

METODIKA VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU

Ekogramotnost v každodenním životě

Zero waste, cirkulární ekonomika a udržitelná spotřeba

Projekt	Cesta k přírodě a zpátky k sobě
Registrační číslo	CZ.10.01.01/00/24_062/0000987
Příjemce	Bludiště, z. s., IČ 22771328

2026

Vazba na realizaci: Metodika vychází ze zkušeností získaných při semináři „Ekogramotnost v praxi“ (11. 12. 2025) a při komunitní akci Zelený blešák (14. 5. 2026).

Projekt „Cesta k přírodě a zpátky k sobě“ (reg. č. CZ.10.01.01/00/24_062/0000987) je spolufinancován Evropskou unií v rámci Operačního programu Spravedlivá transformace 2021-2027.



Spolufinancováno
Evropskou unií

Ministerstvo životního prostředí



STÁTNÍ FOND
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

1. Jak s metodikou pracovat

Metodika nabízí kompletní scénář pětihodinového vzdělávacího programu pro veřejnost. Je možné ji využít jako celek nebo z ní vybrat jednotlivé bloky pro kratší seminář, workshop či komunitní setkání. Praktická část je postavena na běžných rozhodnutích domácnosti, nikoli na hodnocení toho, kdo žije „správně“ a kdo „špatně“.

Základní princip: Ekogramotnost není soubor zákazů. Je to schopnost rozpoznat souvislosti, zvážit možnosti a vybrat řešení, které je v dané situaci proveditelné a šetrnější.

Metodika v kostce

Doporučený rozsah	5 hodin včetně dvou krátkých přestávek
Cílová skupina	Dospělá veřejnost, rodiče s dětmi od 12 let, senioři, komunitní skupiny
Velikost skupiny	8-20 osob; při práci na stanovištích lze program rozšířit
Forma	Zážitkový seminář s diskusí, skupinovou prací a praktickým workshopem
Místo	Učebna nebo komunitní prostor; část programu lze realizovat venku
Odborná opora	Samostatná lektorská karta: klíčová fakta, časté otázky a kritéria zpětné vazby
Hlavní výstup	Osobní sedmidenní plán a návrh jednoho komunitního opatření

Cílová skupina a přístup

Program je určen široké veřejnosti a lze jej uskutečnit v libovolném regionu. Počítá s rozdílnými životními podmínkami účastníků: někdo má zahradu a dostatek prostoru, jiný žije v malém bytě; někdo může investovat do kvalitnějšího výrobku, jiný hledá především úsporné řešení. Lektor proto nabízí více cest a vyhýbá se moralizování.

2. Vzdělávací cíle a očekávané výsledky

Účastník po absolvování programu

- vysvětlí rozdíl mezi lineárním a cirkulárním způsobem nakládání se zdroji;
- seřadí možnosti podle odpadové hierarchie: prevence, opětovné použití, recyklace, jiné využití a odstranění;
- popíše základní životní cyklus běžného výrobku od získání suroviny po konec používání;
- při nákupu zohlední skutečnou potřebu, životnost, opravitelnost, možnost půjčení či pořízení z druhé ruky;
- rozpozná, že třídění odpadu je důležité, ale předcházení vzniku odpadu má vyšší prioritu;
- navrhne jednu uskutečnitelnou změnu pro vlastní domácnost a jednu pro místní komunitu.

Rozvíjené kompetence

Oblast	Co se rozvíjí	Příklad z programu
Systémové myšlení	Vnímání vazeb mezi spotřebou, zdroji, odpady a klimatem	Mapa životního cyklu výrobku
Rozhodování	Porovnání variant podle více kritérií	Modelový nákup pro domácnost
Spolupráce	Dohoda ve skupině a hledání proveditelného řešení	Návrh komunitního blešáku
Osobní odpovědnost	Volba konkrétního, měřitelného kroku	Sedmidenní výzva

Vazba na klimatickou změnu a transformaci regionu

Cirkulární ekonomika usiluje o to, aby výrobky, materiály a zdroje zůstávaly v používání co nejdéle a aby odpad pokud možno vůbec nevznikal. To snižuje tlak na těžbu surovin, výrobu, dopravu a energeticky náročné zpracování. V transformačním regionu současně podporuje místní služby, sdílení, opětovné použití, komunitní spolupráci a vznik nových dovedností.

Důležité rozlišení: „Zero waste“ v programu chápeme jako směr a průběžné omezování zbytečného odpadu, nikoli jako požadavek na dokonale bezodpadový život.

3. LEKTORSKÁ KARTA: odborné minimum a zpětná vazba

Tuto stránku si lektor projde před programem a může ji mít během práce po ruce. Obsahuje odborná východiska, podle kterých doplňuje výklad, opravuje nepřesnosti a dává účastníkům zpětnou vazbu. Neposuzuje, zda někdo žije „dost ekologicky“; hodnotí správnost úvahy a vhodnost řešení pro danou situaci.

Co musí lektor bezpečně znát

Cirkulární ekonomika: snaží se udržet výrobky, materiály a jejich hodnotu v oběhu co nejdéle. Proti lineárnímu modelu „vytěžit - vyrobit - použít - vyhodit“ upřednostňuje menší spotřebu zdrojů, delší používání, opravy, sdílení a opětovné využití.

Odpadová hierarchie: pořadí je prevence vzniku odpadu - příprava k opětovnému použití - recyklace - jiné využití - odstranění. Opětovné použití se týká výrobku, který se odpadem nestal; příprava k opětovnému použití věci, která již odpadem je. Třídění je prostředek, nikoli konečný cíl.

Životní cyklus výrobku: dopady mohou vznikat při získávání surovin, výrobě, dopravě, prodeji, používání, údržbě i na konci používání. Bez ověřených dat nelze poctivě určit jedinou „nejekologičtější“ variantu jen podle materiálu nebo obalu.

Udržitelná spotřeba: nejprve se ověřuje skutečná potřeba; potom možnost využít, opravit, půjčit či koupit z druhé ruky. U nového nákupu se porovnává životnost, opravitelnost, intenzita používání, obal, původ a dostupnost servisu.

Zero waste: je praktický směr k předcházení zbytečnému odpadu, nikoli soutěž o dokonale bezodpadovou domácnost. Doporučení musí být dostupné i pro člověka s omezeným rozpočtem nebo prostorem.

Greenwashing: varovným signálem je neurčité tvrzení bez důkazu, „zelený“ vzhled místo informace, zdůraznění jedné výhody a zamlčení dalších dopadů. Důvěryhodné tvrzení je konkrétní, ověřitelné, relevantní a srozumitelné.

Otázky, na které se připravit

„Není recyklace dost?“ Ne. Recyklace řeší již vzniklý odpad; prevence, delší používání a opětovné použití mají v hierarchii přednost.

„Je sklo vždy lepší než plast?“ Nelze říci obecně. Rozhoduje opakované použití, hmotnost, doprava, způsob výroby i konec používání.

„Mám vyhodit starou věc a koupit ekologickou?“ Obvykle ne bez dalšího posouzení. Pokud je věc bezpečná a funkční, prodloužení její životnosti může být šetrnější než nový nákup.

Podle čeho dávat zpětnou vazbu

- věcná správnost - odpovídá návrh odpadové hierarchie a zahrnuje podstatné fáze životního cyklu?
- zdůvodnění - umí skupina vysvětlit, proč řešení volí, a pojmenovat jeho výhody i omezení?
- kontext a bezpečnost - zohledňuje rozpočet, dostupnost, četnost používání, místní podmínky a rizika?
- proveditelnost - je navržený krok konkrétní, realistický a ověřitelný?

Příklad konkrétní zpětné vazby: Účastník: „Sklo je vždy ekologičtější.“ Lektor: „Správně zohledňujete možnost opakovaného použití. Samotný materiál ale nestačí; potřebujeme znát počet použití, dopravu a způsob mytí. Vratný obal plněný mnohokrát může být výhodný, u jednorázového obalu to bez dalších údajů tvrdit nemůžeme.“

4. Příprava programu

Pomůcky a materiál

- flipchart nebo velké archy papíru, fixy, samolepicí lístky a lepicí páska;
- 5-8 běžných předmětů s různým životním cyklem (tričko, mobilní telefon, sklenice, plastový obal, hračka, nářadí);
- sady kartiček s fázemi životního cyklu a s pěti stupni odpadové hierarchie;
- modelové nákupní karty s údaji o ceně, životnosti, opravitelnosti, původu, obalu a možnosti sdílení;
- čisté použitelné předměty pro ukázkový swap, krabice nebo přepravky a označení kategorií;
- jednoduché pomůcky pro opravy podle zvolené aktivity; elektrická zařízení se bez kvalifikace nerozebírají;
- vytištěné pracovní listy a krátký evaluační formulář.

Příprava prostoru

1. Vytvořte kruh nebo půlkruh pro společné části programu.
2. Připravte tři až čtyři pracovní stoly pro skupinové úkoly.
3. Zřídte malý „cirkulární kout“ s předměty k výměně, opravě nebo novému využití.
4. Připravte tříděný odpad pouze jako čisté výukové vzorky; nepoužívejte ostré ani znečištěné předměty.
5. Ověřte bezbariérový přístup, možnost sezení a dostatečné světlo pro seniory a osoby se zrakovým omezením.

Doporučení před zahájením

Lektor si předem zjistí možnosti opětovného použití, oprav a třídění v místě konání. Praktické příklady mají vycházet z místních podmínek a z reálných možností účastníků. Pokud se pracuje s konkrétními sběrnými místy nebo službami, je vhodné ověřit jejich aktuální podmínky.

5. Harmonogram pětihodinového programu

Čas	Blok	Hlavní činnost
0–30 min	Otevření a ekologická stopa věcí	Naladění, očekávání, předmět s příběhem
30–75 min	Životní cyklus výrobku	Skupinová mapa od suroviny po konec používání
75–120 min	Odpadová hierarchie a zero waste	Třídění situací, rozhodovací hra
120–135 min – přestávka	Přestávka	Občerstvení v opakovaně použitelném nádobí
135–195 min	Spotřeba pod lupou	Modelové nákupy, životnost, opravitelnost, obaly
195–255 min	Cirkulární praxe	Sdílení, opravy, výměny a návrh zeleného blešáku
255–270 min – přestávka	Přestávka	Krátké protažení a příprava závěru
270–300 min	Osobní a komunitní akční plán	Sedmidenní výzva, reflexe a zpětná vazba

Časy jsou orientační. Při skupině nad 16 osob doporučujeme prodloužit práci na stanovištích nebo zapojit druhého facilitátora. Přestávky jsou součástí celkového pětihodinového rozsahu.

Zásady vedení programu

- začínejte zkušeností účastníků a odborné pojmy doplňujte až následně;
- oceňujte i malé a levné změny, například půjčení, opravu nebo lepší plánování nákupu;
- nezaměňujte udržitelnost za drahé „ekologické“ nakupování; často je nejšetrnější nekoupit nic nového;
- nevytvářejte soutěž v dokonalosti a nepoužívejte pocit viny jako motivační nástroj;
- u každého doporučení nabídněte alespoň jednu dostupnou variantu pro domácnost s omezeným rozpočtem.

6. Podrobný scénář

Blok 1: Otevření a ekologická stopa věcí (30 minut)

Cílem je vytvořit bezpečnou atmosféru a ukázat, že za každým předmětem stojí materiály, práce, energie a příběh.

1. Přivítejte skupinu, představte téma, cíl setkání a pravidla společné práce.
2. Každý si vybere nebo představí předmět, který dlouho používá, opravil jej nebo získal z druhé ruky.
3. Ve dvojicích účastníci krátce sdílejí, proč si předmět ponechali a co prodloužilo jeho životnost.
4. Společně vytvořte na flipchartu první seznam: „Co rozhoduje o tom, jak dlouho věc používáme?“

Poznámka pro lektora: Nevyžadujte osobní údaje ani informace o finanční situaci. Sdílení je dobrovolné.

Výstup bloku: Společná mapa faktorů, které prodlužují nebo zkracují životnost věcí.

Blok 2: Životní cyklus výrobku (45 minut)

Účastníci si na konkrétním výrobku uvědomí, že dopad nevzniká jen ve chvíli, kdy se z věci stane odpad.

1. Rozdělte účastníky do tří až čtyř skupin a každé přiďte jeden běžný výrobek.
2. Skupina sestaví cestu výrobku: suroviny - výroba - doprava - prodej - používání - oprava - další využití - konec používání.
3. Ke každé fázi doplňte, co může zatěžovat přírodu a co může dopad snížit.
4. Skupiny představí mapy a společně označí místa, kde může rozhodovat spotřebitel, výrobce, obec nebo stát.

Poznámka pro lektora: Nezahlcujte skupinu výpočty. Smyslem je porozumění souvislostem a rozdělení odpovědnosti.

Výstup bloku: Vyplněný pracovní list Životní cyklus jedné věci.

Blok 3: Odpadová hierarchie a zero waste (45 minut)

Účastníci se učí rozlišovat mezi předcházením odpadu, opětovným použitím a recyklací.

1. Položte na zem pět karet: prevence - opětovné použití - recyklace - jiné využití - odstranění.
2. Rozdejte situační karty, například půjčení vrtačky, oprava zipu, nákup nápoje v jednorázovém obalu nebo vytřídění skla.
3. Účastníci přiřadí situace k jednotlivým stupňům a zdůvodní své rozhodnutí.
4. Doplňte praktickou pomůcku 5R: odmítnout zbytečné, omezit, znovu použít, opravit a teprve potom recyklovat.
5. Na závěr každý označí jednu situaci, kterou může ve svém životě ovlivnit bez velkých nákladů.

Poznámka pro lektora: Pomůcka 5R je praktická mnemotechnika. Právním a strategickým rámcem zůstává odpadová hierarchie EU.

Výstup bloku: Správně seřazené situační karty a jeden osobní námět na prevenci odpadu.

Blok 4: Spotřeba pod lupou (60 minut)

Skupiny porovnávají výrobky podle více kritérií a zjišťují, že nejnižší cena ani zelený symbol samy o sobě neurčují nejlepší volbu.

1. Každá skupina dostane modelovou domácnost, rozpočet a tři varianty řešení stejné potřeby.
2. Nejprve ověří, zda je nákup nutný, nebo lze věc půjčit, sdílet, opravit či získat z druhé ruky.
3. Pokud je nákup potřebný, porovná životnost, opravitelnost, dostupnost náhradních dílů, množství obalu a možnost dalšího využití.
4. Skupina vybere řešení a pojmenuje kompromisy. Následuje galerie rozhodnutí a krátká diskuse.
5. Lektor shrne signály možného greenwashingu: neurčité tvrzení, chybějící důkaz, zdůraznění jedné výhody a zamlčení dalších dopadů.

Poznámka pro lektora: Modelové karty musí obsahovat dost informací pro rozhodnutí, ale nemají propagovat konkrétní značky.

Výstup bloku: Vyplněná rozhodovací karta Spotřeba pod lupou.

Blok 5: Cirkulární praxe a návrh zeleného blešáku (60 minut)

Účastníci převádějí principy opětovného použití do podoby jednoduché místní aktivity.

1. Na ukázkových předmětech rozlište: použitelné bez zásahu, opravitelné, vhodné k jinému využití a určené k bezpečnému vytrídění.
2. Skupiny navrhnou základní pravidla zeleného blešáku: co se přijímá, jak se věci třídí, co se děje se zbytkem a jak se zajistí bezpečnost.
3. Doplněte vzdělávací prvek: příběh věci, opravárenský tip, výměna zkušeností nebo informační kartička.
4. Každá skupina připraví krátkou pozvánku, která vysvětlí ekologický smysl akce bez moralizování.
5. Společně vyberte ukazatele úspěchu: počet věcí předaných k dalšímu použití, počet návštěvníků, opravené kusy nebo zpětná vazba.

Poznámka pro lektora: Nepoužitelné věci nejsou darem. Pořadatel předem stanoví, co může bezpečně převzít a jak naloží s nevyužitými předměty.

Výstup bloku: Jednostránkový návrh komunitního blešáku nebo swapu.

Blok 6: Osobní a komunitní akční plán (30 minut)

Závěr převádí inspiraci do jednoho konkrétního kroku, který je realistický a ověřitelný.

1. Každý si vybere jednu sedmidenní výzvu, například nekoupit zbytečný jednorázový výrobek, opravit jednu věc nebo využít půjčení.
2. Do pracovního listu zapíše, kdy krok provede, co mu může pomoci a jak pozná, že jej splnil.
3. Ve dvojici sdílí pouze to, co sdílet chce. Partner pomůže plán zpřesnit.
4. Skupina na závěr pojmenuje jeden námět pro komunitu a vyplní krátkou zpětnou vazbu.

Poznámka pro lektora: Cíl má být malý a uskutečnitelný. Účastník si může zvolit pozorování nebo plánování místo změny nákupního chování.

Výstup bloku: Osobní sedmidenní plán a společný komunitní podnět.

7. Navazující praktická aktivita: Zelený blešák

Komunitní aktivitu lze realizovat jako samostatný dvouhodinový program nebo jako praktické pokračování semináře. Jeho cílem není pouze výměna předmětů, ale také rozhovor o životnosti výrobků, opravách, sdílení a odpovědné spotřebě.

Čas	Činnost	Co lektor sleduje
0-15 min	Přivítání, pravidla a vysvětlení principu opětovného použití	Účastníci rozumějí pravidlům a smyslu aktivity
15-35 min	Příjem a třídění věcí, příběhové kartičky	Věci jsou rozděleny podle použitelnosti a bezpečnosti
35-80 min	Výměna, individuální rozhovory a doporučení k opravě	Doporučení vychází z reálného stavu a možností účastníka
80-105 min	Ukázka drobné opravy nebo nového využití	Postup je bezpečný a účastníci mu dokážou porozumět
105-120 min	Vyhodnocení a zajištění zbylých věcí	Je jasné další využití věcí a hlavní poučení skupiny

Organizační a bezpečnostní pravidla

- přijímají se pouze čisté, bezpečné a funkční věci v předem vymezených kategoriích;
- potraviny, léčiva, nebezpečné předměty a poškozená elektrická zařízení se nepřijímají;
- u dětského vybavení a ochranných pomůcek pořadatel zváží riziko skrytého poškození;
- účastníci předem vědí, co se stane s nepřevzatými věcmi;
- organizátor předem určí, které věci z bezpečnostních nebo hygienických důvodů nepřevezme;
- u oprav a úprav se používají pouze postupy odpovídající zkušenostem lektora a dostupnému vybavení.

8. Práce lektora, reflexe a hodnocení

Role lektora

- propojuje zkušenost účastníků s odbornými pojmy a místními souvislostmi;
- hlídá, aby diskuse nesklouzla k posuzování životní úrovně nebo osobních možností;
- upozorňuje na rozdíl mezi ověřenou informací a reklamním tvrzením;
- nabízí řešení dostupná i bez nákupu nových „ekologických“ výrobků;
- vede skupinu ke konkrétnímu výstupu a nechává prostor pro vlastní rozhodnutí.

Doporučené reflexivní otázky

- Které rozhodnutí dnes pro mě bylo nejpřekvapivější?
- Kdy je nejšetrnější věc nekoupit a kdy je nový nákup rozumný?
- Co se v našem okolí snadno půjčuje, opravuje nebo sdílí?
- Jaká překážka nám brání věci používat déle?
- Jaký jeden krok je pro mě během příštího týdne reálný?

Hodnocení programu

Co sledujeme	Jednoduchý nástroj	Příklad ukazatele
Porozumění	Třídění situačních karet	Účastník odliší prevenci, opětovné použití a recyklaci
Použitelnost	Výstupní lístek	Účastník uvede jeden proveditelný krok
Spolupráce	Pozorování skupinové práce	Skupina navrhne pravidla komunitní aktivity
Spokojenost	Semafor nebo škála 1-5	Užitečnost, srozumitelnost, bezpečná atmosféra

Jak postupovat při zpětné vazbě

1. Nechte účastníka nebo skupinu nejprve vysvětlit zvolené řešení a jeho očekávaný přínos.
2. Pojmenujte, co je věcně správně a o který princip se řešení opírá.
3. Doplnující otázkou odkryjte chybějící souvislost: životnost, četnost používání, dopravu, údržbu, bezpečnost, cenu nebo dostupnost.
4. Opravte nepřesnost a formulujte podmíněný závěr. Pokud chybí údaje, řekněte otevřeně, že nelze určit jednu obecně nejlepší variantu.

Jednoduchá osnova odpovědi: Co je správně → co je třeba doplnit → proč na tom záleží → jaké řešení je za daných podmínek proveditelné.

9. Pracovní list: Životní cyklus jedné věci

Vyberte běžný předmět a doplňte, co o jeho cestě víte. Neznámé údaje označte otazníkem.

Fáze	Co se pravděpodobně děje	Jak lze dopad snížit
Suroviny		
Výroba		
Doprava a prodej		
Používání		
Údržba a oprava		
Další využití		
Konec používání		

Tři otázky na závěr

Která fáze má podle vás největší dopad a proč?

Kde může rozhodovat domácnost a kde je potřebná změna výrobce, obce nebo státu?

Co by prodloužilo životnost předmětu?



10. Pracovní list: Spotřeba pod lupou

Nejdříve si položte otázku: Potřebuji tuto věc opravdu získat?

Otázka	Moje zjištění	Co z toho plyne
Mohu použít to, co už mám?		
Mohu si věc půjčit nebo ji sdílet?		
Je dostupná oprava nebo nákup z druhé ruky?		
Jaká je očekávaná životnost a opravitelnost?		
Jaké jsou obaly, materiály a možnosti dalšího využití?		
Je environmentální tvrzení konkrétní a ověřitelné?		

Moje sedmidenní výzva

Co udělám: _____

Kdy a kde: _____

Co mi může pomoci: _____

Jak poznám, že jsem krok splnil/a: _____

Připomínka: Nejlepší plán není ten největší, ale ten, který lze skutečně uskutečnit.

11. Zdroje a odborné ukotvení

Metodika vychází z principů odpadové hierarchie, předcházení vzniku odpadu a cirkulární ekonomiky. Následující zdroje slouží lektorovi k ověření pojmů a k aktualizaci programu.

1. **Evropská komise:** Circular Economy Action Plan. https://environment.ec.europa.eu/strategy/circular-economy_en
2. **Ministerstvo životního prostředí ČR:** Strategický rámec Cirkulární Česko 2040. <https://mzp.gov.cz/cz/agenda/odpadove-hospodarstvi-a-cirkularni-ekonomika/cirkularni-ekonomika/cirkularni-cesko-0>
3. **Ministerstvo životního prostředí ČR:** Akční plán Cirkulární Česko 2040 pro období 2022-2027. <https://mzp.gov.cz/cz/agenda/odpadove-hospodarstvi-a-cirkularni-ekonomika/cirkularni-ekonomika/cirkularni-ekonomika-2-0>
4. **European Environment Agency:** Waste hierarchy and prevention. <https://www.eea.europa.eu/en/topics/in-depth/waste-and-recycling/country-profiles-on-waste-prevention-2025>
5. **Evropská komise:** Waste Framework Directive. https://environment.ec.europa.eu/topics/waste-and-recycling/waste-framework-directive_en

Odkazy ověřeny 20. 8. 2026.

Autorská poznámka: Metodika je určena pro neformální environmentální vzdělávání veřejnosti. Lektor ji může přizpůsobit věku, zkušenostem a místním podmínkám skupiny při zachování vzdělávacích cílů.

Vytvořeno v rámci projektu „Cesta k přírodě a zpátky k sobě“, reg. č. CZ.10.01.01/00/24_062/0000987. Příjemce:
Bludiště, z. s.