

# TÉMA: TRVALO UDRŽATEĽNÝ ROZVOJ



VIA CARPATIA  
EGTC



MINISTERSTVO  
INVESTÍCIÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA  
A INFORMATIZÁCIE  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



Priatelia  
Zeme  
SPZ



Vzdelávací materiál pre žiakov 2. stupňa základných škôl  
a študentov stredných škôl

Spracovali: kolektív autorov OZ Priatelia Zeme – SPZ

Vydali: Európske zoskupenie územnej spolupráce Via Carpatia s r. o., 2021



Spracovali:

Lenka Beznáková, Martina Moňoková, René Říha

Grafická úprava: René Říha

OZ Priatelía Zeme – SPZ

Haluzice 761, 913 07 Haluzice

e-mail: spz@priateliazeme.sk

www.priateliazeme.sk/spz

www.nulaodpadu.sk

www.kompost.sk

Pokiaľ nie je uvedené inak, zdroj obrázkov a fotografií Priatelía Zeme – SPZ.

Obálka: koláž fotiek Tobi, pexels.com, Darkmoon\_Art, pixabay.com a ilustrácie vecteezy.com.



Vydali:

Európske zoskupenie územnej spolupráce Via Carpatia s r. o.

Námestie Maratónu mieru 1, 042 66 Košice

email: info@viacarpattia.eu

www.viacarpattia.eu



Táto publikácia bola vydaná v rámci projektu „Zlepšíme environmentálnu zodpovednosť žiakov“, ktorý bol realizovaný s finančnou podporou Ministerstva investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie Slovenskej republiky – program Podpora regionálneho rozvoja.



**MINISTERSTVO**  
**INVESTÍCIÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA**  
**A INFORMATIZÁCIE**  
**SLOVENSKEJ REPUBLIKY**

# OBSAH

1	Udržateľný rozvoj a jeho ciele	5
2	Kam smeruje rozvoj vo svete?	10
3	Každý z nás môže zmeniť svet! Ako na to?	12
	...na nákupe	12
	...pri údržbe domácnosti, okolo domu	14
	...výchova, starostlivosť o seba, deti, blízkych	16
	...v kuchyni, pri stole	17
	...v kúpeľni, na toalete	19
	...na cestách, na dovolenke	20
	...na ulici, v spoločnosti, komunite	21
	...v práci, škole, kancelárii	24
	...vo voľnom čase	25
	...počas Vianoc, sviatkov	26
	Použité zdroje	27

*„Jediná vec, ktorá zachráni ľudstvo,  
je spolupráca, teda ochota  
ubrať sa pre dobro druhých.“*

Bertrand Russell,  
britský filozof, matematik a sociológ

# 1. Udržateľný rozvoj a jeho ciele

**Pod pojmom udržateľný rozvoj (TUR) rozumieme** taký rozvoj, ktorý súčasným i budúcim generáciám zachováva možnosť uspokojovať ich základné životné potreby a pritom neznižuje rozmanitosť prírody a zachováva prirodzené funkcie ekosystémov.

O trvalo udržateľnom rozvoji sa začalo hovoriť už v 70tych rokoch minulého storočia v súvislosti s hľadaním takého spôsobu manažmentu prírodných zdrojov a živých systémov vrátane človeka, aby sa dosiahol čo najvyššiu kvalitu života. Postupne sa začalo poukazovať i na potrebu vyváženého socioekonomického rozvoja, ktorý sa však rozvíja len v rámci limitov spotreby a využívania prírodných zdrojov. V roku 1992 vznikli na Konferencii OSN o životnom prostredí a rozvoji (Summit Zeme) nové prístupy k riešeniu TUR. Na Summit Zeme boli prijaté princípy trvalo udržateľného rozvoja vrátane prijatia koncepčného dokumentu pre 21. storočie s názvom Agenda 21. Stal sa základom pre vznik Kyótskeho protokolu o emisiách oxidu uhličitého.

## Ciele udržateľného rozvoja

V roku 2015 sa medzinárodné spoločenstvo podujalo zadefinovať ciele, ktorých napĺňanie by malo viesť k riešeniu najzávažnejších problémov dnešného sveta, zaslúžiť sa o zmenu i lepší život. Zhrnulo ich do novej agendy platnej pre roky 2015 – 2030, známej ako **Agenda 2030**, ktorá bola jednomyselne prijatá všetkými 193 členskými štátmi OSN v roku 2015. Stanovuje komplexné ciele pre všetky krajiny vo svete, ktoré majú dosiahnuť 3 zásadné veci: odstrániť extrémnu chudobu, znížiť nerovnosť a nespravodlivosť a zvrátiť negatívny trend klimatickej zmeny.

**Ciele udržateľného rozvoja** sa zameriavajú na kvalitu, nielen kvantitu dosiahnutých indikátorov, a na komplexný, nie čiastkový prístup pri ich dosahovaní. Po prvýkrát v dejinách ľudstva sú zadefinované univerzálne ciele platné pre všetkých, pre všetky krajiny na svete, či už ide o rozvojovú krajinu alebo Slovensko.

Hlavnou myšlienkou udržateľného rozvoja je počas nasledujúcich pätnástich rokov transformovať svet pomocou 17 hlavných cieľov a ich 169 úloh (podcieľov).

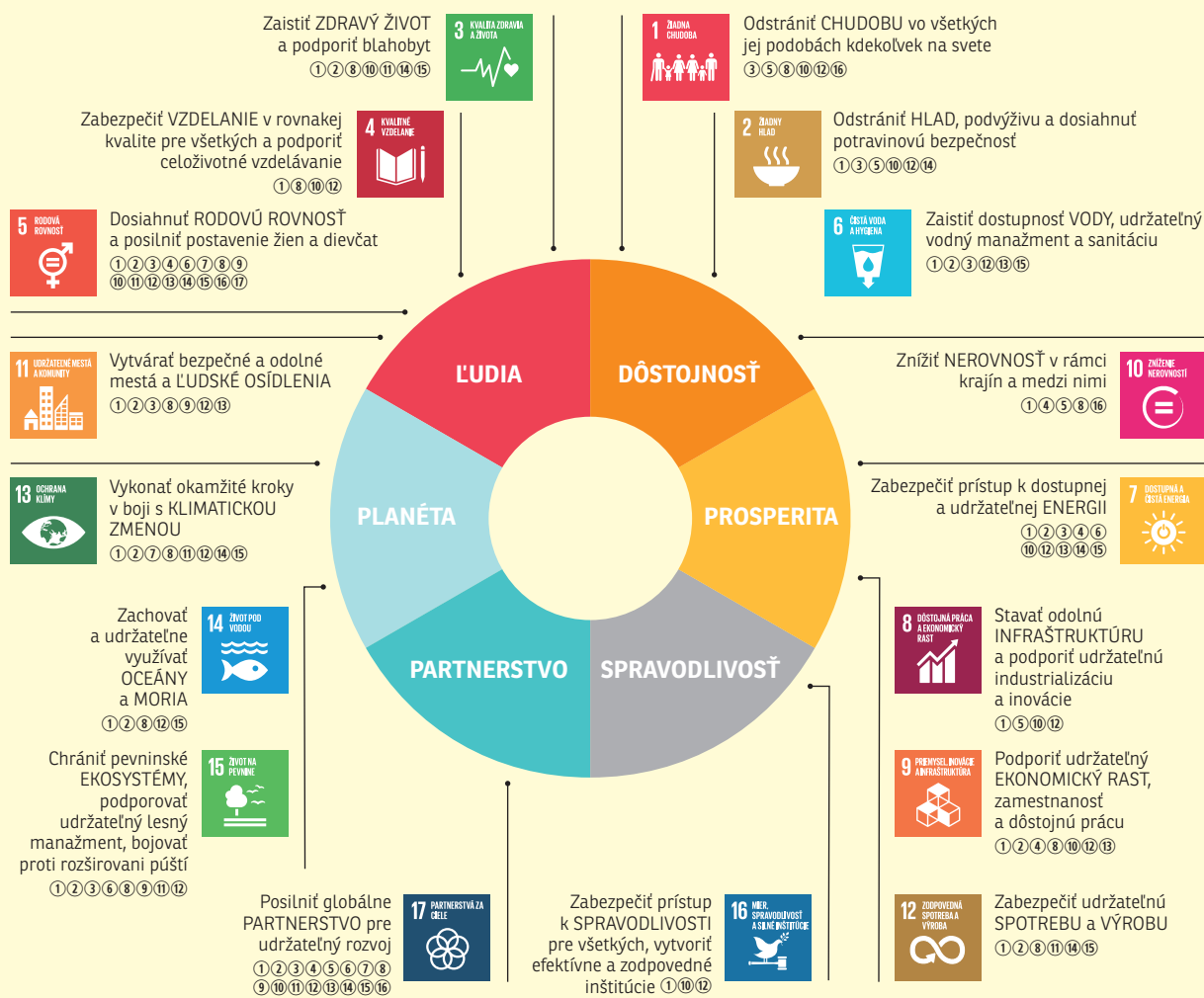
Ciele udržateľného rozvoja je potrebné vnímať ucelene a vnímať ich vzájomnú prepojenosť.

## 17 cieľov udržateľného rozvoja:

1. Ukončiť chudobu všade a vo všetkých jej formách.
2. Ukončiť hlad, dosiahnuť potravinovú bezpečnosť a lepšiu výživu a podporovať udržateľné poľnohospodárstvo.
3. Zabezpečiť zdravý život a podporovať blahobyť pre všetkých a v každom veku.
4. Zabezpečiť inkluzívne, spravodlivé a kvalitné vzdelávanie a podporovať celoživotné vzdelávacie príležitosti pre všetkých.
5. Dosiahnuť rodovú rovnosť a posilniť postavenie všetkých žien a dievčat.
6. Zabezpečiť dostupnosť a udržateľný manažment vody a sanitárnych opatrení pre všetkých.
7. Zabezpečiť prístup k cenovo dostupným, spoľahlivým a udržateľným moderným zdrojom energie pre všetkých.
8. Podporovať trvalý, inkluzívny a udržateľný ekonomický rast, plnú a produktívnu zamestnanosť a dôstojnú prácu pre všetkých.
9. Vybudovať pevnú infraštruktúru, podporovať inkluzívnu a udržateľnú industrializáciu a posilniť inovácie.
10. Znížiť rozdiely v krajine a medzi krajinami navzájom.
11. Premeniť mestá a ľudské obydliá na inkluzívne, bezpečné, odolné a udržateľné.
12. Zabezpečiť udržateľnú spotrebu a výrobné schémy.
13. Podniknúť bezodkladné opatrenia na boj proti zmene klímy a jej dôsledkom.
14. Zachovať a udržateľne využívať oceány, moria a zdroje mora na udržateľný rozvoj .
15. Chrániť, obnovovať a podporovať udržateľné využívanie pozemných ekosystémov, udržateľne manažovať lesné hospodárstvo, bojovať proti dezertifikácii a zastaviť spätnú degradáciu krajiny a stratu biodiverzity.
16. Podporovať mierovú inkluzívnu spoločnosť v prospech udržateľného rozvoja. Poskytnúť prístup k spravodlivosti pre všetkých a budovať efektívne, transparentné a inkluzívne inštitúcie na všetkých úrovniach.
17. Posilniť prostriedky implementácie a revitalizácie globálneho partnerstva pre udržateľný rozvoj.

# 17 cieľov udržateľného rozvoja

**169 podcieľov**  
(násobky vzájomných prepojení)

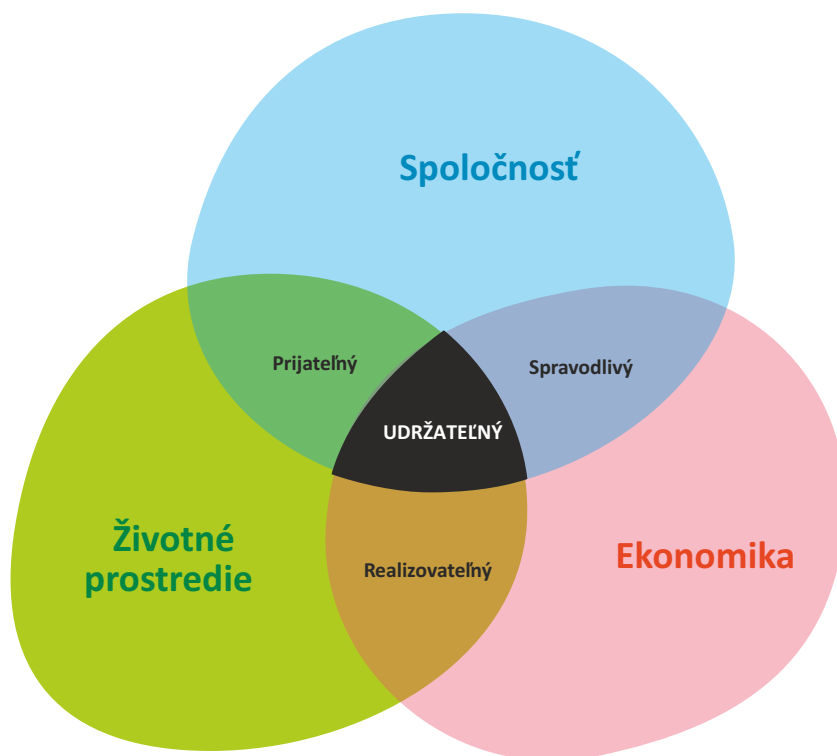


V krúžkoch, pri každom so 17 cieľov, sú informatívne uvedené ciele, s ktorými nejakým spôsobom súvisia.

<https://globalnevezdelavanie.sk/global-education-youth-work/>

Koncept trvalo udržateľného rozvoja vychádza z tézy, že na Zemi, obrazne povedané, všetko so všetkým súvisí a zároveň, že tento vzťah je nie vždy vyvážený. Stav oceánov ovplyvňuje to, ako sa ľudia stravujú a prípadne, či nebudú trpieť hladom, naše energetické potreby súvisia s klimatickou zmenou a tá zas s odolnosťou našich miest či potravinovou bezpečnosťou. A napríklad rovnosť žien a mužov súvisí s dôstojnou prácou a chudobou. V abstraktnejšej rovine možno túto vzájomnú previazanosť a závislosť. Pozostáva z troch prelínajúcich sa dimenzií – sociálnej, ekonomickej a environmentálnej, ktoré by mali byť v rovnováhe.





Zdroj: <https://globalnevezdelavanie.sk/global-education-youth-work/>, upravené

Ciele by sa mali aspoň čiastočne prekrývať a navzájom dopĺňať. Ak napríklad umožníme ženám pracovať, tak prinesú do domácnosti ďalší príjem, ale zároveň sa zlepší plánovanie ich rodiny a zníži počet detí. Vďaka tomu sa budú vyššie príjmy deliť medzi menej detí a tie tak budú mať šancu lepšie sa stravovať, mať lepšiu zdravotnú starostlivosť či získať kvalitnejšie vzdelanie. Tým môžu prispievať k rozvoju svojej komunity, krajiny, regiónu, planéty.



Zdroj: Tobi, pexels.com, upravené



## **Svet sa stal lepším miestom pre život, no mohol by byť lepším pre všetkých...**

Každý rok sa na svete vyrobí približne 5 miliárd riflí. Odhaduje sa, že džínsový svet do roku 2021 vytvorí maloobchodný zisk takmer 130 miliárd USD ročne. Trendom sú stále „ošúchané“ rifle. Aby dostali rifle vyšší vzhľad je potrebné ich pieskovať. Ide o špeciálny výrobný postup, ktorý mení povrch textilu. Robotníci vo fabrikách pod vysokým tlakom aplikujú na látku prúd piesku s drobnými čiastočkami silikónu. V roku 1966 bolo v Európe zakázané ručné pieskovanie z dôvodu veľkých zdravotných rizík. V rozvojových krajinách pieskovanie stále zakázané nie je. Preto niektorí producenti textilu dávajú vyrábať tento druh riflí v krajinách mimo Európskej únie, kde je pracovná sila lacnejšia a zákony nie sú také prísne (napríklad Čína, Bangladéš, Mexiko, Turecko). Pieskovanie nie je jediný spôsob ako dosiahnuť ošúchaný vzhľad, no je najlacnejší.

Ručné pieskovanie prebieha tak, že pracovníci ručne striekajú rifle pieskom, ktorý obsahuje oxid kremičitý. Do vzduchu sa dostane veľké množstvo pieskového prachu. Keďže pracovníci nie sú vybavení žiadnymi ochrannými pomôckami, do pľúc sa im dostávajú jemné čiastočky kremíka. Tie v pľúcach spôsobujú chorobu zvanú silikóza, na ktorú neexistuje liečba a ľudia na ňu umierajú, keď už nie sú schopní dýchať.

V roku 2009 bolo ručné pieskovanie v Turecku zakázané. Stalo sa to vďaka osвете miestnej organizácie Turecká komisia pre pieskovanie, ktorá spája pracovníkov, lekárov, právnikov a novinárov. Spoločne spustili kampaň proti pieskovaniu. Po zákaze pieskovania v Turecku sa výroba ošúchaných riflí presunula ďalej, kde je ručné pieskovanie stále legálne.

„Clean Clothes“ je kampaň mnohých európskych organizácií, ktoré žiadajú textilné spoločnosti, aby prestali používať tento druh riflí. Oslovujú spoločnosti a žiadajú, aby prevzali zodpovednosť za to, čo vyrábajú a akým spôsobom. Vďaka tejto kampani sa 40 firiem rozhodlo v roku 2010 nepoužívať pri výrobe svojho oblečenia pieskovanie napr. H&M, C&A, Benetton, Gucci, Levi Strauss... Naďalej používajú pieskovanie napr. NEXT, Tesco, Mark&Spencer, Diesel, Replay... Stále máte možnosť vybrať si, aké rifle si kúpite! A je vám ich vôbec treba?



Zdroj: Crawford Jolly, pexels.com, upravené

## 2. Kam smeruje rozvoj vo svete?

Chudoba, nespravodlivosť, konflikty a nerovnosť vo svete síce stále pretrvávajú, napriek tomu: v priemere žijeme dlhšie a zdravšie ako v minulosti, máme viac jedla a lepšie vzdelanie ako kedykoľvek predtým, môžeme spolu lepšie komunikovať, sme k sebe navzájom tolerantnejší. Nikdy v jeho histórii ľudstvu nebolo lepšie ako práve dnes.

Chudoba vo svete mizne rýchlejšie ako kedykoľvek v minulosti. Život ľudí v chudobných krajinách sa výrazne zlepšil: miliarda ľudí sa vymanila z extrémnej chudoby, ich priemerný príjem sa zdvojnásobil, detská úmrtnosť sa výrazne znížila, milióny dievčat začali navštevovať školu, chronický hlad sa podarilo znížiť o polovicu, počet úmrtí na maláriu a iné choroby prudko klesol. Z demokracie sa tešia ľudia v čoraz väčšom počte krajín a vojnové konflikty sú zriedkavejšie. Bezprecedentný rozvoj zasiahol stovky miliónov ľudí nielen v rýchlo rastúcich ekonomikách Číny a Indie, ale aj v desiatkach krajín na celom svete, napríklad v Mongolsku, Mozambiku či v Bangladéši.

Čo začína svet v súčasnosti ohrozovať sú klimatické zmeny. No tam sa pozitívny vývoj neočakáva, práve naopak. Zmena klímy totiž zhoršuje vyhliadky na dosiahnutie všetkých Cieľov udržateľného rozvoja. Za 100 rokov vzrástla teplota zemského povrchu o 0,8 stupňov, čo prináša dôsledky: nedostatok pitnej vody, nižšia úroda, zvýšenie počtu obetí živelných pohrôm a extrémnych premien počasia. Chudobné krajiny, ktoré budú mať najmenej prostriedkov na adaptáciu na rýchlu zmenu, budú trpieť najviac. Dôsledky klimatickej zmeny možno vidieť už dnes, predovšetkým v chudobných, „hraničných“ regiónoch sveta: ubúdanie morského ľadu, zrýchlenie zdvíhania sa hladiny oceánov a dlhšie a intenzívnejšie vlny horúčav.

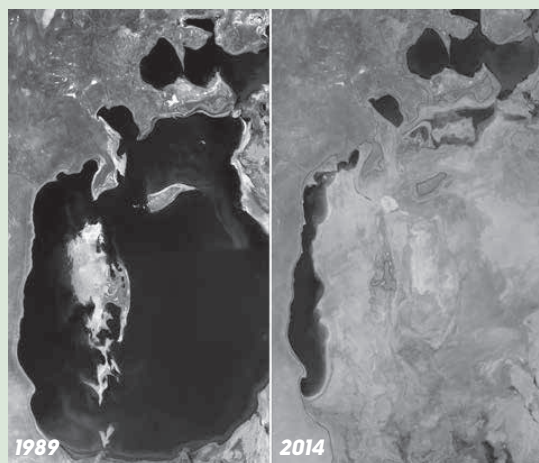


Zdroj: Li-An Lim, unsplash.com, upravené

## **Svet sa stal lepším miestom pre život, no mohol by byť lepším pre všetkých...**

Bavlna je pre Uzbekistan najdôležitejšou poľnohospodárskou plodinou. Na celkovom exporte krajiny sa podieľa takmer jednou pätinou. V tejto suchej, vnútrozemskej a nedemokratickej stredoázijskej krajine sa pestuje asi 10 % svetovej spotreby bavlny (asi milión ton). Ešte aj dnes sa na bavlníkových poliach využíva detská práca. Častým javom je nútená práca – počas žatvy sú k zbieraniu nútené obrovské množstvá ľudí, napríklad aj žiaci a študenti, ich učitelia alebo lekári a zdravotnícky personál. Farmári musia štátu predávať úrodu za výrazne nižšiu cenu, aká je na svetových trhoch. Kvôli tomu je uzbecká bavlna bojkotovaná viacerými svetovými značkami (Tesco, IKEA, H&M, Adidas, Marks&Spencer...). Pracovné podmienky sa aj vďaka tomuto medzinárodnému ekonomickému tlaku začali v Uzbekistane postupne, no pomaly, zlepšovať.

Aralské jazero na hranici Kazachstanu a Uzbekistanu bolo kedysi štvrté najväčšie jazero sveta, s rozlohou o polovicou väčšou ako je veľkosť Slovenska. Pôvodná rozloha jazera sa zmenšila na desatinu a tento jav je označovaný za jednu z najväčších svetových environmentálnych katastrof. Pred viac ako päťdesiatimi rokmi boli v oblasti odklonené dve hlavné rieky, ktorých voda sa vlievala do jazera. Cieľom bolo využiť vodu na zavlažovanie, z veľkej časti práve bavlny – na jej pestovanie je totiž v polopúštnej oblasti potrebné veľa vody aj umelých hnojív. Pôda a vzduch v oblasti sú dnes výrazne znečistené, vietor totiž rozprašuje soľ a pesticídy z vyschnutého dna jazera do širokého okolia. Výskyt tuberkulózy a rakoviny je mnohonásobne vyšší ako svetový priemer. Kedysi prosperujúci rybolov, ktorý zamestnával tisíce ľudí, prakticky skolaboval.



Zdroj: [https://globalnevezdelavanie.sk/wp-content/uploads/2019/08/co\\_skutocne\\_s-potrebujes\\_prirucka.pdf](https://globalnevezdelavanie.sk/wp-content/uploads/2019/08/co_skutocne_s-potrebujes_prirucka.pdf)



Zdroj: Artem Asset, unsplash.com, upravené

# 3. Každý z nás môže zmeniť svet!

## Ako na to?

Považujeme sa za vyspelejšiu časť tohto sveta - viac zarobíme, viac spotrebujeme, viac vyprodukuje... výrobkov, služieb a... viac odpadu. Úmerne stúpajúcim hospodárskym výsledkom stúpa aj množstvo odpadu, ktorý v čoraz väčšom množstve zaplavuje naše okolie, zaplňuje brázdy v krajine, zamoruje naše ovzdušie... Naša nadspotreba je vykúpená utrpením a chudobou na „druhom konci sveta“... Preto je na mieste sa pýtať, či tejto „vyspelosti“ neprospeje revízia, či je dobré nechať sa unášať prúdom spotreby, pôžitkov, bez toho, aby sme sa zaoberali dôsledkami. Tieto dôsledky pritom môžeme znížiť - drobnými zmenami v našich každodenných zvyklostiach.

### Tu sú tipy, ako môžeme zmeniť svoj život a pomôcť tak Zemi:

#### ...na nákupe

- Kupujeme iba to, čo skutočne potrebujeme. Snažme sa sami rozhodovať o našich životných potrebách a nenechávajme o tom rozhodovať reklamné agentúry a firmy vyrábajúce rôzne produkty. Využívajme viac služby namiesto nákupu nových výrobkov.
- Premýšľajme, koľko odpadu z nákupu vznikne, ako je výrobok zabalený. Čím viac je výrobok zabalený, tým viac odpadov z obalov vzniká. Uprednostňujeme bezobalovú distribúciu (prenos tovaru vo vlastnej taške, nádobe, čapovanie saponátov, mlieka, sirupov do vlastnej nádoby), nezabalený chlieb, zeleninu, ovocie...
- Uprednostňujeme nákup väčších balení výrobkov a koncentrátov. Dobrým príkladom sú pracie prášky, olej, cukor, múka...
- Vyberajme si s ohľadom na kvalitu, trvácnosť, energetickú účinnosť a recyklovateľnosť výrobku, preferujeme výrobky z recyklovaných materiálov. Pri výrobkoch z dreva uprednostnime tie, ktoré majú certifikát, že sú pôvodom z ekologicky obhospodarovaneého lesa - FSC.
- Uprednostňujeme miestne výrobky a drobných predajcov, remeselníkov, v drobných svojráznych obchodíkoch, miestne dopestované plodiny na trhovisku. Väčšinou platí, že z čím väčšej vzdialenosti je tovar dovezený, tým viac obalov musí byť na jeho ochranu použitých.
- Uprednostňujeme produkty spravodlivého obchodu (označenie fair-trade) a ekologického poľnohospodárstva (označenie eko, bio...), organické potraviny...



- Uprednostňujeme produkty s eko-certifikátom, alebo certifikátom energetickej efektívnosti - Environmentálne vhodný produkt, Európsky kvet, Energy Star...
- Na nákup si nosme trvácnu plátennú tašku, odmietajme ponúkané plastové vrecká a vrecúška, tašky - pokiaľ ich už používame, snažme sa o opakované použitie až kým sa neopotrebnú a potom ich triedme pre recykláciu.



- Prednostne nakupujeme v second handoch, antikvariátoch... Uprednostňujeme použitý nábytok z bazáru, centra opätovného použitia, komisionálneho predaja, starožitníctva... mnoho ponúk nájdete na internete - stránkach s inzerciou a online dražbami.
- Nekupujeme materiály, ktoré sú pre životné prostredie a zdravie nebezpečné, alebo sú ťažko recyklovateľné - napr. PVC.
- Do vysávača, kávovaru si kúpme opätovne použiteľné alebo prateľné vrecúška namiesto jednorazových. Vyberme si pri nákupe bezvreckový vysávač.

### ***Svet sa stal lepším miestom pre život, no mohol by byť lepším pre všetkých...***

Firma Patagonia vyrába „outdoorové“ športové oblečenie. Zaviazala sa venovať jedno percento svojho obratu alebo desať percent zisku (podľa toho, ktorá suma je vyššia) na podporu organizácii aktívnych v ochrane životného prostredia. Zakladateľ firmy založil aj skupinu „One Percent for the Planet“, ktorá nabáda iné firmy, aby robili to isté. Firma sa pravidelne umiestňuje na vrchole rebríčka zodpovedných firiem GlobeScan ([www.globe-scan.com](http://www.globe-scan.com)) a má certifikát „B corp“, ktorý garantuje, že je firma zodpovedná spoločensky aj environmentálne.

## ...pri údržbe domácnosti, okolo domu

- Odmietajme reklamné materiály, poštovú schránku označme nápisom „nehadzujte reklamy“...
- Opravujme a renovujme pokazené veci ako šaty, topánky, elektroniku alebo nábytok - renovovať, opraviť, dotvoriť sa dá takmer všetko, objavme čaro starých vecí, ktorým môžeme vdychnúť nový život. Požiadajme zručného remeselníka, aby nám pomohol s opravou.
- Pokiaľ potrebujeme materiály na opravu pokazených vecí, nábytku, navštívme zberný dvor, šrotovisko, výkupňu starého textilu, opýtajte sa známych...
- Pri maľovaní uprednostnime vodou riediteľné farby pred syntetickými, látky prírodného pôvodu, včelí vosk namiesto syntetického laku na drevo...
- Veci, ktoré už nepotrebujeme, ktoré už nepoužívame, ponúknieme na využitie iným. Môže to byť napr. naša rodina, kamaráti, charita, bazár alebo aj sociálne slabšie postavení spoluobčania...
- Triedme odpady pre recykláciu, dôsledným triedením môžeme „zachrániť“ až 80% materiálov pred ich zneškodnením na skládke alebo v spaľovni odpadov.



- Nespaľujme odpady v domácnosti, pri pálení odpadu môžu vzniknúť zdraviu nebezpečné látky, napr. dioxíny... Domáce spaľovanie je zakázané zákonom o odpadoch.
- Kompostujme si všetok bioodpad, ktorý vzniká v záhrade a v domácnosti svojpomocne. Kompost je kvalitným hnojivom do našej záhradky alebo na izbové kvety.

### *Svet sa stal lepším miestom pre život, no mohol by byť lepším pre všetkých...*

V roku 2018 bolo na sídliskách v Bratislave vybudovaných 25 komunitných kompostovísk, kde triedi kuchynský biologický odpad 308 domácností, čo je viac ako 1000 ľudí a ich počet neustále rastie... Každý rok spolu vytriedia a skompostujú viac ako 100 ton odpadu, ktorý neskončí zbytočne v spaľovni odpadov a vyrobia kompost do komunitných záhradiek či do kvetináčov vo svojich bytoch.



- Snažme sa dopestovať vlastné ovocie a zeleninu, bez použitia chemických prostriedkov, ekologickým spôsobom, osvojme si princípy organického pestovania. Nepoužívajme agresívne prostriedky, syntetické hnojivá, postreky, pesticídy, herbicídy, jedy...
- Znovupoužívajme stavebné materiály, kamenivo, tehly... Zo starej dlažby, kachličiek, môžeme vytvoriť zaujímavú mozaiku, ktorú v hypermarkete nenájdeme... črepy a drobnejšie časti môžeme využiť ako drenážnu vrstvu v črepníkoch a hrantíkoch.





## ...výchova, starostlivosť o seba, deti, blízkých

- Využívajme bazáre, second handy, ekoburzy, často v nich nájdeme kvalitné i ťažko dostupné oblečenie, výrobky. Šatstvo, ktoré už nepotrebujeme, ponúkame do second handu alebo ho darujeme charite. Starú deku odnesme do psieho útulku.
- Pri obliekaní preferujeme osobný štýl, nie módné trendy. Ak už chceme vyzeráť módne, preferujeme eko-módu. Nehanbime sa nosiť zachovalé kabáty a svetre našich starých otcov, mám...
- Uprednostňujeme odevy z prírodných materiálov, ktoré sú v prírode ľahko rozložiteľné, od miestnych výrobcov. Prešívajme a opravujme odevy.
- Uprednostňujeme prírodnú kozmetiku, kozmetiku, ktorá nebola testovaná na zvieratách (napr. Weleda, Lavera, Alverde, Nobilis Tilia, Saloos..) a kozmetiku, ktorá je certifikovaná (zahraničné označenia BDIH, ECOCERT, EcoControl).
- Nepoužívajme jednorazové detské plienky a utierky, uprednostnime opakovane použiteľné, z prírodných materiálov. Okrem šetrenia prírodných zdrojov „ušetříme aj peňaženku“.
- Nepreháňajme to s nakupovaním rôznych hračiek, uprednostnime rozvoj tvorivosti vytváraním vlastných jednoduchých hračiek z prírodných materiálov (slama, listy, gaštany, hlina alebo včelí vosk na modelovanie...) alebo vytriedeného odpadu (vrchnáky z plastových fliaš, tetrapaky, handričky...). Keď už hračky kupujeme, uprednostnime kvalitné a trvanlivé hračky z dreva, ošetrované prírodnými prostriedkami. Keď deti prestanú zaujímať, predajme ich na burze, alebo si ich vymieňajme s priateľmi.



## ...v kuchyni, pri stole

- Riady neumývajte pod tečúcou vodou a používajte ekologický prostriedok na umývanie riadu. Zvážme, či naozaj využijeme umývačku riadu, pri šetrnom umývaní spotrebujeme menej vody ako umývačka, ušetríme energiu na jej prevádzku aj výrobu.
- Na pitie uprednostňujeme vodu z vodovodu pred balenou vodou, minerálne vody si zájdime načapovať ku prameňu. Pokiaľ kupujeme nápoje, uprednostnime tie vo vratných sklenených obaloch.
- Zvyšky jedál (okrem mliečnych, rybích a mäsitých) kompostujeme. Kompostovať môžeme aj papierový odpad - špinavé obrúsky, servítky, hygienické vreckovky, prepravky na vajíčka - v primeranom pomere k ďalším zložkám potrebným pre správne kompostovanie. Viac o kompostovaní sa dozviete na našej stránke.
- Oleje, tuky nevyliievajte do výlevky, ale ich zberajte do starej nádoby, ktorú odovzdajte na zberný dvor.



- Namiesto papierových obrúskov a utierok používajte textilné, ktoré sa dajú opätovne používať. Namiesto fólií alebo jednorazových vrecúšok na uskladnenie potravín využívajte sklenené poháre alebo plastové dózy, ktoré sa dajú opakovane naplniť a uzavrieť. Desiatu, stravu, si z domu nosme v nádobe na potraviny alebo vo voskovom obale, vezmeme si vlastnú nerezovú alebo sklenenú fľašu, nepoužívame fólie, alobal na jej balenie.
- Pre našu kuchyňu preferujeme organické potraviny, „bio“ potraviny - sú to potraviny, pri ktorých produkcii sa nepoužívajú pesticídy, agresívne chemické prostriedky, zvieratá sa chovajú v prirodzenejších podmienkach.

- Uprednostňujeme sezónne dostupné ovocie a zeleninu. Namiesto nakupovania zaváranín si dopestované plodiny zavárajme sami, vyrábajme si vlastné sirupy, lekvár...
- Vyhýbajme sa používaniu jednorazového príboru a riadu, v stravovacom zariadení žiadajme jeho nahradenie opakovane použiteľným. Namiesto nápojov z automatov, ktoré sú plnené do jednorazových pohárov, zjždime do zariadenia, v ktorom používajú opakovane použiteľné poháre a riad.
- Pri výbere podniku preferujeme zariadenia s certifikátom „bio“, ktoré ponúkajú jedlá a nápoje v „bio“ kvalite. Uprednostňujeme produkty spravodlivého obchodu (označenie fair-trade) a produkty ekologického poľnohospodárstva, žiadajme ich zaradenie do ponuky. Zaujímajme sa, odkiaľ zariadenie nakupuje potraviny, uprednostňujeme tie, ktoré sú od miestnych dodávateľov.
- Uprednostňujeme bezmäsité jedlá: pri pestovaní rastlinnej stravy sa spotrebuje menšie množstvo energie, vody, menší záber pôdy, vyprodukuje sa menej znečistenia a skleníkových plynov ako pri výrobe mäsa.



Zdroj: Anna Pelzer, unsplash.com, upravené

- Neobjednávajme si jedlo, pizzu na donášku - predídeme vzniku odpadu z obalov potrebných na prevoz a jednorazové servírovanie.

## ...v kúpeľni, na toalete...

- Nepoužívajme agresívne čistiace a pracie prostriedky, napr. s obsahom silných kyselín, chlóru, fosfátov. Uprednostnime prostriedky s ekologickým certifikátom. Niektorí výrobcovia poskytujú možnosť opätovného naplňania, alebo čapovanie do vlastných prinesených obalov – využime túto možnosť, znížime množstvo odpadov z obalov.
- Namiesto špecializovaných čistiacich prostriedkov vyskúšajme účinok tých prírodných: ocot na plesne, sódu bikarbónu na bielenie, citrónovú šťavu na škrvny, vodný kameň... Namiesto aviváže skúsme do prania pridať trošku octu, zároveň zabránime aj tvorbe vodného kameňa.
- Čistiace prostriedky nedávkujme „od oka“ - pri cielelom dávkovaní môžeme ušetriť až polovicu bežnej spotreby čistiadiel.
- Nepoužívajme sušičky na bielizeň, keď ju necháme vysušiť voľne vonku, navyše povystieranú (vytrasenú) a úhľadne zavesenú, nebudeme ju musieť ani žehliť.
- Nepoužívajme jednorazové holiace strojčky, jednorazové utierky, čistiace tampóny... nahradíme ich opakovane použiteľnými.



- Používajme recyklovaný toaletný papier. Namiesto jednorazových papierových utierok používajme prateľné textilné uteráky.
- Ak už používame jednorazové čistiace vatové tampóny, obrúsky na odstraňovanie mejkapu, nehádzme ich do záchodu, ale do odpadkového koša.
- Vodu, ktorou sa umývame, oplachujeme, zberajme do vedra, môžeme ju použiť ešte raz - v záchode na splachovanie toalety :). Pre zníženie spotreby vody pri splachovaní tiež môžeme do nádrčky pre splachovanie vložiť fľašu naplnenú vodou.



## ...na cestách, na dovolenke

- Prednostne sa premiestňujeme peši, na bicykli, kolobežke, kolieskových korčuliach, prospeje to nielen životnému prostrediu, ale aj nášmu zdraviu.



- Uprednostňujeme hromadnú dopravu pred vlastným autom, vlakovú dopravu pred autobusovou.
- Využívajme zdieľanú jazdu – trasy, kto cestuje odkiaľ, kam a kedy sa môžeme dozvedieť na internete. Pokiaľ vlastnime dopravný prostriedok, zdieľajme ho so známymi, cestou do/z práce zvezme aj suseda...
- Nákup nového auta si dobre rozmyslime, využitie alternatívnych foriem dopravy môže byť efektívnejšie ako vlastniť auto len kvôli víkendovým výletom.
- Správnym hustením pneumatík predĺžime ich životnosť a tiež spotrebu paliva až o 10%. Dbajme na technický stav automobilu, opravy prenechávajme odbornému servisu. Náplne ako olej, kvapaliny nevymieňajme sami. Zozbierané náplne nevyliievajme, odovzdajme ich na zbernom dvore.
- Využívajme ubytovanie v zariadeniach, ktoré sú držiteľom eko-značky “Európsky kvet” či “Environmentálne vhodný produkt”.
- Pri pobyte v cudzine chráňme prírodu, používajme dopravné prostriedky, ktoré ju neznečisťujú. Nákupom podporujeme rozvoj miestnych komunít. Všimajme si mieste zvyklosti, napr. ako kde nakladajú s odpadom, môžeme sa inšpirovať i niečo nové naučiť :)

## ...na ulici, v spoločnosti, komunite

- Odpady, ktoré je možné recyklovať, nevhadzujeme na ulici do nádob na zmiešaný alebo zmesový odpad. Sú na ne určené špeciálne nádoby zväčša farebne odlišené a s popisom: napr. modré na papier, zelené na sklo, žlté na plasty, hnedé na bioodpad...
- Využívajme viac knižnice, požičovne áut a rôzne iné verejné služby, ktoré nám umožnia nekupovať a viac využívať veci. Nástroje a zariadenia potrebné na príležitostné práce si prenajímajme alebo požičiavajme od susedov, známych alebo v špecializovaných požičovniach.
- Prečítané knihy si vymieňajme, alebo ich podarujme. Iniciujme vytvorenie „komunitnej knižnice“...
- Zorganizujme eko-burzu starých vecí, šatstva tzv. swap. Zabezpečme verejný priestor, ktorý by slúžil na zdieľanie a vymieňanie vecí, ktoré už nevyužijeme, ale mohli by ešte niekomu poslúžiť.



- Iniciujme zavedenie triedeného zberu, výstavbu komunitného kompostoviska, vytvorenie komunitnej záhrady...
- Založme „eko-hliadku“, ktorá bude monitorovať výskyt znečistenia, čierne skládky...
- Zapojme sa aktívne do programov miestnych ekologických združení, ktoré usilujú o znižovanie množstva odpadov.
- Najdôležitejšie je začať od seba. Buďme dobrým príkladom, vytvorme eko-nástenku, spoločne sa zamýšľajme, ako by sme mohli zlepšiť nakladanie s odpadom, využiť nepotrebné výrobky, nábytok...

### **Trocha viac:**

Ako by sme mohli zorganizovať eko-podujatie?

- Nepoužívame jednorazové riady, uprednostníme napríklad kompostovateľné taniere a príbor, nepoužívame jednorazové utierky.
- Používame vratné poháre (spoplatníme ich nevrátenie), neponúkame vodu v plastových fľašiach, uprednostníme vodu z vodovodu (ak je k dispozícii).
- Vyzveme návštevníkov, aby si doniesli vlastný riad a vytvoríme miesta na jeho umytie ekologickými prostriedkami, ak je to možné.
- Nepoužívame samostatné balenia (cukor, káva, smotana atď.), nakupujeme na akciu väčšie balenia, prípadne bezobalovo, uprednostňujeme lokálne produkty, nakupujeme len nevyhnutné veci – v bio kvalite, fair-trade, bez palmového oleja.
- Radšej si požičiavame a zdieľame.
- Triedime aspoň základné zložky odpadu (papier, plasty, sklo, kovy, bioodpad) a zabezpečujeme, aby boli komodity vytriedené správne.
- Biologický odpad napríklad tvorí obrovský podiel z celkového odpadu na festivaloch a je tretím najväčším prispievateľom emisií skleníkových plynov, keď je ukladaný na skládky a hnije tam. Uvoľňuje sa metán, ktorý je zodpovedný za všeobecne známy skleníkový efekt. Ak sa však tento odpad skompostuje, vznikne hnojivo, ktoré je nášmu prostrediu užitočné. Žiaľ, málokto dôsledne triedi na svojej akcii práve túto zložku odpadu.





Ako spropagovať eko-podujatie?

- Propagujeme akciu hlavne nehmotne (rádio, internet), plagáty tlačíme iba v nevyhnutnom počte na recyklovaný papier netoxickými farbami
- Nabádame návštevníkov, aby zdieľali dopravu na podujatie, vyberieme ideálne miesto s dobrou dostupnosťou verejnou dopravou
- Poskytujeme priestor pre ekologické a spoločensky prospešné organizácie

A tu je príklad zo Slovenska:

Pohoda je jediný festival v strednej Európe, na ktorom sa triedi biologicky rozložiteľný kuchynský odpad a dokonca sa priamo v areáli kompostuje, vrátane všetkých príborov a obalov, v ktorých sa podáva jedlo. Predchádzajú tiež vzniku plastového odpadu vďaka spoplatneným vratným pohárom, zabezpečujú dostatočný počet košov na separáciu pre návštevníkov, motivujú predávajúcich, šíria osvetu o predchádzaní vzniku odpadu - zabezpečili používanie biologicky rozložiteľných pohárov, obalov, servítkov. Darí sa im spracovať odpady svojpomocne (kompostovaním priamo na festivale), snažia sa naučiť návštevníkov stravovať sa zodpovedne a teda neplytvať potravinami.



Na festivale sa zúčastňujú mnohé organizácie pôsobiace v oblasti ochrany prírody.

## ...v práci, škole, kancelárii

- Žiadajme zavedenie používania ekologických prostriedkov (napr. čistiacich), obmedzenie jednorazových prostriedkov, resp. zámenu za opakovane použiteľné, zaujímajme sa o dopady našej práce na vznik odpadov a znečistenia.
- Používajme a kupujme výrobky z recyklovaného papiera nebieleného chlóróm (kancelársky papier, ale aj obálky, zošity...). Chránime tým naše lesy. Na papier tlačme obojstranne, pri kúpe tlačiarne žiadajme takú, ktorá umožňuje tlačiť automaticky obojstranne. Používajme menšie písmo, šetrimo na dokumentoch miestom. Nepotlačené zvyšky papierov použime ako kartičky na zápisky. Opätovne používajme obálky, odkladajme bublinkové fólie a výplňové materiály (polystyrén, polyuretán, papier...), použime ich ako ochrannú vrstvu pri balení balíkov.
- Uprednostňujme ukladanie dát v elektronickej forme, elektronicú komunikáciu pred listovou, namiesto kúpy CD nosiča si hudbu zakúpme a stiahneme online, skopírujme si ju do prehrávača.
- Toner z tlačiarne, pásy, dávajme znovu naplniť, používajme perá s vymeniteľnými náplňami. Pri kúpe tlačiarne preferujme takú, ktorá umožňuje opakované napĺňanie atramentových kaziet, tonera.
- Uprednostňujme spotrebiče, ktoré sa zaobídu bez batérií, s mechanickým generátorom el. prúdu. Pokiaľ používame batérie (monočlánky), uprednostnime nabíjateľné a dbajme na správny cyklus nabíjania kvôli predĺženiu ich životnosti.



- Využívajme služby doručovateľov na bicykli.
- Namiesto kúpy nového počítača si svoj počítač zmodernizujme. Pri výbere počítača preferujme jeho ľahkú rozširovateľnosť s možnosťou výmeny jednotlivých komponentov. Ak si už musíme kúpiť počítač, kúpme si repasovaný, ktoré ponúkajú firmy i so záručným listom.

## ...vo voľnom čase

- Obmedzme producentov elektromagnetického smogu, reklamy a informačného pretlaku - televízor, rádio, počítač... siahnime radšej po dobrej knihe, venujme sa rodine, kamarátom, záujmom...
- Na nákup zájďime do najbližšieho obchodíku, kupujme iba to čo vopred naplánujeme.
- Snažme sa nájsť výrobkom, ktoré sa už nedajú ďalej používať, nové využitie.
- Opravujme obnosené odevy, prešívajme starý textil, využime staré odevy: môžeme si jednoduchým spôsobom utkať koberček, zo starého plátna ušiť tašku, zo zvyškov látok ušiť patchworkovú deku...
- Zo starého papiera si môžeme urobiť ručný papier, ktorý sa výborne hodí na balenie darčiekov, orámovanie fotografií, ozdobné škatuľky, ale i rôzne okrasné blahoželania... Zo starých novín je dokonca možné upliesť košík...
- Sklenené nádoby využime na uskladnenie potravín a drobností v domácnosti, dotvorme si ich maľovaním, servítkovou technikou... Pekne vyzerajú v sklenených fľašiach rôzne farebné druhy fazule, šošovica, pohánka, pšenica...
- Zo starých pneumatík zhotovme detské hojdačky do záhrady, preliezky...
- Zo starých dosák si zhotovme kompostovisko.



## ...počas Vianoc, sviatkov

- Uprednostnime živý stromček v kvetináči alebo z legálnych prerezávok pred umelým, prípadne si vyrobme stromček z vetvičiek či z kartónu... Prípadne sa vráťme k pôvodnejším zvykom na našom území - príbytok si skromne vyzdobme zelenými vetvičkami, uvime veniec a upečme si chlieb kračúň.
- Vianočné ozdoby sa snažme vytvoriť sami, stromček si môžeme vyzdobiť i sušeným ovocím, jednoduchými slamenými, sklenenými či voskovými ozdôbkami od miestneho výrobcu.
- Snažme sa darček vlastnoručne vytvoriť - upliesť farebný šál, zo starého papiera upliesť košík, zaliatím sušeného ovocia, kvetov a knôtu voskom vytvoriť voňavú sviečku...



- Pri kúpe darčeka uprednostnime výrobok od miestneho remeselníka, ktorý má trvalú hodnotu, hodnotnú knihu, nebojme sa venovať i netradičný darček – lístok alebo permanentku do divadla, na koncert či na let balónom...
- Darčeky balíme šetrne, do opakovane používaného baliaceho papiera, recyklovaného papiera, vrecúška, do textilu, baliaci papier si odložíme na ďalšie roky. Prípadne zavedieme darčeky bez obalu.
- Ak potrebujeme darovať kvet, poprosme ho od suseda, z jeho záhradky. Pri kúpe uprednostnime kvet v kvetináči, od miestneho dodávateľa. Mnohé exotické kvety sa pestujú ďaleko v skleníkoch. Okrem problému s dopravou môžu byť príčinou vysokých sociálnych a environmentálnych nákladov.
- Nájdime si čas na zamyslenie nad skutočným významom sviatku, aby sa z neho nestalo len stresujúce obdobie zháňania darčeka.
- Zvážme, či je potrebné zasielanie papierových pozdravov, či nepostačí pozdrav, blahoželanie poslať e-mailom.



## Použité zdroje:

Zajac, L. a kol., 2016: Ciele udržateľného rozvoja. Vydalo: OZ človek v ohrození. 1. vydanie. 30 s. ISBN: 978-80-89817-06-1

Zajac, L. a kol., 2016: Čo skutočne (s)potrebujeme. Príručka k zodpovednému správaniu. Vydalo: Človek v ohrození, n. o. 1. vydanie. 34 s. ISBN: 978-80-89817-11-5.

Samostatné odbory Ministerstva životného prostredia SR, Szabová, L., 2020: Sprievodca neformálnou environmentálnou výchovou a vzdelávaním pre udržateľný rozvoj. Inšpirácie pre učiteľov a pracovníkov s mládežou. Vydalo: Ministerstvo životného prostredia Slovenskej republiky. 1. vydanie. 91 s. ISBN 978-80-88833-72-7.

Čajka, A. a kol., 2019: Komu patrí Zem. Metodická príručka globálneho vzdelávania pre učiteľov. Vydalo: Centrum environmentálnej a etickej výchovy Živica. 3. doplnené vydanie. 280 s. ISBN 978-80-972962-5-4.

S využitím predlohy The World We Want. A Future For All. Publikaci vydala organizace Global Movement for Children of Latin America and Caribbean (MMI-LAC) v roce 2014. Vydalo Informační centrum OSN v Prahe v roku v spolupráci s Národnou sieťou Global Compact Česká republika, Centrum pro otázky životního prostředí Univerzity Karlovy, Človek v tísní, o.p.s. 1. vydanie. 25 s. ISBN 978-80-86348-36-0

Andrisová, J., Návojský, A., Smetanová, Z., Badidová, M., Marjov, M., Lacková, L., Poláčiková, G., Moťovská, E., 2014: Globálne vzdelávanie online: Biológia, Dejepis. Vydal: Človek v ohrození, o. z. 59 s. 1. vydanie. ISBN 978-80-970900-9-8

<http://www.nulaodpadu.sk/>

<http://www.kompost.sk/>

<http://www.priateliazeme.sk/spz/>

<https://www.minzp.sk/agenda-2030/>

