



Téma – UDRŽITELNÁ POTŘEBA

Naše každodenní potřeby kryje obrovské množství zdrojů. Věděli jste, že na jeden automobil o váze cca 1 tuny připadá 25 tun odpadů, které vzniknou ještě před prvním použitím, při získávání surovin a výrobě polotovarů? A například na výrobu jediného počítače je zapotřebí 240 kg fosilních paliv, 22 kg různých druhů chemikálií a 1500 litrů vody ¹⁾.

V ČR spotřebováváme ročně víc přírodních zdrojů, než je zdrojová kapacita našeho území. Velkou část surovin dovážíme ze zemí tzv. třetího světa, na kterých se stáváme závislí a kde zároveň dochází k dramatickému zhoršení stavu životního prostředí ¹⁾.

Prakticky za každým zakoupeným výrobkem se skrývá nějaká uhlíková či vodní stopa a často také spotřeba vzácných či neobnovitelných zdrojů. Výroba může přispívat ke znečištění půdy, vody a ovzduší, být zdrojem hluku... Za nový výrobek tak nevědomky platíme daň v podobě ztráty kvality životního prostředí.

Na druhé straně naše domácnosti zaplavuje hromada věcí a náš mozek spousta reklam a tisíce různých možností. Jsme odpojeni od přírody, přibývají psychické problémy, vytrácí se pocit štěstí. Náš současný blahobyt nám umožňuje bez rozmyšlení nakupovat další a další věci a málokdo má v běžném denním shonu čas zapřemýšlet nad důsledky. To, co je v současnosti mnohdy vnímáno jako běžný způsob života, je ve skutečnosti zbytečné a nesmyslné plýtvání zdroji. Pojďme se tedy společně na chvíli zastavit a zamyslet, zda opravdu všechny ty nové věci potřebujeme, a začít hledat kvalitu života jinde, než ve zvyšování spotřeby.

Níže předkládáme několik pojmů a souvislostí, které vám téma (ne)udržitelné spotřeby ještě více přiblíží.

Fast fashion

Tento termín znamená v překladu rychlá móda. Globální oděvní průmysl je jedním z nejhorších příkladů nesmyslné spotřeby. Ročně se vyrobí 80 miliard kusů oblečení a odhaduje se, že do roku 2050 se toto číslo ztrojnásobí. V roce 2015 bylo globálně vyrobeno 48 milionu tun oblečení, přitom ještě týž rok na skládkách nebo ve spalovně skončilo 73 % z toho. Jen v EU připadá 11 kg vyhozeného oblečení na spotřebitele za rok a globálně každou vteřinu vyhodíme tolik oblečení, které by zaplnilo jedno nákladní auto. Zdálo by se, že řešením je přebytké oblečení darovat do kontejnerů na sběr textilu. Bohužel však až 85 % oblečení z těchto kontejnerů putuje taktéž na skládku ²⁾. Lepším přístupem je takzvaná „pomalá móda“ (**slow fashion**). Ta dává důraz na kvalitu, tradici, řemeslnou dovednost, udržitelnost, opětovné používání (oblečení z druhé ruky) či recyklaci. Slow fashion také vybízí k minimalismu, respektu k přírodě i lidským právům. ¹⁴⁾

Cirkulární ekonomika

Většina lidské výroby dnes funguje lineárně: vytěží suroviny – vyrobím – použiji – vyhodím. Na začátku těžíme suroviny, na konci vznikne odpad, se kterým nevíme, jak naložit. To však nelze donekonečna. I když se planeta může zdát velká, tak po pouhých cca 100 letech moderního průmyslu a zároveň exponenciálního růstu populace už narážíme na limity tohoto jednosměrného systému. Suroviny jsou získávány (a odpady ukládány či likvidovány) za cenu stále větší devastace prostředí. Cílem cirkulární ekonomiky je přechod z tohoto neudržitelného lineárního systému na cirkulární. Inspirací nám mohou být přírodní procesy, které zpravidla fungují cirkulárně – zásadní jsou rozkladači, kteří vrací všechny živiny do oběhu. V cirkulární ekonomice je žádoucí výrobky promýšlet (designem, materiálem) tak, aby se, až doslouží, mohly snadno stát zdrojem surovin pro jinou výrobu. Pokud bychom dokázali z vyrobených výrobků většinu surovin opět využít, potřeba těžit nové suroviny nebo někam ukládat odpad by klesla na minimum. ^{10), 11)}

Pokud něco ve škole vyrábíte z odpadních materiálů, hlavní dopad není ani tak v tom, že snižujete množství odpadu. (Většina z těchto výrobků se bohužel velmi brzo odpadem zase stane.) Podstatnější je, že naplňujete

svůj vzdělávací cíl (rozvoj kreativity a zručnosti dětí), aniž byste kvůli tomu museli kupovat a spotřebovávat materiály nové.

Posuzování životního cyklu (anglicky *life cycle assessment*, zkráceně *LCA*)

Jde o metodu posuzování životního cyklu produktu nebo služby z hlediska jeho působení na životní prostředí. V úvahu bere procesy od těžby nerostných surovin přes dopravu, výrobu, užití až ke konečnému zpracování jako odpadu a zohledňuje energetické a surovinové náklady a dopad na životní prostředí pro každý z nich. Důležité jsou zejména emise do ovzduší, vody i půdy a spotřeba energie a materiálů ³⁾. Na základě těchto analýz se společnost může rozhodovat, kterým produktům či službám dát přednost, protože jejich životní cyklus je šetrnější a dlouhodobě udržitelnější.

Ekoznačky a informace na obalech

Pro běžného uživatele, je někdy těžké pátrat po tom, jaký je environmentální dopad nějakého výrobku. Náповědou pro spotřebitele mohou být značky, které deklarují nějakou kvalitu nebo šetrnost výrobku nebo služby k životnímu prostředí. Přehled těchto značek můžete najít třeba zde ^{4), 5), 6)}.

Uhlíková stopa výrobků

Uhlíková stopa je množství CO₂ (nebo ekvivaletní množství jiných skleníkových plynů), které bylo kvůli těžbě, výrobě a používání nějakého výrobku či služby přidáno do ovzduší. Čím je větší, tím víc daný produkt přispívá k oteplování atmosféry a následným změnám klimatu. Omezení zbytečného plýtvání je tedy jedním z široké škály řešení změny klimatu. ^{7), 8), 9)} Uhlíková stopa může být u některých výrobků a činností i nulová či dokonce záporná. Typicky jde o výrobky z čistě přírodních materiálů, pokud je využíváme mnoho let, na jejichž výrobu a dovoz se nespotřebovalo mnoho energie a pohonných hmot (např. dřevěný nábytek či dům). Uhlík odebraný rostlinami z atmosféry je tak na dlouhou dobu zakonzervován a odstraněn z koloběhu.

Zero waste

Zero Waste je přístup k životu, který usiluje o minimalizaci vzniku odpadu. Česky bychom mohli říci, že jde o **předcházení vzniku odpadu**. Třídění a recyklace jsou jistě důležitá témata. Nejlepší odpad je však ten, který vůbec nevznikne. Ještě, než se nějaká věc promění v odpad, se kterým je potřeba nějak naložit (třídít, recyklovat, spalovat, skládkovat), je lepší nejprve využít principy tří „r“: **refuse – repair – reuse** (v překladu **odmítni – oprav – znovu využij**). V první řadě je dobré umět si říci, co ve skutečnosti nepotřebuji, umět odmítnat. Když už něco potřebuji, tak si vybírat takové věci, které produkují odpadu co nejméně. Může v tom pomoci například bezobalový obchod, kde nakupováním do vlastních nádob omezujeme produkci plastových obalů. Nebo výběr předmětů z přírodních materiálů, které se poté, co doslouží, přirozeně rozloží. Další možností, je využít to, co už existuje. Věci mohou opravit a oddálit tak koupi nových o několik let. Pokud věc už opravit nelze, stále ještě nemusím kupovat novou, ale můžu ji zkusit sehnat z druhé ruky. Také nemusím všechno vlastnit, řadu věcí si stačí půjčit. Také můžete nějaký už neopravitelný či nevyužitelný výrobek přetvořit na něco jiného nového - pro tento proces se někdy využívá termín **upcycling**. ^{12), 13), 15), 16)}

Swap

Jde o směnu věcí bez peněz (nic neplatíte ani nevyděláte). Přinesete to, co už se vám doma nehodí a zbytečně zabírá prostor, odnesete si naopak to, co využijete. Cílem je zbavit se či získat věci smysluplně, aniž by docházelo ke spotřebě nových surovin či tvorbě odpadů. Směňují se jen použitelné věci v dobrém stavu. Není povinné donést a odnést stejné množství věcí, lze toho přinést hodně a neodnést si nic nebo naopak nepřinést nic, a přesto si něco pěkného odnést. Swap je většinou jednorázová akce.

Někde se však konají swapy i pravidelně, nebo je zřízeno nějaké stálé místo, kde lze věci přenechat nebo získávat neustále. Možná jste se s nimi setkali pod názvem **re-use centrum** nebo **free point**. Svá vlastní re-use centra provozuje řada měst i u nás v kraji. Specifickými případy fungujícím na stejném principu jsou **knihobudky**. Jedná se o veřejné bezplatné knihovničky. Lidé si z nich mohou půjčovat nebo brát knihy, které je zaujmou. Nebo naopak do nich věnovat knihy, které jim přebývají. ¹⁷⁾ Podobně fungují i **semínkovny**. To jsou místa, která slouží k výměně přebytků semínek (zeleniny, květin...) z domácího semenaření. Ta navíc podporuje domácí semenaření a přírodní zahradničení. A tím i soběstačnost pěstitelů a biodiverzitu a pestrost jejich zahrad. ¹⁸⁾

Sdílení, půjčovny a knihovny věcí

Běžně známé jsou půjčovny knih (knihovny), kol, motorových vozidel, stavebního nářadí, lodí, lyží či svatebních šatů. Když se však zamyslíte, existuje řada dalších věcí, které použijete jen výjimečně (stan, slunečník, dalekohled...). V některých místech (často při klasické knihovně) fungují takzvané **knihovny věcí**, kde si takové věci můžete půjčit. Šetřit zdroje můžete také tím, že si něco nebudete pořizovat sami, ale pořídíte a sdílíte jednu věc s několika dalšími lidmi.

Když to shrneme. Odpovědná a udržitelná spotřeba znamená spotřebovávat jen to, co opravdu potřebujeme a vědomě se při tom rozhodovat. Znat důsledky svých spotřebních rozhodnutí, přebírat svůj díl zodpovědnosti za dění věcí ve světě a nenechávat se ovlivňovat každoročně novými trendy a reklamou, zajímat se o původ věcí, které nakupujeme. Vybírat si věci a služby minimalizující spotřebu přírodních zdrojů, používání toxických látek a produkci odpadů a škodlivin. Dbát na to, aby při jejich výrobě nedocházelo k porušování lidských práv a ničení vzácných přírodních oblastí. Dávat přednost kvalitě před kvantitou. Ideálem je mít málo kvalitních věcí, o které se budeme starat tak, aby nám dlouho vydržely. ¹⁹⁾

Zdroje a inspirační odkazy:

- 1) [https://www.mzp.cz/web/edice.nsf/CC7987181EE0C792C1257044002B28FD/\\$file/planeta_4.pdf](https://www.mzp.cz/web/edice.nsf/CC7987181EE0C792C1257044002B28FD/$file/planeta_4.pdf)
- 2) <https://www.slowfemme.com>.
- 3) https://cs.wikipedia.org/wiki/Posuzov%C3%A1n%C3%AD_%C5%BEivotn%C3%ADho_cyklu
- 4) <https://www.organikk.cz/blog/ekologicke-symboly/>
- 5) <https://odpovednaspotreba.cz/odborne-podklady/ekoznaceni/>
- 6) <https://www.veronica.cz/ekoznaceni-vyrobku>
- 7) <https://ci2.co.cz/cs/uhlikova-stopa-produktu>
- 8) <https://ci2.co.cz/cs/co-je-uhlikova-stopa>
- 9) https://cs.wikipedia.org/wiki/Uhl%C3%ADkov%C3%A1_stopa
- 10) <https://www.europarl.europa.eu/topics/cs/topic/circular-economy>
- 11) <https://hub.cirkularnicesko.cz/publikace/>
- 12) <https://zerowasters.cz/o-zero-waste/>
- 13) <https://edu.ceskatelevize.cz/namet/upcyklace>
- 14) <https://www.slowfemme.com/magazine/nejlpsi-tipy-jak-nakupovat-slow-fashion>
- 15) <https://www.recyupcy.cz/skoly/>
- 16) <https://decko.ceskatelevize.cz/video/i821050>
- 17) <https://www.knihobudka.cz/>
- 18) <https://seminkovna.cz/seminkovna/co-to-je-a-jak-to-funguje/>
- 19) <https://odpovednaspotreba.cz/metodicke-listy/>

Tipy, na vaše užitečné projekty

Co mám ve skříni zbytečně? Motivujte děti (např. týdenní výzva pro celou škol(ku) aby samy doma prošly své oblečení (nebo knížky, hračky ...) a vědomě daly na stranu to, co moc nevyužívají (nerady to nosí, nelíbí se...). Popovídejte si o tom, že to, co mi doma překáží, může být pro jiného poklad. Hledejte společně důvody, proč nemusí být dobré být doma zavalen hromadou věcí. Z věcí, které děti vědomě odloží, uspořádejte swap či bazar...

Uspořádejte SWAP (či bazar). Měnit (či prodávat) se dá nejen oblečení, ale i nepotřebné (ale stále pěkné) hračky, knížky, deskové hry, puzzle, pokojové květiny, sazenice, semínka, nádobí... Nezapomeňte promyslet, co potom s věcmi, které se neudají (např. věnovat na charitu?). Může to být akce jen v rámci školy (školky), ale je to i pěkná příležitost, jak se otevřít okolí. Udělejte plakáty, pozvěte lidi z okolí. A když přijdou a budete mít jejich pozornost, můžete je i poučit. Např. v prostoru, kde se swap pořádá, rozmístit nějaké informační tabule s environmentální tematikou – třeba o tom, kolik čeho se zbytečně vyhazuje, a jaká mohou být lepší řešení.

Zřídte malou stálou „měňárnu“. Kromě swapu, což je většinou jednorázová akce v konkrétní den, můžete zařídit i trvalé místo pro výměnu věcí (free shop, re-use point...). Vyčleňte pro něj místo (ve škole, před školkou, ve veřejném prostoru...). Může stačit i stará nepoužívaná skříň, do které lidé nosí drobné věci, které nepotřebují. Vymyslete, sepište a vyvěste pravidla jejího fungování (co nosit a v jakých množstvích a co ne...). Zajistěte, kdo jí bude věnovat občasně potřebnou péči.

Akce zašívárna. Naučte nejprve sebe a pak i okolí, jak zašít/opravit/vylepšit poškozený oděv, aby byl zase pěkný a funkční. Najděte si kreativní návody a naučte se, jak originálním způsobem napravit, zašít či zamaskovat díru, či jak něco přešít, aby to vypadalo lépe, nebo vám to sedlo lépe než předtím a mohli jste to nosit. Pak uspořádejte výzvu pro lidi (pro mladší žáky nebo třeba i pro někoho z okolí), ať si přinesou z domu své oblíbené, ale poškozené kousky šatníku, a pomozte jim je zachránit. Nebo je naučte (uspořádejte kurz), jak to mohou udělat sami. Propojte to s poučením o nesmyslném množství odpadu z textilního průmyslu. Zavedte diskusi nad tím, proč je lepší mít v šatníku jen pár kvalitních kousků, které dlouho vydrží, než neustále kupovat a pak se zbavovat hromad oblečení; nebo proč může být lepší nosit oblečení z druhé ruky.

Staré kamarády nehodíme do smetí. Uspořádejte workshop na opravy rozbitých hraček.

Zrenovujte staré židle či stolky (např. ze školní půdy, nebo darované lidmi z okolí). Obrousit, hezky natřít, utáhnout či přidat chybějící šrouby, slepit rozklížené části... Může to být i se sociálním přesahem (věnovat je někomu potřebnému z okolí), nebo je můžete prodat na vámi pořádaném bazaru či školním trhu, nebo s nimi můžete vylepšit nějaký veřejný prostor – třeba autobusovou zastávku.

Učte okolí, že opravovat věci je normální. Sestavte seznam okolních lidí a firem (nebo i učňáků), které nabízí opravy (bot, praček, gaučů...apod). Vhodnou formou je propagujte ve vašem okolí. K propagaci připojte osvětu ohledně (ne)udržitelné spotřeby.

Zřídte ve škole „knihovnu věcí“. Vymyslete, kdo bude půjčovnu provozovat a jak systém půjčování bude fungovat. Může být i virtuální v rámci školní nebo obecní komunity – např. webová stránka se seznamem věcí a kontaktů na sousedy/spolužáky, kteří je nabízejí k půjčování. Diskutujte o tom, které věci použijete jen výjimečně jednou za čas, a mohlo by být výhodnější si je půjčit a nemuset je kupovat a skladovat (vrtačku, stan, deskovou hru, vozík za kolo, lyže ...?)

Stop zbytečné spotřeby papíru. Nechte žáky vypátrat a vyčíslit, kolik papíru spotřebuje škola a zda by nemohla být šetrnější. Využívají se papíry oboustranně? Nešlo by sehnat (např. i někde na úřadě) zásoby jednostranně potištěných papírů a využívat je třeba na písemky či na nějaké kreslení či psaní nanečisto? Můžete další rok pokračovat v nedopsaném sešitě z loňska, nebo se zbytečně kupují nové? Mohli bychom si z těch zbylých nepopsaných stránek ze všech loňských sešitů vyrobit na nějaký předmět sešit nový? Neplýtvá se zbytečně papírovými utěrkami u umyvadel na WC? Promyslete a zorganizujte šetrnější řešení. Nadchněte pro něj zbytek školy.

Není ten plastový obal na sešit zbytečný? Před nejčastější pohromou (= zmačkáním v narvané aktovce) sešit stejně neochrání. Po roce užívání už je obal většinou tak ošklivý, že se každý rok kupují nové... Přijde vám to jako zbytečné vytváření plastového odpadu a plýtvání surovinami? Zkuste vymyslet jakými jinými přebytnými materiály by se daly sešity kreativně obalit.... Prosadte tuto myšlenku v celé škole.

Cirkulární ekonomika. Prozkoumejte, co vaše škola produkuje za odpady, které by bylo možné jinde využít jako materiál a někomu ho nabídněte/prodejte. Nebo naopak zjistěte, jaké materiály škola kupuje a kterým „odpadem“, který vzniká jinde (například ve firmách kde pracují rodiče), by se to dalo nahradit. Propojte poptávku a nabídku materiálů.

Bezobalové nakupování a opakovaně používané obaly. Vyhněte se zbytečné spotřebě igelitových sáčků. Našijte si ze zbytků látkové sáčky. Ale pozor – jen ušít sáčky nestačí! Je třeba vytvořit i návyk na jejich využívání. Učte se je nosit na nákupy do obchodu. Učte to i vaše rodiny. Vyhlasejte týdenní výzvu látkových tašek a sáčků nebo bezobalového nakupování. Vyhodnoťte nakolik se to podařilo dodržet, odměňte největší hrdiny...

Celoškolní kompletace krabiček na svačiny. Znáte to – pořídíte si krabičky na svačiny abyste nemuseli používat igelitové sáčky. Ale ztrácíte víčka, nebo vám naopak krabička praskne a zůstane jen víčko. A brzy musíte koupit krabičky nové. Vyhlasejte celoškolní výměnnou akci, na které ze zbylých částí krabičky zkompletujete. Rozhodněte o smysluplném naložení s těmi, které se zkompletovat nepodaří.

Smysluplnější dopad projektů typu „ovoce do škol“ a „mléko do škol“. Udělejte průzkum toho, kolik těchto zadarmo rozdáváných produktů se ve skutečnosti vyhodí a navrhněte řešení. Zajistěte jejich smysluplnou spotřebu či rozdělení, např. využívat je spíše jako surovinu pro společné vaření. Jedno z řešení je tyto projekty na škole zrušit.

Zřídte knihobudku. Dohodněte její umístění ve městě/obci/u školy, pečujte o ni.

Upcyklujte. Zjistěte, jaké materiály se ve vašem okolí vyhazují a dejte jim nový život. Vytvořte z nich něco nového užitečného. Předem dobře promyslete, zda to, co vyrobíte bude skutečně něčemu užitečnému sloužit, že se to například opravdu využije ve škole. Snažte se, aby nešlo např. jen o dekorace, a neužitečné výrobky, které a se doma či ve škole budou pravděpodobně chvíli povalovat a brzy se vyhodí. Ať nevytváříte zase jen další odpad - v horším případě, kvůli použitým lepidlům a kombinování materiálů, už nerecyklovatelný!

Udržitelné Vánoce. Učte ostatní, že dárky není potřeba balit do kupovaných balících papírů, které se hned vyhodí. Uspořádejte workshop na udržitelnější způsoby balení dárků. Učte své okolí dávat dárky, které skutečně potěší a nekupovat zbytečnosti, jenom pro to abych něco koupil. Inspirujte sebe i okolí jaké dárky potěší a nejsou materiální (zážitky, online kurz, vlastní závazek k něčemu, co pro druhého zařídím abych mu šetřil čas...). Zorganizujte celoškolní obrácený adventní kalendář. Každý prosincový den do Vánoc se naopak vzdejte nějaké pěkné věci, kterou nevyužíváte a někoho jiného by potěšila. Vybrané věci věnujte potřebným.

Šetrné odměny. Pořádáte-li školní akce s tombolou nebo soutěže, závody, či jiné aktivity, za které rozdáváte účastníkům odměny, zkuste se vyhnout rozdávání obvyklých zbytečností. Děti z nich sice mají v daný moment radost, ale v realitě drtivá většina těch obdržených zápisníků, záložek, přívěsků, omalovánek, podivných medailí či zbytečně zalaminovaných diplomů skončí v zapadlé krabici, dokud se jednou za čas v rámci úklidu nevyhodí. Ani rozdávání dobrot v plastových obalech není zrovna vzorem udržitelné spotřeby. Udělejte průzkum, co by děti potěšilo, aniž by to znamenalo shánění a nakupování zbytečností nebo nezdravých pochutin ve velkém. Výlet pro vítěze? Květiny v květináči? Možnost vybrat si z věcí na školním swapu jako první? Shromážděte zásobník nejlepších nápadů a šířte je vhodnou cestou dále. Např. vytvořte inspirační leták, prosadte změnu odměňování na škole, nebo natočte inspirační video na youtube pro další učitele či vedoucí kroužků v ČR. Výroba školní zásoby hezkých a užitečných věcí/odměn z přírodních či zbytkových materiálů, by se také mohla stát náplní nějakého školního tvořivého kroužku. Iniciovat takový kroužek, promyslet jeho náplň a propagovat ho, aby se přihlásil dostatek dětí, by určitě mohli i sami žáci.

Půjčte si naši výstavu “Udržitelná spotřeba v Pardubickém kraji”. Najděte pro ni prostor, pozvěte co nejširší okolí. Nechte žáky připravit a vymyslet např.: jak nalákat co nejvíce lidí z okolí; vzdělávací doprovodný program na vernisáž; udržitelné občerstvení na vernisáž (co třeba nějaké dobroty ze zbytků školní kuchyně?); rozšíření interaktivních úkolů, které jsou součástí výstavy; pracovní list k výstavě pro mladší žáky... (Kontakt pro půjčení výstavy: martina.horackova@paleta.cz)

Hledejte další možnosti, jak snížit spotřebu něčeho. Můžete se inspirovat z předchozích ročníků soutěže, kde jsme se věnovali plýtvání potravinami nebo úsporám energií a vody.

Tento informační materiál vytvořili

za Ekocentrum PALETA, z. s.

Mgr. Martina Horáčková - martina.horackova@paleta.cz

a Mgr. Michaela Míkovcová, Ph.D. - michaela.mikovcova@paleta.cz

