

**IO2 - WebQuesty  
výzvy pro změnu  
klimatu**

*Enviromentální vychytávky*



**Building Problem-solving Skills of Youth to Address  
Environmental and Climate Change Issues**

## IO2 – WebQuesty - výzvy pro změnu klimatu

Téma WebQuestu: Enviromentální vychytávky

<b>PŘIDĚLENÝ ČAS:</b>	6 – 8 hodin
<b>NÁZEV WEBQUESTU:</b>	Enviromentální vychytávky v kuchyni
<b>ÚVOD</b>	
<p>Kuchyně bude naším hřištěm v tomto webqestu!</p> <p>Existuje tolik snadných způsobů, jak se stát udržitelnějšími. Všichni jsme stvořeni ze zvyků a změna našeho chování nějakou dobu trvá. Klíčové jsou malé kroky. Jakmile zjistíte, jak snadné je udělat první krok, budete překvapeni, jak rychle můžete pozitivně ovlivnit ochranu životního prostředí pro svou rodinu a planetu.</p> <p>Vaše uhlíková stopa se rovná celkovému dopadu, který máte na emise skleníkových plynů, a to přímo i nepřímo. Významná část našich osobních příspěvků k emisím skleníkových plynů se odehrává v našich domovech, tj. vytápění, chlazení, spotřeba elektřiny vody, a ano, vaření. Bez ohledu na to, jaký malý krok, který můžete podniknout, aby se v domácnosti promrhalo méně, se počítá.</p> <p>Kuchyně je srdcem domova a také nejlepším místem k nalezení ekologičtějších alternativ k jídlu, spotřebičům, inženýrským sítím a čistotě. Snižování uhlíkové stopy doma je jednodušší, než si myslíte, zvláště když začínáte v kuchyni. Jíst zeleně, používat energeticky účinné spotřebiče a omezovat odpad je jen začátek. Čím je vaše kuchyně šetrnější k životnímu prostředí, tím více prospívá vaší rodině a matce přírodě. Vzhledem k tomu, že se jedná o hlavní centrum činností v domácnosti; je vhodné budovat a udržovat udržitelnou kuchyň. K vytvoření zelenější kuchyně nemusíte být geniální ekologičtí válečníci.</p> <p>Pro mnoho lidí je kuchyně nejdůležitější místností v jejich domě. Koneckonců, toto je místo, kde se připravuje jídlo. A v domácnostech bez jídelny také konzumujeme jídlo, které zde připravujeme. Kuchyně je navíc obvykle prostorem, kde se shromažďuje celá domácnost, oázou klidu po dlouhém dni.</p>	



Tento webquest vás vyzve, abyste kritizovali své vlastní zvyky v kuchyni, pokud jde o vaši uhlíkovou stopu. Budete také velmi kreativní a vytvoříte list a hrací karty, abyste vzdělávali ostatní! Budte inspirací pro ostatní!

## ÚKOL

Uhlíková stopa je fráze, která se často používá, když hovoříme o životním prostředí, znečištění, skleníkových plynech atd. Co ale přesně znamená? Jednoduše řečeno, uhlíková stopa se vztahuje k množství skleníkových plynů produkovaných k přímé a nepřímé podpoře lidské činnosti. Ta se měří v jednotkách ekvivalentu oxidu uhličitého (CO<sub>2</sub>).

Skleníkové plyny jsou špatné, probíhají, a nakonec budeme nejvíce trpět my. Dobrou zprávou je, že ještě není příliš pozdě na to, abychom to napravili. Snižování uhlíkové stopy našich domovů je nejlepší a nejrychlejší způsob, jak tento problém překonat. Koneckonců, všechno začíná od našeho domova - a tak můžeme začít ve vaší kuchyni.

V tomto WebQuestu se naučíte vychytávky v oblasti životního prostředí o tom, jak vytvořit „zelenou“ kuchyň. Ve čtyřčlenných týmech vytvoříte pracovní list, na kterém zjistíte, jak ekologicky se ve své vlastní kuchyni chováte. Ve spolupráci s listem vytvoříte kartičky se symboly environmentálních vychytávek, které představíte ve své skupině. Můžete také vyzvat každého ze svých spolužáků tak, že ho požádáte, aby si vybral jednu kartu a pokusil se použít environmentální vychytávku z této karty a aplikoval ji v příštím týdnu do svého života. Po dokončení výzvy vyhodnotíte, jak se vám dařilo a zda budete tuto environmentální vychytávku nadále používat ve svém vlastním životě.

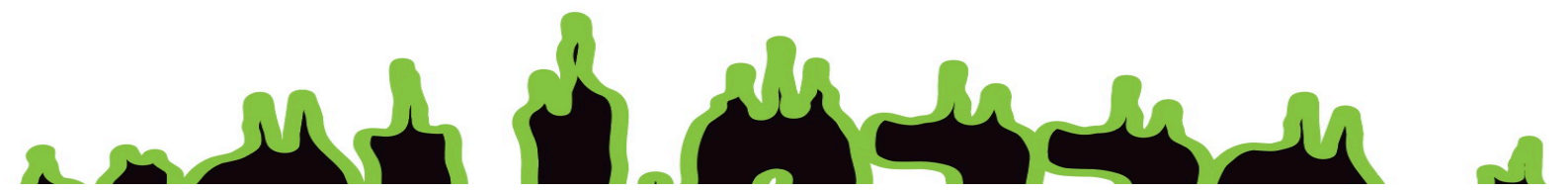
Níže uvedené kroky vám pomohou snížit uhlíkovou stopu vaší kuchyně, takže zkuste zkontrolovat každý z nich. Bavte se s tímto webquestem!

## PROCES

### Krok 1: Jak být v kuchyni šetrnější k životnímu prostředí

Uhlíková stopa označuje počet skleníkových plynů vyprodukovaných na podporu lidské činnosti. Tyto plyny mohou být vyráběny přímo nebo nepřímo a často odkazují zpět na věci jako životní prostředí a znečištění.

- Co je však tak špatného na pojmu „uhlíková stopa“? Majitelé domů, odpověď na tuto otázku by byla, že vede ke globálnímu oteplování. A vy nechcete být součástí!



Pokyny, kde začít v kuchyni zkoumáním environmentálních vychytávek, budou dobrým výchozím bodem pro váš výzkum následující odkazy:

- Jak snížit dopad vaší kuchyně na globální oteplování:  
<https://theconversation.com/how-to-reduce-your-kitchens-impact-on-global-warming-68484>
- Když plýtvání potravinami doma způsobuje změnu klimatu:  
<https://www.epicurious.com/expert-advice/food-waste-climate-change-article>
- Jak vaše lednička ohřívá planetu: <https://www.bbc.com/future/article/20201204-climate-change-how-chemicals-in-your-fridge-warm-the-planet>
- Zastavení klimatických změn začíná v kuchyni:  
<https://theweek.com/articles/813222/stopping-climate-change-starts-kitchen>
- Boj proti změně klimatu předcházením plýtvání potravinami:  
<https://www.worldwildlife.org/stories/fight-climate-change-by-preventing-food-waste>
- Abychom zastavili globální oteplování, změnili způsob, jakým jíme?  
<https://www.csmonitor.com/Environment/Energy/2016/0408/To-stop-global-warming-change-how-we-eat>
- Vaření v boji proti změně klimatu: <http://www.ipsnews.net/2017/10/cooking-fight-climate-change/>
- Tipy pro snížení uhlíkové stopy v kuchyni  
<https://www.postconsumers.com/2016/04/13/kitchen-carbon-footprint/>

Přemýšlejte o své poslední cestě do obchodu s potravinami: Kolik plastových tašek jste použili? Nakupovali jste sezónní produkty? Ačkoli mnozí z nás pravděpodobně doplňují své kuchyně alespoň jednou za dva týdny, v procesu nakupování je spousta odpadu, od použitého plastu až po výrobky, které si vybereme. Naštěstí existuje spousta způsobů, jak být ekologičtější při nakupování. Jistě, je to jen výlet, který pravděpodobně podniknete několikrát za měsíc, ale celoživotní rozhodování o nákupech šetrných k životnímu prostředí může mít velký vliv na vaši ekologickou stopu.

- 5 jednoduchých způsobů, jak nakupovat zeleněji v obchodě s potravinami:  
<https://www.greenmatters.com/p/eco-friendly-grocery-shopping>
- Snížení uhlíkové stopy nakupování v supermarketech: Poučení z virtuálního nákupního experimentu:  
<https://environment-review.yale.edu/decreasing-carbon-footprint-supermarket-shopping-lessons-virtual-shopping-experiment>



- 7 snadných tipů pro snížení uhlíkové stopy při nákupu potravin:  
<https://www.theeagleonline.com/article/2019/06/7-easy-tips-to-reduce-your-carbon-footprint>

Jak se vám vede? Jste připraveni na další krok? Existuje mnoho způsobů, jak být v kuchyni udržitelnější, jedním z nejlepších vychytávek je pěstování vlastního jídla, bylin apod. V dalším kroku se o tom dozvíte:

### Krok 2: Proč bych si měl(a) pěstovat vlastní bylinky, jídlo a kompostovat?

Více než 51 procent odpadu, který jde na skládky (včetně zbytků potravin, papíru, ořezů ze dřeva), je kompostovatelný. Celosvětově každý rok vyhodíme zhruba 1,3 miliardy tun potravin, což je částka v hodnotě téměř 1 bilionu dolarů. Vyahazováním jídla do koše bohužel nejen plýtváme cennými zdroji, ale také neúmyslně přispíváme ke změně klimatu.

Environmentální náklady na plýtvání potravinami jsou docela ohromující. Každý rok se uvolní miliardy tun oxidu uhličitého prostřednictvím výroby, sklizně, přepravy a balení (nakonec) zbytečných potravin. Jakmile se jídlo dostane na skládky, zbytky se začnou rozkládat a uvolňovat metanový plyn do atmosféry. Plynný metan má potenciál oteplování zhruba 21krát větší než oxid uhličitý, což znamená, že má na globální klima ještě větší dopad než CO<sub>2</sub>.

To je místo, kde přichází kompostování. Kompostováním našich potravin a jiných organických zbytků, spíše než jejich likvidací, můžeme ve skutečnosti pomoci životnímu prostředí, místo aby mu ublížilo.

Přečtěte si níže uvedené články:

- Proč bych měl kompostovat? <https://greenactioncentre.ca/reduce-your-waste/why-should-i-compost/>
- Jednoduchý průvodce pro zahájení kompostování doma:  
<https://www.goodhousekeeping.com/home/gardening/advice/a23945/start-composting/>
- Udržitelné a praktické – kompostování na balkoně:  
<https://www.gardena.com/int/garden-life/garden-magazine/sustainable-and-practical-composting-on-the-balcony/>

I když nemáte prostor pro pěstování vlastního jídla na zahradě, možná budete mít nějaké místo na kuchyňském okně:



- Bylinkové zahrady začátečníci  
<https://www.youtube.com/watch?v=5mWH5ajGJF4>
- Jak pěstování vlastního jídla může planetě prospět a proč byste to měli zvážit:  
<https://www.onegreenplanet.org/environment/how-growing-your-own-food-can-benefit-the-planet/>
- Konečný průvodce přežitím zahradničení  
<https://www.changingworldproject.com/growing-your-own-food-survival-gardening-climate-change/>
- Můj byt - balkon jako zeleninová zahrada | Tipy pro začátečníky v kontejnerovém  
<https://www.youtube.com/watch?v=n1npjDChCF4>
- Pěstujte si vlastní bylinkovou zahradu a připojte se k boji proti globálnímu oteplování: <https://www.sentinelassam.com/topheadlines/grow-your-own-herb-garden-to-join-the-fight-against-global-warming-486295>

Ty a tvůj tým si vedete skvěle! Dostáváte tolik informací. Nezapomeňte si dělat poznámky!

### Krok 3: Čištění kuchyně a mytí nádobí

Většina z nás používá tolik výmluv, aby se dostala k úklidu svých domovů. Lidé, kteří se zavázali k životnímu prostředí šetrnému k životnímu prostředí, mají další výmluvu - nechceme planetě ublížit vyčištěním našeho domu.

Zpočátku to zní jako směšná výmluva. Dává to však velký smysl. Smutnou pravdou je, že mnoho čisticích prostředků poškozuje životní prostředí. Mají spoustu toxinů, které pronikají do země, ničí hmyz a tráví rostliny.

Na tuto výmluvu se však už nemůžete spoléhat. Existuje spousta způsobů, jak vyčistit váš domov ekologickým způsobem.

Udělejte svůj dům čistý a bezpečný pomocí těchto jednoduchých vycyhtávek:

- 8 tipů pro zelené čištění:  
<https://www.thespruce.com/tips-for-green-cleaning-1708700>
- Stručný průvodce udržitelným čištěním: Postupy a produkty:  
<https://cleanclassycreate.com/a-quick-guide-to-sustainable-cleaning/>
- 22 Problémy s čištěním, které můžete vyřešit jedlou sodou:  
<https://www.goodhousekeeping.com/home/cleaning/tips/a25577/baking-soda-cleaning-uses/>



- 7 běžných výrobků pro domácnost, které jsou hrozná pro životní prostředí:  
<https://www.countryliving.com/uk/wildlife/countryside/a1583/household-cleaning-products-environment/>
- Jak umýt nádobí ručně ekologickým způsobem:  
<https://www.marthastewart.com/7839012/eco-friendly-hand-dishwashing-tips>

Perfektní! Mít čas přemýšlet o tom, co byste mohli udělat lépe; nyní ve své kuchyni děláte lepší rozhodnutí. Cesta k udržitelnému životu není tak obtížná, jak se zdá. Každý malý krok se počítá. Možná některé z těchto vychytávek jste nepovažovali za tak důležité jako dříve. Chcete vědět víc? Pokračujme!

#### Krok 4: Tato vychytávka funguje, inspirujte se a vytvořte si vlastní!

Známe spokojenost čisté a dobře organizované kuchyně. Často se však přehlídí, kolik odpadu se v této části domu stane. Více než jen plýtvání potravinami, zbytečné balení papírových ručníků, odpad z vody a drsné chemikálie jsou zdánlivě malé faktory, které mohou přispět k tomu, že z vaší kuchyně bude nejméně udržitelná zóna vašeho domova.

Se zvyšujícím se povědomím o otázkách životního prostředí je čas se probudit (pokud jste to ještě neudělali) a vědomě se snažit proměnit kuchyň v udržitelnější prostor. Vědět, kde začít, se může zdát jako skličující úkol. A ekologické alternativy se často zdají drahé a / nebo nepraktické. Ale můžete to změnit!

V následujících článcích najdete spoustu tipů a vychytávek, které pro vás mohou být velmi inspirativní a doufejme, že si vytvoříte svou vlastní vychytávku!

- Jezte udržitelně - 39 vychytávek pro snížení plýtvání potravinami:  
<https://www.sustainablylazy.com/blog/food-waste>
- Snižte svou uhlíkovou stopu pomocí těchto potravinových a kuchyňských vychytávek:  
<https://plantie.com/reduce-your-carbon-footprint-with-these-food-kitchen-hacks/>
- 8 udržitelných kuchařských vychytávek, které by měl každý kuchař vědět:  
<https://feastbox.co.uk/blogs/news/8-sustainable-cooking-hacks-every-cook-should-know>
- 10 způsobů, jak snížit uhlíkovou stopu v kuchyni:  
<https://onehome.org.uk/lifestyle/21-food-and-drink/319-10-ways-to-cut-your-carbon-footprint-in-the-kitchen>
- 14 udržitelných kuchyňských vychytávek, které vám pomohou vést ekologičtější život:



<https://www.wellbeing.com.au/at-home/home/14-sustainable-kitchen-hacks.html>

- 20 kuchyňských vychytávek pro snížení plýtvání potravinami a úsporu peněz: <https://www.sheknows.com/food-and-recipes/articles/1066589/kitchen-hacks-reduce-food-waste-save-money/>
- 14 způsobů, jak být ekologickým kuchařem: <https://www.besthealthmag.ca/best-you/green-living/14-ways-to-be-an-eco-friendly-cook/>

Velmi inspirující, že? Pokračujme v dalším kroku! Je čas, abyste si vymysleli své vlastní vychytávky.

#### Krok 5: Vytvořte pracovní list a kartičky Flash

Nyní se svými lektory změníte pozici a stanete se jedním z nich, abyste prostřednictvím pracovního listu a karet šířili to, co jste se naučili v tomto webquestu. V předchozích krocích jste se dozvěděli spoustu informací v souvislosti s následujícími tématy: nákup potravin, vaření, skladování potravin, kompostování, úklid kuchyně, mytí nádobí.

Připravte si pracovní listy s řešeními pro sebehodnocení ekologického chování ve vlastní kuchyni. Na základě odpovědí zjistíte, jaké jsou vaše zvyky v kuchyni a zda jsou ekologické. Na konci týdne zhodnoťte své výstupy.

Existuje mnoho způsobů, jak vytvořit pracovní list, mohou být digitálně vytištěny, vytvořeny, online, online interaktivní.

Nevíte, jak vytvořit list? Přečtěte si odkazy níže:

- Co je list? <https://www.superteacherworksheets.com/what-is-a-worksheet.html>
- Jak vytvořit listy pro studenty: <https://www.youtube.com/watch?v=A2f-SuBSaNE>
- Návrh pracovních listů připravených pro školy s aplikacemi Canva <https://www.canva.com/create/worksheets/>
- Jak vytvořit pracovní listy pro vaši učebnu: <https://collaboratinginkinder.com/2017/03/23/how-to-make-worksheets-for-your-classroom-or-teacherpayteachers/>
- Jak vytvořit digitální listy: [https://www.youtube.com/watch?v=R9L17YS\\_iO0](https://www.youtube.com/watch?v=R9L17YS_iO0)
- Jak vytvořit interaktivní list na snímcích Google: <https://www.youtube.com/watch?v=Xywm8BgKHgw>





**Kartičky:** Vytvořte kartičky s ekologickými vychytávkami do kuchyně. Když je vytvoříte ve své skupině, každý týmový kolega si vylosuje několik karet s vychytávkami. Později si každý z vás vybere jednu kartu a příští týden se pokusí tuto vychytávku aplikovat.

Snažte se být ekologičtí i v této části. Sbírejte kartony ze svých krabic na cereálie a vytvářejte tvary karet nebo jen recyklujte papír, který již vlastníte, pokud je to možné. Buďte kreativní - použijte symboly environmentálních vychytávek, které jste se naučili v tomto webquestu, a přidejte k nim text. Můžete použít techniku koláže nebo je jednoduše nakreslit.

Co jsou kartičky Flash? Kartičky jsou malé poznámky, které se používají k testování a vylepšování paměti pomocí nacvičeného načítání informací. Kartičky jsou obvykle oboustranné, s výzvou na jedné straně a informacemi o výzvě na druhé straně. To může zahrnovat názvy, slovník, koncepty nebo postupy.

Používání kartiček může být velmi efektivní autotestovací přístup. I samotný způsob výroby kartiček je způsob, jak „pracovat“ s informacemi, což vás vyzve k přemýšlení o tom, které informace mají mít na jedné straně a související popis na druhé straně. Místo toho, abyste se snažili zapamatovat jednotlivá fakta, jména nebo termíny do paměti, budete mít fyzický balíček karet s informacemi. Kartičky jsou vhodné k opakování a pomohou vám zjistit, jaké informace si snadno zapamatujete a co vyžaduje další úsilí. Z pohledu správy času vám kartičky umožňují využít krátkého času, který je k dispozici po celý den nebo týden, kromě plánovaných studijních sezení.

Jak je vyrobíte? Podívejte se na tyto tipy:

- 8 způsobů, jak vytvořit a kartičky Flash:  
<https://collegeinfo geek.com/flash-card-study-tips/>
- Jak používat flash karty - studijní tipy - prostorové opakování:  
<https://www.youtube.com/watch?v=p3-o0pxDrL0>
- Online flash karty: <https://www.cram.com/>

## HODNOCENÍ

Jako sebehodnocení pro tento webquest odpovězte na následující otázky a podělte se o své myšlenky a postřehy se svými kamarády:

- Kdybych se měl(a) podělit o nejzajímavější body tohoto webquestu, co bych jim řekl(a)?



- Jak se mi líbilo pracovat v týmu? Jsem dobrý spoluhráč?
- Začnu si pěstovat vlastní jídlo? Začnu kompostovat?
- Podělil(a) bych se o tyto informace se svou rodinou? Podělil(a) bych se o to s ostatními přáteli?
- Uplatním zásadu učení pomocí kartiček v jiných předmětech?
- Přehodnotím svou vlastní kuchyň? Jsem odhodlán(a) to udělat, abych něco změnil(a)?
- Jak mohu a změním své nákupní návyky?

## ZÁVĚR

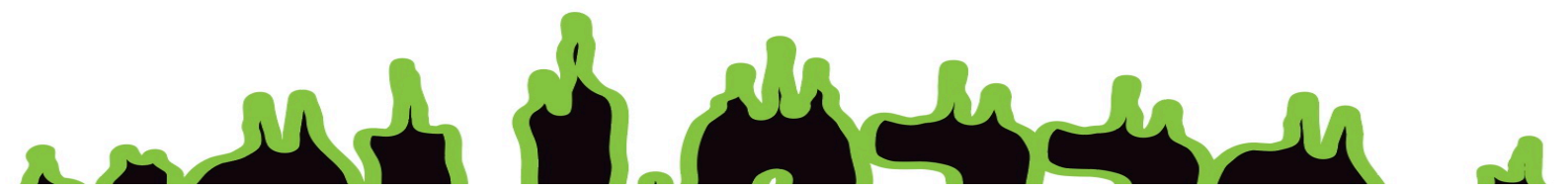
Většina z nás dokáže uplatnit pár nových změn v našich každodenních návycích, aby nám lépe sloužily pro životní prostředí.

Environmentální vychytávky pomáhají vyhnout se rostoucím teplotám, které podněcují požáry, snižují zvýšené hladiny moří způsobující katastrofické záplavy a měnícím se dopadům na klima, které mají dopad na naše životy. Vědci varují, že máme krátké okno k transformaci energetických zdrojů a snížení emisí skleníkových plynů, abychom zabránili nejhorším účinkům globálního oteplování. Ano, je to boj proti změně klimatu! Budoucnost lidstva může velmi dobře záviset na reakci naší generace na tuto krizi. Dobrou zprávou je, že jsme se naučili spoustu nových vychytávek. Tyto vychytávky můžeme aplikovat na náš každodenní život. Díky tomu můžeme udělat z naší planety lepší místo. Naučili jsme se, jak vytvořit listy a kartičky. S těmito nástroji můžete inspirovat ostatní lidi, aby tyto vychytávky použili ve svém životě. Představte si, že by každý, kdo žije ve vašem městě / vesnici, provedl tyto pozitivní změny.

V tomto WebQuestu jste se dozvěděli o environmentálních vychytávkách v kuchyni, věříme, že objevíte další vychytávky i pro jiné místnosti.

*Můj oblíbený pokoj v domě je moje kuchyně. Je to rozhodně srdce a duše našeho domova.  
Je to místo, kde se ráno shromažďujeme jako rodina, abychom mohli začít den, a je to  
místo, kde se večer uvítáme u večeře.*

*Kimberly Schlapman*





Fotografie: Jimmy Dean na Unsplash

## SEKCE LEKTORA

Po dokončení tohoto webquestu budou studenti schopni dosáhnout následujících výsledků učení:

Znalosti	Dovednosti	Postoje
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Základní znalost toho, co je enviromentální vychytávka.</li> <li>• Základní znalosti uhlíkové stopy.</li> <li>• Základní znalost pěstování bylin.</li> <li>• Základní znalost kompostování.</li> <li>• Základní znalosti udržitelného nakupování.</li> <li>• Základní znalosti o tom, jak vyčistit dům udržitelně.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskuse o přínosu enviromentálních vychytávek pro životní prostředí.</li> <li>• Diskuse o uhlíkové stopě.</li> <li>• Diskuse o pěstování bylin a zeleniny.</li> <li>• Diskuse o kompostování.</li> <li>• Diskuse o udržitelném nakupování.</li> <li>• Diskuse o udržitelném úklidu domu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ochota vytvořit udržitelný domov.</li> <li>• Ochota vyhnout se zvýšení uhlíkové stopy.</li> <li>• Ochota pěstovat vlastní bylinky a zeleninu.</li> <li>• Ochota kompostovat.</li> <li>• Ochota nakupovat udržitelně.</li> <li>• Ochota uklidit dům udržitelně.</li> <li>• Otevřenost ke sdílení informací o</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"><li>• Znalost, co je list a kartičky.</li><li>• Teoretické znalosti o tom, jak aplikovat enviromentální vychytávky do každodenního života.</li><li>• Znalosti o tom, jak vyčistit dům udržitelným způsobem.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vytvoření plánu pro vlastní enviromentální vychytávku podle listu a kartičky.</li><li>• Aplikace enviromentální vychytávky a vyhodnocení úspěchu jejich vychytávky.</li></ul>	<p>plýtvání potravinami.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Otevřenost ke sdílení informací o znečištění chemickými látkami v domácnostech.</li><li>• Otevřenost ke sdílení informací o enviromentálních vychytávkách s ostatními.</li><li>• Ocenění škod na životním prostředí, které mohou způsobit chemické látky a znečišťující látky.</li></ul>
---	---	---

**Otázky, které by pracovník s mládeží nebo učitel mohl použít v celé třídní diskusi o webquestu:**

- Jaké vychytávky ve svém životě uplatníte po dokončení tohoto webquestu?
- Které nové vychytávky plánujete použít ve své vlastní kuchyni?
- Líbilo se vám pracovat na listech a kartičkách?
- Jste spokojeni se svou prací?
- Je pro vás jednodušší pracovat v týmu?
- Co bys změnil(a), kdybys měl(a) víc času?
- Našel(a) jsi něco, co se ti líbilo nebo s čím jsi nesouhlasil(a)?



# SOLUTION NOT POLLUTION



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."  
Project Number: 2019-3-IE01-KA205-065708