



Již více než čtvrt století předáváme mladým lidem  
schopnosti a dovednosti  
aktivně a samostatně zlepšovat životní prostředí.



## KAMPAŇ OBYČEJNÉHO HRDINSTVÍ 2021

7 dní, kdy můžeš se svojí školou, organizací i rodinou přispět k lepšímu světu!

*"OBYČEJNÍ HRDINOVÉ se totiž řídí příkazem služby ostatním, když přijde jejich čas. Když zazvoní zvony, oni vědí, že zvoní na poplach jim. Najdou v sobě ty nejlepší stránky lidské povahy, to, co je daleko silnější než tlaky situace a systému, a jejich jednání slouží jako nezlomný znak síly lidské důstojnosti v boji se zlem."*

*Psycholog Philip Zimbardo*

### Začněme u sebe, ale nepřestávejme tam

*"Co mohu dělat v boji proti klimatickým změnám? Lze žít zcela udržitelně? Mám vůbec nějakou moc?  
Odpověď zní ANO i NE."*

Kampaň OBYČEJNÉHO HRDINSTVÍ je právě o tom hledat odpovědi na otázky výše uvedené, a ukazovat si, co je v našich silách a proč je důležité dělat správné věci, i když to samo o sobě svět nespasí.

#### **Kampaň nabízí:**

- účastníkům jednoduché a konkrétní aktivity a návody, jak zmírnit svůj osobní dopad na životní prostředí.
- školním i jiným týmům tréninkový prostor, kde si vyzkouší, jak komunikovat a motivovat své okolí k udržitelnějšímu způsobu života.
- všem zapojeným účastníkům přehledně zobrazené výsledky svého dopadu na životní prostředí.

#### **Kampaň ukazuje**

Kampaň nezastaví klimatické změny, ale může mnoha lidem ukázat, že lze něco udělat na své osobní úrovni, ve své domácnosti, v komunitě i na úrovni státu. Každý má určitou moc, která závisí na jeho věku, zkušenostech a postavení. A záleží, jak tuto moc využije. Možná zvládne vyměnit žárovku, možná přejde s domácností na zelenou energii, možná podepíše petici nebo zvolí do vlády ty správné lidi... Každý někde musí začít, důležité je, tam ale nepřestat!

Začněte kampaň, ale nepřestávejte tam. Tipy, jak na ní navázat ve vaší organizaci, rodině nebo jako jednotlivci naleznete na webu [ekoskola.cz](https://ekoskola.cz).

Děkujeme, že do toho jdete s námi!

*Vaši Ekoškoláci*

#### **Kontakt na organizátory kampaně:**

Kancelář Mezinárodního programu Ekoškola

Jan Smrčka

Mail: [ekoskola@terezanet.cz](mailto:ekoskola@terezanet.cz)

Mobil: 603 147 167

Web: <https://ekoskola.cz/cz/kampan-oh>

*Kampaň probíhá v rámci projektu podpořeného Nadací OSF v rámci programu Active Citizens Fund.*



| Nadace OSF





Již více než čtvrt století předáváme mladým lidem  
schopnosti a dovednosti  
aktivně a samostatně zlepšovat životní prostředí.



## Kdo se kampaně může zúčastnit?

**Místní koordinátoři** – školy, organizace, rodiny (prostě kdokoliv,  kdo chce kampaň šířit dál)

- propagují kampaň, aktivizují účastníky a sbírají data

**Účastníci** – konkrétní jednotlivci plnící výzvy

- jsou součástí kampaně, snaží se zlepšit, překonat a podporovat ostatní účastníky (rodinu, přátele...)

- kampaň se k nim dostává hlavně přes místní koordinátory, těm také posílají své výsledky na konci týdne

## Jak kampaň probíhá

**Návod pro místní koordinátory**

Vyplňte jednoduchou přihlášku – [JDEME DO TOHO!](#)

Stanovte jeden týden vaší kampaně (od 19. dubna do 23. května), kdy výzvu uskutečnete v rámci vaší školy/komunity.

Rozjedte propagaci ve vašem okolí, ať je vás co nejvíce! Pošlete rodičům, žákům, členům, kamarádům, informace (e-mailem je to ekologičtější, případně k tisku využijte šmíráky).

Dodejte všem účastníkům *deníčky* ke sledování úspěchů (jsou v pdf. – dá se do nich psát) - [STÁHNOUT](#)

Vyberte na konci výzvy (následující týden po vaší kampani) vyplněné deníčky nebo jiné záznamy od všech zúčastněných rodin, učitelů, spolužáků i jednotlivců.

Zadejte data do *tabulky dopadů* za celou školu a získejte tak celkové výsledky - [STÁHNOUT](#)

Zveřejněte výsledky ve vaší škole, organizaci i v jejím okolí – uspořádejte přednášku/setkání pro spolužáky, členy, kamarády nebo i veřejnost (nakreslete plakát, pošlete to emailem rodičům, napište článek do novin) – návody viz výzva 8.

Pošlete výsledky e-mailem (vyplněnou přílohu 1) do kanceláře Ekoškoly na: [ekoskola@terezanet.cz](mailto:ekoskola@terezanet.cz) a to nejpozději do pátku 28. května.

**Návod pro účastníky – plnitele výzev**

- 1) **Prohlédněte si 9 výzev a vyberte si z nich kolik chcete.** Může to být jedna nebo klidně všechny! Důležité je vybrat si opravdu VÝZVU (ne něco, co už běžně děláme).
- 2) Vybrané výzvy se **snažte během týdne** maximálně naplňovat.
- 3) Každý den si své **úspěchy/neúspěchy zaznamenávejte** do *deníčku* (nejlépe online).
- 4) Na konci týdne **zašlete svůj deníček** místnímu koordinátorovi (škole, organizaci, rodině...), případně přímo do kanceláře Ekoškoly.
- 5) **Pokračujte dál ve výzvách**, udělejte z nich standard svých životů nebo si najděte další na [Ekoškola – co dělat víc.](#)

## Co máte k dispozici:

- **Příloha 1\_ tabulka dopadů** – závěrečná tabulka, do které zanesete výsledky sebrané od zapojených účastníků. Tuto tabulku nám zašlete do Ekoškoly - [STÁHNOUT.](#)
- **Příloha 2\_ deníček na vyhodnocování výzev** – pomáhá zapojeným účastníkům každý den zaznamenávat svůj úspěch (můžete ho vytisknout nebo poslat rodičům a dětem e-mailem). Tento list je elektronický, dá se do něj zapisovat na počítači (pokud je to možné, netiskněte ho) - [STÁHNOUT.](#)
- **Podpůrný web:** [KAMPAŇ OBYČEJNÉHO HRDINSTVÍ.](#)



Již více než čtvrt století předáváme mladým lidem  
schopnosti a dovednosti  
aktivně a samostatně zlepšovat životní prostředí.



## Zlepši sebe a pomoz tak zlepšit i tento svět!

Vyber si z 9 výzev ty, které tě posunou  
a kde vidíš největší přínos pro sebe i životní prostředí

### 1. Výzva

#### Zasad' rostlinu!

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

*S kým: Sám i s rodinou/přáteli, školou, organizací.*

*Čas: Jednorázová.*

*Zaměření: Tato výzva míří na rozvoj senzitivity (citlivosti) a vztahu k přírodě.*

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.

**POZOR: Nesázejte stromy bezmyšlenkovitě (vybírejte správná místa i druh) – užitečné jsou stromy hlavně ve městě a ve volné krajině, kde zlepšují mikroklima.**

**Kolik nových rostlin jste společně vysázeli? Je jedno, jestli je to pro začátek bylina nebo rovnou malý strom?**

U výzvy prosím nepočítejte rostliny, které zasadí účastníci v rámci svého zaměstnání (např. v lesních školkách).

### 2. Výzva

#### Využívej ekodopravu!

**Vynechej na 7 dní jízdu autem a využívej jen hromadnou dopravu nebo kolo/koloběžku atd. Pokud to není z různých důvodů možné, tak výzvu změň na: Pojedu jen vždy plným autem (3 a více osob).**

*S kým: Sám i s rodinou/přáteli*

*Čas: Týdenní*

*Zaměření: Tato výzva míří ke zpomalení klimatických změn (=mitigační opatření).*

Za každý ekologický kilometr ušetříš v průměru 129 g oxidu uhličitého. Čím více takových kilometrů najezdíme, tím více zmenšíme náš dopad na klima planety.

**Kolik „ekologických kilometrů“ najezdili účastníci vaší výzvy a jaký dopad to mělo na snížení produkce CO<sub>2</sub>?**

### 3. Výzva

#### Bud' venku!

**Každý den bud' minimálně jednu hodinu v rámci svého volného času venku v přírodě (i kdyby to měl být městský park).**

*S kým: Sám i s rodinou/přáteli*

*Čas: Týdenní*

*Zaměření: Tato výzva podporuje rozvoj vztahu k přírodě.*

Pohyb venku totiž zlepšuje psychickou pohodu, paměť a zvyšuje imunitu. Udělejte si tuto výzvu zábavnou (vylezte každý den na jiný strom, fotte, poznejte 5 druhů ptáků, běžte ven za každého počasí...).

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



Již více než čtvrt století předáváme mladým lidem  
schopnosti a dovednosti  
aktivně a samostatně zlepšovat životní prostředí.



#### 4. Výzva

### Udělej něco pro ostatní!

**Daruj opakovaně použitelný sáček na ovoce, zeleninu nebo pečivo. Daruj plátěnou tašku!**

*S kým: Sám i s rodinou/přáteli, školou, organizací*

*Čas: Jednorázová*

*Zaměření: Tato výzva míří na předcházení vzniku plastových odpadů, ke zpomalení klimatických změn (=mitigační opatření) a podporuje aktivní občanství.*

Máš doma několik látkových tašek nebo síťovinových sáčků? Daruj nějaké těm, kteří je nemají. Pokud je nemáš, tak je můžeš pro ostatní vyrobit. Taška se dá udělat ze starého trička, sáček z nepoužívané záclony. Rozšířme fenomén nákupů bez igelitových pytlíků!

**Kolik sáčků nebo tašek dokážeme rozšířit mezi naše známé, kamarády nebo do komunity?**

#### 5. Výzva

### Zastav letákovou epidemii!

**Nalep na poštovní schránku cedulku „Nevhazujte reklamní letáky“.**

*S kým: Sám i s rodinou/přáteli*

*Čas: Jednorázová*

*Zaměření: Tato výzva míří na předcházení vzniku odpadů a šetření přírodních zdrojů*

Jedna domácnost v ČR dostane ročně do schránky až 15 kg reklamních letáků. V této době přitom najdeme všechny informace na internetu. Předcházíme vzniku odpadu. Dejme firmám najevo, že nechceme informovat způsobem, který zatěžuje životní prostředí.

**Kolik nových nálepek se nám objeví na schránkách během kampaně?**

#### 6. Výzva

### Sniž spotřebu vody v domácnosti!

**Změř spotřebu vody své domácnosti za 2 dny a další 2 dny se ji snaž snížit!**

*S kým: Sám i s rodinou/přáteli,*

*Čas: Týdenní (2 + 2 dny = 4 všední dny)*

*Zaměření: Tato výzva míří na zmírnění dopadů klimatických změn (=adaptační opatření).*

Tato výzva má dvě části:

1) Na jejím začátku si urči dva všední dny v týdnu (nejlépe pondělí a úterý), kdy uděláš první měření spotřeby vody. Najdi vodoměr vaší domácnosti/školy/klubovny a napiš si kolik vody tam je. Dva dny (48 hodin) pak využijev prostor tak, jak jsi zvyklí. Po uplynutí těchto dvou dnů změř opět spotřebu a z rozdílu vypočítej kolik jste spotřebovali celkem vody.

2) A teď přijde ta výzva. Vymysli, jak šetřit vodu další 2 všední dny (48 hodin). Opět odečti na začátku i na konci stav vody na vodoměru a zjisti o kolik jste dokázali být úspornější. Možná to vyjde a možná ne, záleží na mnoha věcech (praní, mytí, vaření atd.) – pokud budete chtít lepší data, tak si následně zkuste celou výzvu dělat týden. POZOR: Nemíchejte všední a víkendové dny (buď výzvu dělejte jen ve všedních dnech nebo jen v rámci víkendů).

**Podarí se vám snížit spotřebu vody, když vymyslíte a zavedete pár úsporných opatření?**

*PS: Pár tipů pro snížení spotřeby: myjte v plném dřezu, využijevte šetřící programy na myčce, pračce, zachytávejte šedou vodu a využijevte ji na splachování – to je voda, které utíká např. z odpouštění kohoutků, ze sušiček, vaření atd.) + Slyšeli jste někdy o výzvě **ZALEJ MĚ!**? Podívejte se na ní!*



Již více než čtvrt století předáváme mladým lidem  
schopnosti a dovednosti  
aktivně a samostatně zlepšovat životní prostředí.



## 7. Výzva

### Jez zdravě a ekologicky!

#### Omez pokrmy z masa!

*S kým: Sám i s rodinou/přáteli*

*Čas: Týdenní*

*Zaměření: Tato výzva míří ke zpomalení klimatických změn – redukce CO<sub>2</sub> (=mitigační opatření) i ke zmírnění dopadů klimatických změn – úspora vody (=adaptační opatření).*

*Nejde o to přestat jíst maso, jen není třeba ho konzumovat každý den. Zkus několik dní v týdnu hledat alternativy, které by ti maso nahradily (výživově i chuťově). Produkce masa, hlavně 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<sub>2</sub>.*

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

## 8. Výzva

### Šiř informace!

*S kým: S týmem/Ekotýmem, přáteli, rodinou*

*Čas: jednorázová*

*Zaměření: Tato výzva rozvíjí kritické myšlení, občanskou angažovanost a komunikační dovednosti.*

*Tato výzva je určena pro školní týmy/Ekotýmy, rodiny i party kamarádů. Pokud chceme ovlivnit co nejvíce lidí, inspirovat je a motivovat k udržitelnějšímu způsobu života, který naše planeta potřebuje, je třeba šířit informace a pozitivní příběhy. Napište, nafotťe nebo natočte reportáž o některém problému z kampaně a jeho možném řešení. Sdílejte ji směrem na veřejnost – v lokálním médiu, na sociálních sítích, webových stránkách školy i dalších institucí. Díky tomu se o problému dozví co nejvíce lidí a může se něco změnit. Svě reportáže nám nezapomeňte poslat i s odkazy, kam všude se vám ji podařilo dostat.*

**Kde všude byla vaše reportáž k vidění, kolik lidí ji mohlo asi vidět, slyšet nebo číst?**

#### Jak na reportáž:

Zde máte tipy od mezinárodního programu [Mladí reportéři pro životní prostředí](#):

- Jak na reportážní článek se dozvíte [ZDE](#).
- Jak na reportážní fotografii se dozvíte [ZDE](#).
- Jak na reportážní video se dozvíte [ZDE](#) (u videa se doporučujeme držet délku do 3 minut).

## 9. Výzva

### DEN PRO SEBE!

#### Zakonči kampaň dnem pro sebe, svoji rodinu, přátele...

*S kým: Sám i s rodinou/přáteli*

*Čas: jednodenní*

*Zaměření: Tato výzva rozvíjí senzitivitu (citlivost) k přírodě i ostatním lidem, podporuje digitální detox a zlepšuje duševní zdraví.*

*Naplánuj a udělej jeden den bez využití přístrojů, elektroniky, dopravy, nákupů, s minimem odpadů. Buď jenom sám sebou, užij si den s rodinu a přáteli. Vymyslete program, kdy se na jeden den osvobodíte od moderního světa.*

**Dokážeme oslavit své lidství bez techniky? Dokážeme si užít tento svět jednoduše a přirozeně?**