

DÍKY



Kampaň
obyčejného
hrdinství
2023

9 773 zapojených lidí
náš dopad na klima za jediný týden
celostátní výsledky

97,8 tun emisí jsme nevypustili do ovzduší

tolik množství by vyprodukovalo osobní auto, kdyby 12x objelo celou Zeměkouli

naše opatření
každý rok

zabrání vzniku 11 tun emisí

uspoří 13,5 plaveckých
bazénů vody

zachytí 88 tun emisí

osázeli jsme plochu

101 tenisových hřišť

14 867 stromy a keři

dobrovolně jsme odpracovali

1 482 hodin

pro přírodu

uspořili jsme tolik emisí,
kolik by vypustilo

7 aut za celý rok

díky výměnám věcí
a nákupům z druhé ruky

průměrně jsme zvládli být

22 hodin v kuse

bez mobilu, počítače a TV

vypnuli jsme

2 623x nepoužívaný přístroj

a ušetřili emise i peníze

ekologickou dopravou jsme

2x objeli svět

a ušetřili 12 tun emisí

zachránili jsme

578 kuřat

omezením masa v našem
jídelníčku

vyčlenili jsme pro motýlí louky a "divočinu"

4 Staroměstská náměstí

a vyrobili 1 044 příbytků pro zvířata

uspořili jsme

1 936 van plných vody

díky zkrácené době sprchování
a využívání "šedé" vody místo pitné



Tisková zpráva

Obyčejným hrdinou může být každý

Vzdělávací centrum TEREZA úspěšně dokončilo pátý ročník Kampaně obyčejného hrdinství, která přilákala téměř 10 000 lidí, z nichž většinu tvořily děti. Během dubna a května 2023 se tito účastníci angažovali ve prospěch životního prostředí a klimatu, například šetřením vody, vytvářením přírodních prostředí pro zvířata nebo trávením času venku místo používání technologií. Hlavními aktéry kampaně byly rodiny s dětmi a školní týmy, kteří se sami účastnili a zároveň šířili Kampaň do místních komunit.

Celkem se do Kampaně obyčejného hrdinství zapojilo 118 týmů ze škol, oddílů nebo rodin. Účastníci během jednoho týdne plnili různé aktivity z 11 nabízených výzev, které se zaměřovaly na zlepšování životního prostředí v každodenním životě. Výzvy byly navrženy tak, aby se do nich mohly zapojit děti a bylo možné s nimi začít okamžitě doma. Díky angažovanosti dětí se podařilo zapojit 9 773 dalších lidí, včetně rodičů, přátel a sousedů.

Kampaň dosáhla významných výsledků a měla skutečný dopad na různé oblasti. Díky kratším sprchám bylo ušetřeno 1 936 van plných vody, díky šetrným nákupům, omezení masa a využívání ekodopravy se ušetřilo tolik emisí CO₂, kolik by vypustilo osobní auto, kdyby 12x objelo celou naši planetu. Tisíce účastníků také osázeli zelení plochu odpovídající 101 tenisovým hřištím. Týmy pokračují v plnění výzev i po skončení Kampaně, což potvrzuje myšlenku, že začátek je často nejtěžší a že malé změny v chování jednotlivců mohou mít velký dopad, pokud se jich účastní mnoho dalších lidí.

Kampaň OBYČEJNÉHO HRDINSTVÍ vychází z principu, že každý člověk má moc změnit svět, ve kterém žije, i kdyby to bylo jen o nepatrný kousek. Pokud však těch pozitivních nepatrných kousků budou stovky, tisíce a miliony, tak se mohou začít dít velké věci. Zároveň nám ukazuje, že při děláni dobra se velmi často musíme naučit překonávat osobní i společenské překážky.

Inspirací pro název byl pojem vytvořený psychologem, profesorem Philipem Zimbardem, který pravil:

"OBYČEJNÍ HRDINOVÉ se řídí příkazem služby ostatním, když přijde jejich čas. Když zazvoní zvony, oni vědí, že zvoní na poplach jim. Najdou v sobě ty nejlepší stránky lidské povahy, to, co je daleko silnější než tlaky situace a systému, a jejich jednání slouží jako nezlomný znak síly lidské důstojnosti v boji se zlem."

Organizátorem kampaně byl Mezinárodní program Ekoškola, který koordinuje vzdělávací centrum TEREZA.

Kontaktní osoba: Jan Smrčka, jan.smrcka@terezanet.cz, 603 147 167



Zasadíme strom nebo jinou rostlinu

Počet zapojených účastníků: 5 213

Zasadili jsme společně více než 49 000 kyttek, bylin, stromů a keřů¹. Celkem by tak zabrali plochu 101 tenisových hřišť. Jen během příštího roku vysazené stromy zachytí až 87 tun CO₂, což je stejné množství jako vyprodukuje za jeden rok 22 automobilů².

Budujeme prostředí pro zvířata

Počet zapojených účastníků: 2 326

Pro divočinu a motýlí louky jsme vyčlenili plochu 4 Staroměstských náměstí v Praze³. Vyrobili jsme 1 044 příbytků pro zvířata (hmyzích hotelů, broukovišť, škvorovníků, ježkovníků) a 836 pítek pro ptáky. Zabezpečili jsme 338 m² vodních ploch před utopením drobných živočichů.

„Žákům se speciálními vzdělávacími potřebami, všech pěti tříd, se nejvíce líbila výroba hmyzovníků. Tvořilo se venku na zahradě v různých koutcích. Každá třída si pojala podle svého a výsledek byl úžasný.“

ZŠ Lanškroun

Snižíme spotřebu vody

Počet zapojených účastníků: 3 692

Šetrným chováním jsme ušetřili 1 936 plných van vody⁴. Namontovali jsme 606 perlátorů a WC stopů, díky čemuž můžeme ušetřit v příštím roce 13 plaveckých bazénů plných vody⁵.

¹ Z toho 13 193 stromů.

² Benzinové auto vyprodukuje průměrně přes 4 tuny emisí CO₂ ročně při ujetí cca 20 tisíc kilometrů za jeden rok.

³ Celkem 3, 5 hektarů luk a zahrad.

⁴ Objem vany počítáme 170 litrů. Šetrné chování = součet ušetřených litrů z 3 minutových sprch a využívání šedé vody místo pitné.

⁵ V rámci využití toalety 4x denně se 3 litry úspory na jedno spláchnutí. U Perlátoru počítáme úsporu 5 litrů tekoucí vody za jednu minutu (může být až 9 litrů).



Pořizujeme věci odpovědně

Počet zapojených účastníků: 2 104

Celkem jsme nakoupili 16 063 položek na farmářských trzích nebo bezobalově a podpořili tak udržitelné spotřebitelství. Vyměnili jsme nebo nakoupili z druhé ruky 3 943 kusů věcí. Pokud by to byla jen trička, tak by to znamenalo úsporu 26,5 tun emisí CO₂⁶.

Jíme zdravě a ekologicky

Počet zapojených účastníků: 4 228

Alespoň jeden den v týdnu bez masa zvládlo být 70 % zapojených účastníků. Celkem se uvařilo 1 446 nových bezmasých jídel, zachránilo život 578 vypaseným kuřatům a ušetřilo přes 52 tun emisí CO₂⁷ = provoz 13 automobilů za rok.

Na grilování chutnaly varianty bez masa - nemusí to být nutně vege-karbanátek nebo párek. :)

Bartošovi

Cestujeme šetrně

Počet zapojených účastníků: 2 807

Pěšky, autobusem, vlakem, na kole či koloběžce jsme společně 2x objeli zeměkouli⁸ a mohli jsme tak ušetřit 18,6 tun CO₂⁹.

⁶ Odhaduje se, že jedno tričko přispěje 6,75 kg uhlíku během celého životního cyklu výroby.

⁷ Pokud zahrneme celkový cyklus emisí z masa, tak to vychází průměrně na 9,1 kg na jeden den.

⁸ Průměrný účastník výzvy ušel/ujel za týden 33 ekologických kilometrů (= místo cesty, kterou by běžně jel autem).

⁹ Pro potřeby Kampaně počítáme benzinové auto s průměrnou spotřebou 6 l /100 km. Průměrnou hodnotu: 202 g CO₂/km.



Inovujeme a šetříme energii

Počet zapojených domácností a organizací: 1 119

2 623x jsme vypnuli nepoužívaný přístroj ze zásuvky, místo jeho ponechání ve Stand By režimu. Díky stovkám pořízených automatických vypínacích zásuvek¹⁰ ušetříme bez námahy v každém následujícím roce až 11 tun emisí CO₂.

Vzděláváme se v eko

Počet zapojených účastníků: 1 658

Zhlédli jsme 2 015 vzdělávacích dokumentů a přednášek. Natočili jsme **7 studentských klimatických přednášek**, které zhlédlo přes 800 sledujících (nejpopulárnější z nich je *Problém zvaný změna klimatu*).

Podpoříme dobrou věc

Počet zapojených účastníků: 1 298

Odpracovali jsme 1 482 dobrovolnických hodin pro přírodu a podepsali 52x petici za lepší životní prostředí.

Jsme venku a objevujeme

Počet zapojených účastníků: 6 779

V současné době děti tráví venku od 25 minut do 2 hodin denně. Delší čas je tedy již opravdová výzva. Více než 2 hodiny v kuse venku strávili zapojení účastníci průměrně 4x týdně.

Digitální detox

Počet zapojených účastníků: 2 104

Strávit čas bez mobilu, televize a počítače 1 celý den zvládlo 1 043 lidí. 40 hodin bez těchto přístrojů dokázalo být 264 účastníků.

¹⁰ Finanční návratnost těchto investic (nákup zásuvek) bude řádově do 6 měsíců.



Děkujeme všem školám, organizacím, rodinám i jednotlivcům, že jste se rozhodli Kampaň obyčejného hrdinství koordinovat ve vašich krajích, obcích, oddílech nebo rodinách! Jste opravdoví hrdinové!

Kampaň je skvělá v tom směru, že ukazuje lidem konkrétní kroky k pozitivním změnám ve vztahu k prostředí, ve kterém žijí.
Všeobecné a sportovní gymnázium, Bruntál

Další tipy, aneb co vše můžete dělat dál?

- [Návody a tipy, jak pokračovat dál](#)
- [Jak na úspory energií](#)
- [Učíme o klimatu](#)
- [Fakta o klimatu](#)
- [Vzdělávací centrum TEREZA](#)
- [Program Ekoškola](#)

