

Osobní opatření

Dovedete si představit, že byste omezili spotřebu masa? Nebo sušili prádlo bez sušičky? A co myslíte, jaký dopad to má na řešení změny klimatu? Pomocí jednoduché aktivity zkuste se studenty probrat jejich osobní preference a bavit se o tom, co je efektivní – má skutečný a největší dopad.

Základní údaje:

Délka: < 30 minut

Úroveň: 8.-9.třída, SŠ, VŠ

Typ: lekce

Téma: Řešení a dobrá praxe, Spotřebitelství

Vytvořeno: 14. 10. 2025

Předmět: Výchova k občanství

Autoři: Mgr. Hana Mikulicová (Lipka)

Pro potřeby webu Učím o klimatu upravil Mgr. Jakub Opršal (SEVER Horní Maršov).
Grafy do češtiny přeložili Mgr. Petr Daniš a prof. Ing. Josef Šedlbauer, Ph.D..

Vzdělávací cíle:

- Student porovná, nakolik jsou vybraná opatření na zmírnění klimatické změny realizovatelná v jeho osobním životě a jak velký je jejich skutečný dopad.

Pomůcky:

- Vytisknuté a rozstříhané [kartičky osobních opatření](#), grafické znázornění úspory emisí CO₂ ([Graf 1](#), [Graf 2](#), [Graf 3](#)), průzkum mezi autory zpráv IPCC ([Graf 4](#)), dataprojektor, plátno a PC.

Postup:

Úvod

Učitel představí studentům, že dnes se budou věnovat praktickým příkladům řešení změny klimatu, a to na osobní úrovni. Co každý z nás může udělat pro ochranu klimatu?

Studenty rozdělíme do skupin (dvojice-čtveřice), do každé skupiny rozdáme sadu kartiček (15 ks, v příloze, bez tří barevných karet).

Co je snadno realizovatelné?

- Učitel vyjasní zadání prvního úkolu. Studenti mají rozdělit kartičky na tři hromádky, a to podle toho, zda je pro ně dané opatření (změna chování):
 - **snadno realizovatelné**
 - **realizovatelné s obtížemi**
 - **nerealizovatelné**
- Pomáhá, když napíšete zadání na tabuli.
- Následuje práce ve skupinách, studentům na ni necháme zhruba 5 minut.
- Poté krátce reflektujeme a ptáme se na následující otázky:
 - *Jaká opatření jsou pro vás snadno realizovatelná?*
 - *Co je realizovatelné pouze s obtížemi? Proč?*
 - *A co je naopak pro vás nerealizovatelné?*
 - *Jak pro vás bylo snadné / obtížné se domluvit ve vaší skupině? Na čem jste se neshodli a proč?*
- Mělo by zaznít, že je přirozené, že každý z nás má opatření na jiných kupičkách. Jsme odlišní, máme jiné podmínky (např. někdo nemůže žít na vesnici bez auta, jiný zase ve vlhkém bytě bez sušičky apod).

Jak moc účinné je vybrané opatření?

- Učitel vyjasní zadání druhého úkolu. Studenti mají rozdělit kartičky na nové tři hromádky. Nyní podle toho, jak moc je dané opatření (změna chování) podle nich účinné při řešení změny klimatu:
 - **velmi účinné**
 - **účinné jen částečně** (má malý vliv)
 - **neúčinné**
- Opět pomůže, když napíšete zadání na tabuli.
- Následuje práce ve skupinách, studentům na ni necháme i tentokrát přibližně 5 minut.
- Poté krátce reflektujeme a ptáme se na následující otázky:
 - *Které opatření je podle vás neúčinné, tedy nemá žádný vliv na řešení změny klimatu?*
 - *Co si myslíte, že je účinné jen částečně – a proč?*
 - *A která opatření považujete za účinná? Zvolte jedno a zkuste obhájit, čím to je, že má tak zásadní dopad.*
- Poté rozdáme skupinám ještě **tři další opatření** – barevné kartičky (vzdělávání, volby a zapojování v komunitě). Ponecháme chvilku na diskuzi ve skupinách, do které kategorie účinnosti by je zařadili.
- Též je možné rozdat i volné kartičky a nechat studenty vymyslet další řešení, která mohou mít poměrně velký vliv.

TIP: V rámci úspory času je možné rozdat tři barevné karty současně s celým balíčkem 15 karet hned v úvodu, a pracovat s nimi jako s nebarevnými kartami. V reflexi je ale důležité zdůraznit jejich význam.

Co nám říkají výzkumné studie a experti?

Následně promítněte alespoň jeden či více grafů ([Graf 1](#), [Graf 2](#), [Graf 3](#)), které vypovídají o **úspoře emisí v tunách CO₂e na osobu za rok** a porovnejte s tím, jak si kartičky rozřadili studenti. Debatujte se studenty, co vás překvapilo, popř. vyjasňujte to, čemu nerozumíte.

Jak číst vybrané grafy a co znamená CO₂e:

Množství emisí se v grafu vyjadřuje v tunách CO₂e na osobu za rok.

Zkratka **CO₂e** znamená *ekvivalent oxidu uhličitého* – je to společná jednotka, která umožňuje porovnávat dopad různých skleníkových plynů (např. metanu nebo oxidu dusného). Tyto plyny mají různou schopnost ohřívat planetu, a proto se jejich účinek přepočítává na jednotky odpovídající množství CO₂.

Každý sloupec ukazuje, kolik tun emisí by bylo možné ušetřit, pokud člověk během roku provede dané opatření (např. nejí maso, nelétá, využívá obnovitelné zdroje apod).

Vyšší hodnota = větší úspora emisí.

Všechny údaje jsou vztaženy k jedné osobě a jednomu roku.

Doporučujeme zdůraznit, že se jedná o data z výzkumu, tedy zprůměrovaná. U jednotlivých osob tak mohou být vlivy rozdílné (např. pokud létáme velmi málo, tak rozhodnutí nelétat bude mít menší vliv).

Pokud máte čas, promítněte i [čtvrtý graf](#), který znázorňuje průzkum **mezi autory zpráv IPCC** (Mezivládní panel pro změnu klimatu při OSN). 363 vědců odpovídalo na otázku, co jsou podle nich **nejúčinnější způsoby osobního řešení změny klimatu**.

Důležité změny často probíhají na úrovni měst, krajů nebo států. To ovlivníme vlastní angažovaností nebo tím, koho volíme. **A právě změny na politické úrovni, od místních zastupitelů po parlamenty, odborníci považují za klíčovou věc.**

Dále se náš osobní vliv na množství vypouštěných skleníkových plynů odvíjí hlavně od toho, jak se dopravujeme, co jíme a jak bydlíme. V odborné literatuře se zároveň často z etických důvodů příliš nerozebírá jeden velmi podstatný efekt, a to je počet dětí, které máme.

Reflexe

V závěru učitel studenty vyzve, aby si zkusili sami pro sebe pojmenovat **jedno opatření, ke kterému by se dokázali zavázat**. Může jít jen o částečnou změnu (např. omezím jezení masa).

Doporučené otázky:

- *Co vás překvapilo, proč to tak asi je?*
- *Co můžeme dělat, když ta nejúčinnější opatření jsou pro nás příliš obtížná?*
- *Jaký vliv by mělo, pokud bychom: omezili spotřebu masa/mléčných výrobků na polovinu, omezili jízdy autem na polovinu?*
- *Je něco, co vám v navržených opatřeních chybí?*

Výsledkem je, že **neexistuje jedno správné řešení**. Každý z nás je jiný, má jiné podmínky (např. nedokáže fungovat na vesnici bez auta, ve vlhkém bytě bez sušičky apod.), ale je důležité si ověřovat, jak jsou daná opatření účinná a **hledat cesty, jak co nejvíce zmírnit svůj dopad na změnu klimatu**.

Autor: Mgr. Hana Mikulicová pro [Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání](#).

Pro potřeby webu Učím o klimatu upravil Mgr. Jakub Opršal ([SEVER Horní Maršov](#)).
Grafy do češtiny přeložili Mgr. Petr Daniš a prof. Ing. Josef Šedlbauer, Ph.D..

Přílohy:

[Kartičky osobních opatření](#)

[Graf 1 – Osobní opatření](#)

[Graf 2 – Osobní opatření](#)

[Graf 3 – Osobní opatření](#)

[Graf 4 – Průzkum mezi autory IPCC](#)