit. Může to být jedna nebo klidně všechny!  
Důležitá je dlouhodobost, vydržet plnit výzvu celý týden!*

### 1. Výzva

Obtížnost 1

#### **Nenechávej téct vodu při čištění zubů!**

**Nalej si vodu do kelímku nebo si jen krátce vypláchni ústa!**

*Pokud budeš tento postup dodržovat celý rok, tak ušetříš 8 plných van vody nebo 6 424 čajových šálků.*

**Kolik van plných vody se ušetří díky zapojení rodin skrze vaši školu?**

### 2. Výzva

Obtížnost 2

#### **Zasad' kytku!**

**Zasad' si kytku, bylinu nebo strom. Můžeš venku (strom určitě) nebo i doma do květináče.**

*Rostliny a zvláště stromy absorbují ve velkém oxid uhličitý, který je jeden ze základních plynů stojících za skleníkovým efektem. Jeden hektar lesa za rok z ovzduší naváže a vymaže oxid uhličitý v množství 15 tun, tedy tolik, kolik vypustí středně velké auto za 100 000 km.*

**Kolik nových rostlin jste společně vysázeli? Je jedno, jestli je to pro začátek bylina nebo rovnou malý strom, vše se v tomto týdnu počítá.**

### 3. Výzva

Obtížnost 2

#### **1 hodina tvého času!**

**Každý den buď minimálně jednu hodinu venku v přírodě (i kdyby to měl být městský park).**

*Zároveň zkuste přesvědčit učitele, že i některá výuka může probíhat venku. Pohyb venku totiž zlepšuje psychickou pohodu, paměť a zvyšuje imunitu.*

**Kolik hodin členové rodin strávili za týden venku (mimo svoji práci a školu)?**

**Kolik tříd ze školy strávilo venku alespoň 1 vyučovací hodinu za den v rámci vyučování?**

### 4. Výzva

Obtížnost 3

#### **Buď věrný!**

**Buď věrný jedné tašce. Kup si nebo vyrob látkovou tašku či síťovku a jen tu používej na nákupy.**

*Nevyužívej plastové tašky ani nové papírové tašky (Bohužel i papírová taška zatěžuje životní prostředí! Při její výrobě dokonce více než plastová.)*

**Kolikrát za týden členové všech rodin zapojených do výzvy využili látkovou tašku při nákupech a dalších činnostech?**



*25 let podporujeme mladé lidi, aby měli sílu být změnou vedoucí k udržitelnému životu, kterou naše planeta potřebuje!*



## 5. Výzva

Obtížnost 4

### **Neprodukuj odpad!**

**Nakupuj tak, abys produkoval co nejméně odpadu (tříděného i směsného).** Vejde se všechen tvůj odpad po deseti dnech do jednoho 10-ti litrového pytle?

Průměrný Čech vyprodukuje ročně zhruba 320 kg odpadu, z toho zhruba 13 % tvoří tříděný odpad. To je průměrně 6,14 kg na člověka za týden. Kolik kilogramů odpadu, včetně toho tříděného, vyprodukuješ za týden (zvaž pytel na klasické váze)? Pokud kompostuješ, tak bio odpad nepočítej.

**O kolik procent odpadu méně jste vyprodukovali za celou školu, respektive za rodiny, které se přes školu do výzvy zapojily? Bude to méně, než vyprodukuje průměrný Čech za týden?**

## 6. Výzva

Obtížnost 5

### **Nejezdi autem!**

**Vynechej na 7 dní jízdu autem a využijvej jen hromadnou dopravu nebo kolo/koloběžku atd.** Pokud to není z různých důvodů možné, tak výzvu změň na: Pojedu jen vždy plným autem (spolujízda...)

Při celoročním využívání hromadné dopravy místo auta budeš mít na přírodu stejný dopad, jako kdybys zasadil 16 stromů. Podobného výsledku dosáhneš, i když budeš jezdit vždy plným autem.

**Kolik jste „zasadili stromů“, když jste využívali hromadnou dopravu místo auta či jste jezdili zcela plným autem?**

## 7. Výzva

Obtížnost 5

### **Nejez maso!**

Omez pokrmy z masa na minimum nebo nulu. Zkus sedm dní hledat alternativy, které by ti maso nahradily nebo ti odvedly pozornost od chuti na něj. Produkce masa, hlavně chov hovězího, přispívá k produkci skleníkových plynů více než všechna automobilová doprava na této planetě dohromady. Za jeden den bez masa ušetříš 9,1 kg CO<sup>2</sup> a „zachrániš“ 0,025 zvířete.

**Kolik CO<sub>2</sub> díky minimalizaci konzumace masa ušetřili lidé zapojení ve školní výzvě?**

## 8. Výzva

Obtížnost ?

**Přidejte si klidně další výzvy! Je to jen na vás.**

Chcete bojovat dál proti klimatické změně a přitom plnit další výzvy?

Tak si každý den zopakujte naše motto:

***Velké změny začínají od nejmenších!***