

## MEZI ODPADY

## UMĚNÍ BEZODPADU: PRACOVNÍ LIST

## Pravidla

- Princip týdenní výzvy bez odpadu spočívá v plnění dílčích úkolů, díky kterým zmenšíte svou **odpadovou stopu**. Sedm dní po sobě budete plnit jeden – doslova domácí – úkol. **Týdenní bezodpadová výzva** může být občas náročná, a proto není nutné splnit všechny úkoly. Nebuďte na sebe příliš tvrdí, když něco nepůjde podle vašich představ. Radujte se z toho, když se vám podaří splnit jakýkoli úkol.
- Podstata výzvy není soutěž s ostatními spolužáky, ale spíše **zamyšlení** nad svým vlastním spotřebitelským chováním. Týden není dlouhá doba, ale může znamenat začátek osvojení nových návyků a jejich zařazení do svého běžného života.
- Jednotlivé úkoly můžete plnit i jiný den v týdnu, **nemusíte se tedy držet přesného pořadí**.
- Než se pustíte do prvního úkolu, řekněte o své výzvě **rodičům i sourozencům** a nabídněte jim, ať se k vám přidají – výzva se vám bude plnit snadněji a může vás to i vzájemně inspirovat.
- S rodiči se domluďte i při **plánování nákupu** na delší dobu dopředu – to vám pomůže odpovědně nakupovat i méně vyházovat potraviny. Při nákupu si všimněte, v jakém obale se výrobek prodává a zda není k dispozici jeho ekologičtější varianta (na stejné hygienické úrovni). Používejte i vlastní sáčky a tašky.
- Zkuste doma **zavést bioodpad** – svoz bioodpadu se stává běžnou součástí třídění. Pokud zatím není u vašeho bydliště hnědá popelnice, zjistěte možnosti jejího zavedení. Založit si doma můžete i vlastní kompost (vermikompostér).

## Doporučená zdroje:

## Knihy

GAJDOŠOVÁ, M., KARASOVÁ, J., ŠKRDLÍKOVÁ, H.: Život skoro bez odpadu. CPress, Brno 2019.

JOHNSON, B.: Domácnost bez odpadu. PeopleComm s.r.o., Praha 2016.

SMARTICULAR.NET: Lepší život bez plastů. Kazda, Brno 2019.

TLUSTÁ, B.: Bez obalu – Jak žít zero waste. Jota, Brno 2019.

## Blogy

Czech Zero Waste o životě bez odpadu - <https://www.czechzerowaste.cz/>

Blog k bezodpadu s konkrétními tipy a triky - [www.zemito.cz/blog/](http://www.zemito.cz/blog/)

**Mobilní aplikace** – „Bezodpadová výzva podle Czech Zero Waste“ (pro iOS i Android)

<https://www.czechzerowaste.cz/post/184162746483/jak-vznikala-appka>

**Podcast** – Skoro bezodpadový život

## Webové stránky

Adresář farmářů - [www.adresarfarmaru.cz](http://www.adresarfarmaru.cz)

Bezodpadová mapa - [mapa.reduca.cz](http://mapa.reduca.cz)

Projekt „Život bez popelnice“ - [bezpopelnice.cz/o-projektu/](http://bezpopelnice.cz/o-projektu/)

# TÝDENNÍ BEZODPADOVÁ VÝZVA

Jméno a příjmení: Klikněte nebo klepněte sem a zadejte text.

## DEN PRVNÍ ✦ INSPIRUJTE SE

*Najděte článek, video, blog nebo třeba interview o bezodpadovém způsobu života (zero waste) a inspiруйте se jím. Napište, co se vám líbilo a co v budoucnu třeba vyzkoušíte:*



## DEN DRUHÝ ✦ ŠUPLÍKOVÝ AUDIT

*Projděte vaši domácnost a najděte nepoužívanou elektroniku. Napište, co jste našli, a pokuste se vymyslet, co by se s ní dalo dále udělat.*

*Nepoužívané funkční přístroje:*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

*Nepoužívané nefunkční přístroje:*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

*Kolik nepoužívaných telefonů jste našli?*



*Jaký telefon byl nejstarší a čím byl?*

*Jak s nimi dále naložíte?*

*Jak daleko od vašeho bydliště je místo, kde se dá zbytná elektronika odložit?*


*Jaké přístroje tam odložíte?*



*Vyfoťte nejstarší telefon, který vám ležel v šuplíku. Fotku posléze uložte na společné cloudové úložiště.*

## DEN TŘETÍ ♦ VZDEJTE SE PLASTU

*Pokuste se celý den s rodinou nevyprodukovat žádný plastový odpad, tj. ani nekupovat zbytečné plastové obaly (např. místo v plastu kupte kečup ve skle). Zamyslete se, jakými způsoby byste v budoucnu mohli plastovému obalu předejít.*



## DEN ČTVRTÝ ♦ LEDNIČKOVÝ AUDIT

*Našli jste potraviny s prošlým datem spotřeby?*


- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

*Potraviny s blížícím se datem spotřeby:*


- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

*Projděte vaši lednici a spíž a postupně spotřebujte potraviny s blížícím se datem spotřeby. Předejdete tak plýtvání.*

*Podívejte se na produkty, které jsou po datu spotřeby. O jaké produkty jde? Jsou skutečně nepoživatelné? Co nám přesně určuje datum spotřeby a jak se odlišuje od data minimální trvanlivosti?*



*Znáte nějaké triky, jak si připomenout, že v lednici je jídlo, které by se mělo brzy spotřebovat?*



*Podívejte se na původ ovoce, zeleniny a dalších potravin, které máte doma.  
Napište, které z nich by šly nahradit českými výrobky.*



*Kompostujte – najděte ve svém okolí popelnici na bioodpad, veřejný kompost nebo si založte vlastní.*


## DEN PÁTÝ ♦ BUĎTE KREATIVNÍ

*Upcyklujte – najděte doma jakoukoli neúčinnou věc a dejte jí novou funkci, např. vytvořte krmítko z hrnečku, květináč ze starého míče nebo peněženku z nápojového kartonu. Na internetu se můžete inspirovat množstvím nápadů. Zkuste si i naše fotonávody na vytvoření originálního penálu ze starých džinsů či ušítko na potraviny.*

*Sem napište, co jste vyrobili...*



## DEN ŠESTÝ ♦ ZASAĎTE SEMÍNKA / UVAŘTE LOKÁLNĚ

 *Vyberte si své oblíbené bylinky nebo jeden druh listové zeleniny (například pažitku, bazalku či rukolu) a začněte jej pěstovat v květináči, na zahrádce či na dvorku. Semínka seženete ve větších supermarketech, zahradnictvích i květinářstvích.*



*Alternativně si uvařte oběd nebo večeři z lokální zeleniny.  
Doprava od místních farmářů do regálů obchodů je šetrnější k životnímu prostředí.*

## DEN SEDMÝ ♦ .....?

*Vymyslete vlastní výzvu, která zmenší vaši odpadovou stopu, a popište ji, případně ji můžete i vyfotit.*



*Svoje výrobky, bylinky, oběd i vlastní výzvu vždy vyfotěte a uložte na společné cloudové úložiště.*