

GreenGate metodické listy hravé vzdělávání



živica
INŠPIRUJEME K ZMĚNĚ



Financováno
Evropskou unií

GreenGate metodické listy – hravé vzdělávání

Vytvořeno v rámci projektu GreenGate.

Autorky: Bára Halíková, Zuzana Gallayová

Editorka: Bára Halíková

Překladatelka: Petra Lukášová

Ilustrace a grafická úprava: Lidia Chmielewska

Vydává: CEEV Živica

Zodpovědná osoba: Bára Halíková

E-kniha

URL: <https://green-gate.eu/cs/toolkit/>

ISBN: 978-80-974418-7-6

Zvolen 2023

© Centrum environmentální a etické výchovy Živica 2023

Všechna práva vyhrazena.

Projekt GreenGate (reg. č. 2021-1-CZ01-KA220-ADU-000026171) byl financován z programu Evropské unie Erasmus+.

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evroské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Partneři:



EDUC A) SOFT



Funded by
the European Union

Obsah

Úvod	4
AKTIVITY	
Pravda – nepravda	5
Pokožka – náš štít i zrcadlo	10
Potřeby pokožky – pomoc nebo skryté riziko?	17
Vyrobme si vlastní přírodní krém	23
Můj běžný den	26
Cesta mikroplastů	28
Jak najít mikroplasty v půdě a sedimentech?	33
Kde vzniká špína a proč?	36
Vyrobme si vlastní přírodní univerzální čisticí prostředek	39
Co se skrývá za naší kosmetikou	43
Greenwashing v kosmetickém průmyslu	48
Kosmetické dilema	52

Úvod

Získejte informace o problematických látkách v kosmetice, kosmetických přípravcích a čisticích prostředcích a jejich vlivu na naše zdraví a životní prostředí prostřednictvím interaktivních aktivit, které slouží ke vzdělávání různých cílových skupin.

Komu jsou metodické listy (toolkit) určeny?

Metodické listy (toolkit) byly vytvořeny pro učitele, školitele a kouče. Obsahují materiály, jako jsou pracovní listy, aktivity a cvičení, které pedagogům umožní lépe pochopit a zprostředkovat učební obsah.

Témata se zaměřují na kosmetické látky a jejich vliv na naše zdraví a životní prostředí. Mnohé aktivity jsou dynamické a jsou určeny pro použití ve skupinách. Nabízejí prostor pro další diskusi a efektivní interaktivní učení o vybraných tématech.

Struktura aktivit

Každá aktivita je strukturována stejným způsobem a má tento formát:

Cíl: vzdělávací cíl aktivity.

Časový rozsah: čas je odhadován, bude velmi záviset na předchozích vědomostech účastníků.

Pomůcky: nástroje, které budete potřebovat k provedení aktivity.

Příprava: některé aktivity vyžadují přípravné kroky před samotnou aktivitou.

Motivace: krátká aktivita, která slouží k tomu, aby se účastníci dostali do tématu nebo se trochu rozhýbali před začátkem hlavní aktivity.

Hlavní část: hlavní aktivita.

Závěr: ukončení a zamyšlení se nad aktivitou, často formou diskuse.

Příloha: materiál, který bude ve většině případů třeba vytisknout.

PRAVDA – NEPRAVDA

Cíl: Získat základní informace jako úvod k tématům obsaženým v této příručce. Rozvíjet kritické myšlení a schopnost pracovat s informacemi.

Časový rozsah: 30 minut

Pomůcky: Flipchart nebo tabule, fixy nebo křídly, psací potřeby, zprávy z novin pro každou skupinu nebo dvojici (v příloze č. 1).

Motivace: Účastníkům na úvod klademe otázky týkající se dnešního tématu:

Jaká informace o životním prostředí vás v poslední době zaujala?

Odkud jste tuto informaci získali? Kde jste ji zachytili?

Odkud obvykle získáváte informace?

Jaká média sledujete?

Odpovědi zapisujeme na tabuli nebo flipchart.

Hlavní část: Účastníky rozdělíme do dvojic nebo do malých skupin. Každá skupinka obdrží novinovou stránku s výroky (příloha č. 1). Skupinám zadáme úkol:

Rozdělte zprávy na ty, které jsou podle vás pravdivé a které nepravdivé.

Účastníci mohou své názory psát na vytištěnou stránku. Po uplynutí stanoveného času si společně projdeme rozdělení. Nahlas čteme každou zprávu a vyzveme skupiny, ať se hlásí, pokud výrok považují za pravdivý. Na flipchart nebo tabuli zapisujeme pravda nebo nepravda podle ohodnocení většiny.

Následně si společně probereme správné odpovědi a vysvětlení (příloha č. 2).

Závěr: Na závěr společně diskutujeme o tom, jak si můžeme ověřovat zdroje. (Bližší informace jsou v infoboxu.)

INFOBOX

Ověřování pravdivosti informací

Na internetu můžeme najít spoustu informací, ale bohužel i dezinformací. Než je přijmeme za své, je dobré si je ověřit z několika zdrojů. Pozornost je třeba věnovat zejména důvěryhodnosti webu a kontrole zdrojů, ze kterých byly informace čerpány. Pak pomůže pět základních otázek:

Kdo? – Kdo je autorem článku a kdo vlastní médium, kde článek vyšel?

Co? – Co bychom měli ve sdělení hledat?

Komu? – Komu je sdělení určeno?

Jak? – Jak se snaží titulek zaujmout naši pozornost?

Proč? – Proč sdělení vzniklo a proč se šíří?

Zdroj: <https://edu.ceskatelevize.cz/video/8762-overovani-informaci-na-internetu>

Více informací:

<https://cdr.cz/clanek/pravda-nebo-hoax-5-tipu-jak-rozpoznat-falesne-zpravy-nenechat-se-napalit>

<https://vedanadosah.cvtisr.sk/wp-content/uploads/2021/11/Pravda-alebo-hoax-brozura-1.pdf>

Příloha č. 1

Zprávy z novin

NEJNOVĚJŠÍ ZPRÁVY ZE SVĚTA



Zdroj: <https://pixabay.com/>

Svět je znečištěný

Mořské dno a oceány jsou znečištěny přibližně 150 miliony tun plastů pocházejících z obrovského množství odpadu, který každoročně vyústí do světových oceánů.

Vědci zaznamenali mikroplasty i na dně Mariánského příkopu.

Na Mount Everestu vědci zatím mikroplasty nezaznamenali.

Letos zaznamenaly mikroplastové částice i na Arktidě.

Látky v kosmetice

Vdechování azbestových vláken může vést k různým nebezpečným plicním onemocněním včetně rakoviny plic. Odstraňování azbestu z domů mohou provádět pouze pracovníci ve speciálních oblecích, kteří jej velmi opatrně odstraní ze střeš. Naštěstí, v kosmetice se azbest nenachází.

Pojem vůně může zahrnovat více než 3 600 látek, jejichž úkolem není jen to, aby nás a naši kosmetiku příjemně provoněly. Vůně má mnohem větší roli, skrývá se za ní obchodní tajemství výrobku, abychom ho my, spotřebitelé, nebo konkurence nemohli reprodukovat.



Zdroj: <https://pixabay.com/>

Norští vědci se činili

Norští vědci objevili souvislost mezi používáním plastů a obezitou.

Norští vědci zjistili, že lidé, kteří hodně uklízejí, mají výrazně silnější plíce než lidé, kteří neuklízejí nikdy.



Zdroj: <https://pixabay.com/>

Pozor na opalování

Austrálie zakázala opalovací krémy.



Zdroj: <https://pixabay.com/>

Příloha č. 2

Správné odpovědi a vysvětlení

Svět je znečištěný

Mořské dno a oceány jsou znečištěny přibližně 150 miliony tun plastů pocházejících z obrovského množství odpadu, které každoročně vyúští do světových oceánů. PRAVDA

Zdroj: <https://www.europarl.europa.eu/news/cs/headlines/society/20181005STO15110/plasty-v-oceanech-fakta-dusledky-a-nova-opatreni-eu-infografika>

Vědci zaznamenali mikroplasty i na dně Mariánského příkopu. PRAVDA

Zdroj: <https://ekolist.cz/cz/zpravodajstvi/zpravy/studie-mikroplasty-vysoko-v-troposfere-cestuji-na-velke-vzdalenosti>

Na Mount Everestu vědci zatím mikroplasty nezaznamenali. NEPRAVDA

Mikroplasty již byly zaznamenány i na Mount Everestu.

Zdroj: <https://ekolist.cz/cz/zpravodajstvi/zpravy/studie-mikroplasty-vysoko-v-troposfere-cestuji-na-velke-vzdalenosti>

Letos zaznamenali mikroplastové částice i na Arktidě. NEPRAVDA

Mikroplastové částice kolují na Arktidě již nejméně deset let.

Zdroj: <https://ekolist.cz/cz/zpravodajstvi/zpravy/mikroplasty-se-do-arkticky-mori-siri-z-evropskych-rek-uvadi-studie>

Látky v kosmetice

Vdechování azbestových vláken může vést k různým nebezpečným plicním onemocněním včetně rakoviny plic. Odstraňování azbestu z domů mohou provádět pouze pracovníci ve speciálních oblecích, kteří jej velmi opatrně odstraní ze střech. Naštěstí, v kosmetice se azbest nenachází. NEPRAVDA

Stopy azbestu se mohou dostat do kosmetiky prostřednictvím mastku. Mastek se přidává do kosmetiky, aby vytvořil hedvábný pocit a absorboval vlhkost. Toto je několik příkladů kosmetiky, která může obsahovat mastek: rtěnka, řasenka, pudr na obličej, rtěnka, oční stíny, podkladový krém, a dokonce i make-up na hraní pro děti.

Zdroj: <https://www.reuters.com/investigates/special-report/johnsonandjohnson-cancer/>

Pojem vůně může zahrnovat více než 3 600 látek, jejichž úkolem není jen to, aby nás a naši kosmetiku příjemně provoněly. Vůně má mnohem větší roli, pokrývá obchodní tajemství výrobku, abychom je my, spotřebitelé, nebo konkurence nemohli reprodukovat. PRAVDA

Zdroj: <https://ifragrance.org/priorities/ingredients/ifra-transparency-list>

Norští vědci se činili

Norští vědci objevili souvislost mezi používáním plastů a obezitou. PRAVDA

Zdroj: https://www.idnes.cz/hobby/domov/plasty-tloustnuti-studie-norska-univerzita-vedy-a-technologie-obezogeny.A220201_105449_hobby-domov_bma

Norští vědci zjistili, že lidé, kteří hodně uklízejí, mají výrazně silnější plíce než lidé, kteří neuklízejí nikdy. NEPRAVDA

Naopak norští vědci zjistili, že lidé, kteří hodně uklízejí, mají výrazně slabší plíce než lidé, kteří neuklízejí nikdy. Mohou za to toxické látky v čisticích prostředcích.

Zdroj: https://www.researchgate.net/publication/323234070_Cleaning_at_Home_and_at_Work_in_Relation_to_Lung_Function_Decline_and_Airway_Obstruction

Pozor na opalování

Austrálie zakázala opalovací krémy. NEPRAVDA

Thajsko zakázalo některé opalovací krémy. Rozhodli se tak kvůli toxickým látkám, které obsahují opalovací krémy a dostávají se do vod, kde představují velký problém pro korály. Bylo prokázáno, že některé chemikálie z opalovacího krému zabíjejí larvy korálů a ty se nemohou rozmnožovat.

Zdroj: <https://ekolist.cz/cz/zpravodajstvi/zpravy/thajsko-zakazalopouzivaniopalovacich-kremu-ktereni-cikoraly?fbclid=IwAR2I6GZRwJfz5D43HQyLad1QSkp PMpQy4R1JPTXq xxFJ7DIZaDRQz-Pbms8>

POKOŽKA – NÁŠ ŠTÍT I ZRCADLO

Cíl: Poznat hlavní funkce pokožky.

Časový rozsah: 45 minut

Pomůcky: kartičky se slovy (v příloze č. 1), ilustrace (v příloze č. 2), počítač, případně mobil pro test fototypů.

Příprava: Aktivitu doporučujeme realizovat, až když účastníci mají základní znalosti o kůži, jejích vrstvách a funkcích.

Motivace: Před příchodem účastníků rozložíme v místnosti kartičky se slovy dermatologie, epidermis, melanin, škára, kolagen. Příchozí účastníci si je mohou prohlížet a povídat si o nich.

Na začátku přečteme slova na kartičkách. Účastníci sedící vedle sebe vytvoří dvojice, ve kterých si vysvětlí význam přečtených slov – když některé slovo neznají, nevadí. Následně s celou skupinou projdeme význam jednotlivých slov, pokud by některé slovo nikdo neznal, vysvětlíme jej.



Hlavní část: V této části se podíváme na pokožku podrobněji. Účastníky rozdělíme do 5 skupin. Každá skupina si vylosuje 1 ilustraci z přílohy č. 2. Skupinám zadáme úkol na 3 minuty:

Podívejte se pozorně na obrázek. Každý zobrazuje určitou funkci kůže.

Prodiskutujte, co podle vás znázorňuje.

Následně každé skupině poskytneme krátký popis jejich obrázku z přílohy č. 3 a vyzveme je, aby vymysleli vtipnou poznámku do řečové bubliny.

Skupiny po 5 minutách požádáme, aby svůj obrázek představili a vyprávěli, na co přišli, přičemž svou prezentaci doplňují informacemi o hlavních funkcích kůže z přílohy č. 3.

Závěr: Na závěr si můžeme provést test fototypů s vysvětlením, že každý z nás má jiný typ pokožky a jinak reaguje na sluneční záření.

Každý účastník si udělá vlastní test:

<https://green-gate.eu/cs/blog/je-dobre-vedet/uzijte-si-zdravy-cas-na-slunci-objevte-svuj-tyt-pleti/>

INFOBOX

dermatologie – kožní lékařství zabývající se všemi chorobnými změnami na kůži, vyvolanými různými vnějšími i vnitřními příčinami, jejich léčbou a prevencí

epidermis – svrchní pokožka, povrchová vrstva kůže

melanin – kožní pigment (barvivo), jeho množství rozhoduje o barvě pokožky

škára – podkožní tkáň

kolagen – bílkovina, zodpovídá za pružnost, elasticitu a pevnost pokožky



Příloha č. 1

(Slova rozstříháme, aby bylo každé na samostatné kartičce.)

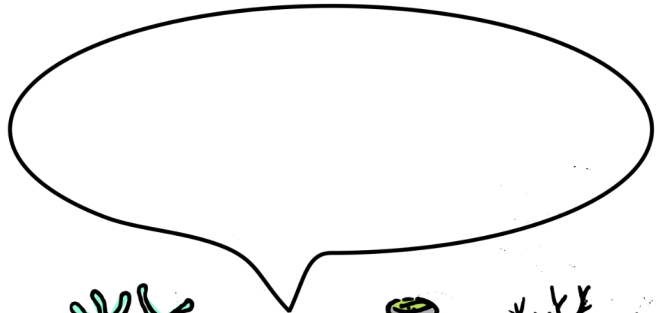
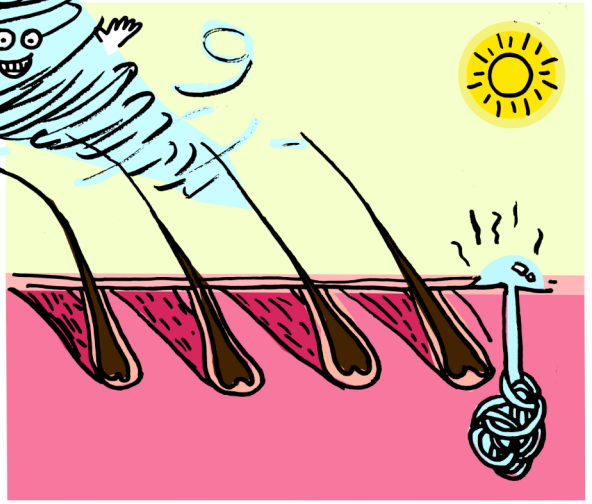
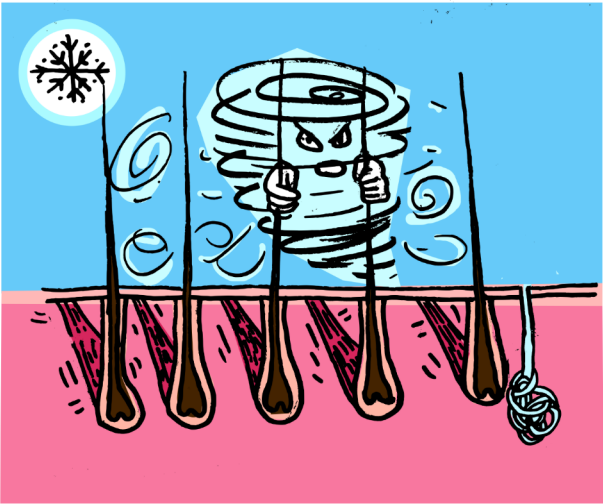
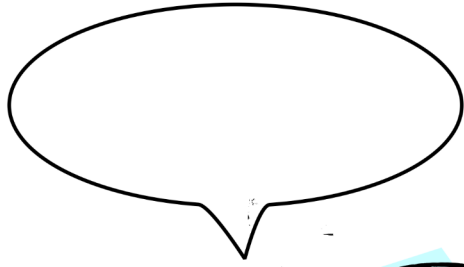
melanin	epidermis	dermis
škára	dermatologie	

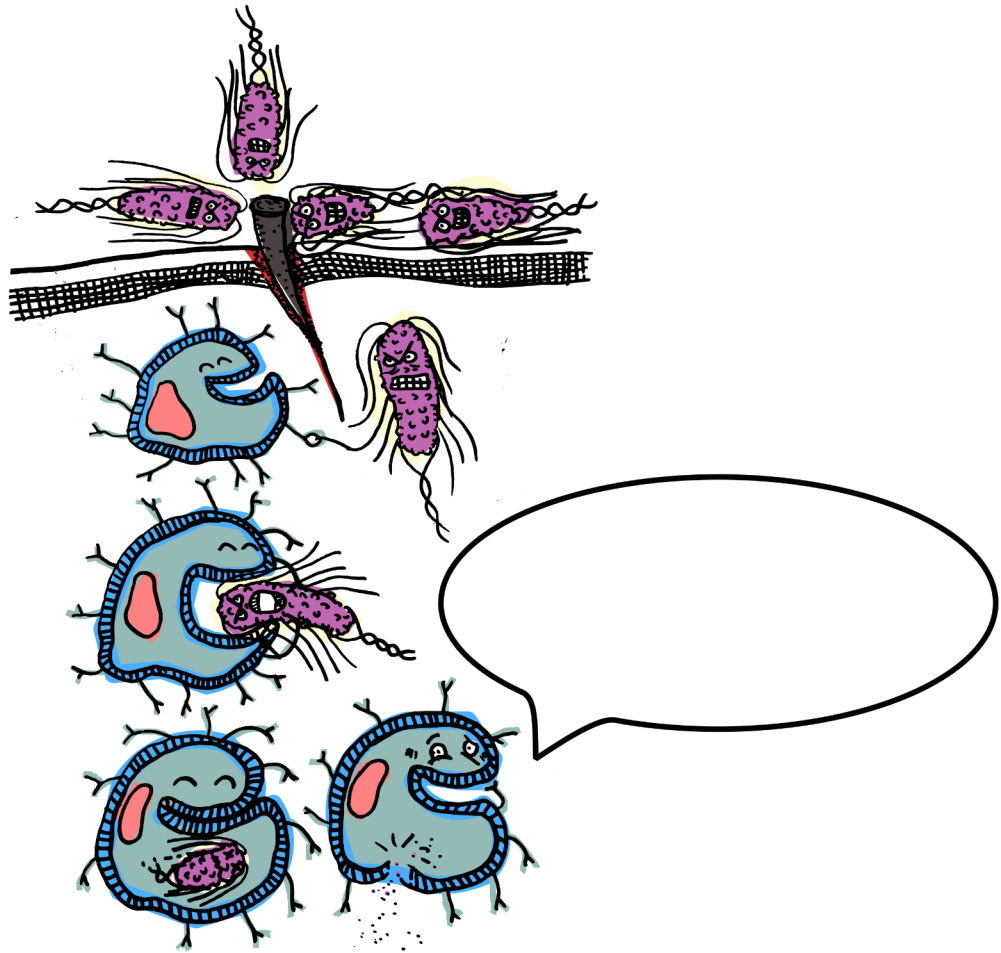


Příloha č. 2

(Každý obrázek vytiskneme na formát A4.)







Zdroj: Lidia Chmielewska, CEEV Živica

Příloha č. 3

Obr. 1 Kůže jako ochranný štít

Pokožka funguje jako štít, odděluje vnitřní orgány od vnějšího prostředí.

Chrání tělo před:

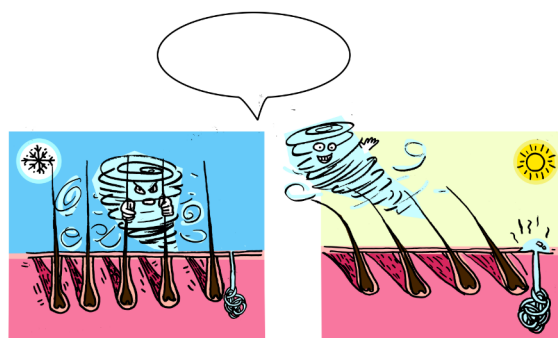
- mechanickým a chemickým poškozením,
- bakteriemi a viry,
- chladem, teplem, ztrátou vody,
- UV zářením (a vyrábí vitamín D).

Zdravou pokožku vnímáme obvykle jako pěknou.



Obr. 2 Kůže jako termoregulátor

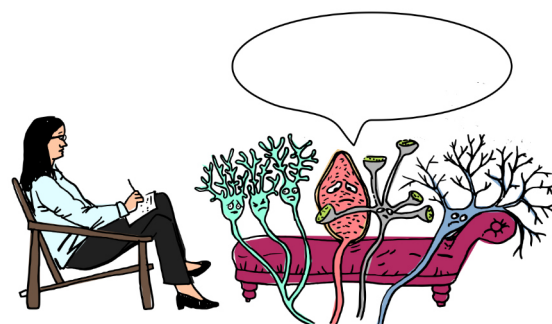
Kůže pomáhá udržet konstantní teplotu těla. Pocením tělo ochlazuje. Stahováním cévního systému šetří teplo.



Obr. 3 Kůže jako citlivý snímač

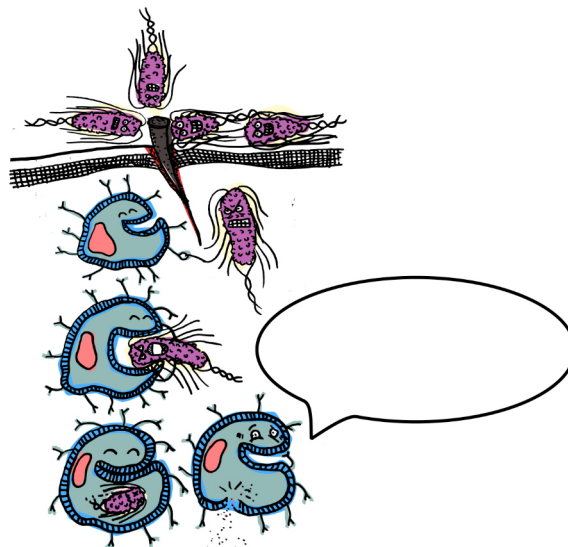
Pokožka obsahuje velké množství buněk (receptorů), které jsou citlivé na:

- nejjemnější dotek (díky nervovým zakončením) – dotek může představovat bolest, ale i něžnost,
- tlak,
- teplo a chlad,
- to, co prožíváme (stres, hormonální změny),
- jídlo, které sníme,
- množství a druh tekutin, které vypijeme (i nevypijeme).



Obr. 4 Kůže jako léčitel a ochránce

Kůže má schopnost hojit rány a zároveň nás chrání před bakteriemi. Také se podílí na činnosti imunitního systému.

**Obr. 5 Kůže jako zrcadlo našeho věku**

Kůže je pružná, vláčná a pevná. Zrcadlí různé fáze našeho života, jako například těhotenství, hubnutí, tloustnutí... Věkem se pomalu ztrácí její flexibilita.



POTŘEBY POKOŽKY – POMOC NEBO SKRYTÉ RIZIKO

Cíl: Poznat různé typy problémů pokožky.
Seznámit se s používanou kosmetikou, jejími přínosy a riziky.

Časový rozsah: 45 minut

Pomůcky: Soubor kartiček s textem pro každou skupinu (v příloze č. 1 a č. 2), obálky na soubory kartiček, nasbírané obaly z kosmetických přípravků (hydratační krém, antiperspirant, krém na opalování, ...).

Příprava: Aktivita se dá realizovat samostatně nebo v návaznosti na aktivitu *Pokožka – náš štít i zrcadlo*, což umožní účastníkům lépe pochopit téma.

Motivace: Účastníky posadíme do kruhu (ideálně na karimatky, když jsme venku, tak na deky) a do středu dáme obaly kosmetických výrobků (nasbírané prázdné obaly). Zeptáme se jich:

Používáte některý z těchto výrobků?

Pokud ano, který?

Které z nich používáte denně?

Každý kosmetický prostředek má jiné složení a určení, pojďme se na ně podívat podrobněji.

Hlavní část: Účastníky požádáme, aby se beze slov seřadili do řady na základě odstínu ponožek nebo bot – od nejsvětlejších (vlevo) po nejtmaší (vpravo). Následně vedle sebe stojící účastníci vytvoří trojice.

Skupinám zadáme úkol:

Rozdám vám obálky s kartičkami. Na kartičkách jsou sepsány různé problémy pokožky a vlasů, jejich potřeby a k nim různé typy kosmetiky a látky, které mohou obsahovat. Zkuste je přiřadit tak, jak spolu souvisí (např. suchá kůže – je třeba dodat vlhkost – jakými látkami).

Každé trojici dáme kartičky z přílohy č. 1 (problém pokožky – potřeba – typ kosmetiky). Když skupiny kartičky přiřadí, společně probereme, na co přišli.

Následně rozdáme skupinám kartičky z přílohy č. 2 (tabulka s vlivy kosmetiky na zdraví a životní prostředí). Úkolem skupin je opět přiřadit kartičky k sobě, přičemž navazují na látky uvedené v příloze č. 1.

Když vidíme, že skupiny skončily s přiřazováním, společně projdeme, na co skupiny přišly. Bylo něco pro ně překvapující? Diskutujeme o řešeních (např. minimalizovat používání antiperspirantů s obsahem hliníku, vybírat si produkty bez mikroplastů atd.).

Závěr:

Účastníky vyzveme, aby během týdne sledovali, jaké kosmetické výrobky používají a jaké látky jsou v nich obsaženy.

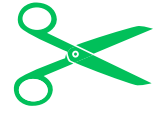
**Příloha č. 1**

(Vytisknutou tabulku rozstříháme na kartičky tak, aby byla každá informace samostatně. Kartičky zamícháme a vložíme do obálky.)

Problém	Potřeba	Typ kosmetiky
VYSUŠENÍ	dodat vlhkost, mastnotu	hydratační krém – může obsahovat minerální oleje
POCENÍ	dodat vůni	parfémy a deodoranty – často obsahují ftaláty
	zabránit pocení	antiperspiranty – obsahují hliník
MOŽNOST SPÁLENÍ	nanést na pokožku ochranu před UV zářením	krém na opalování – s UV filtry
NESPOKOJENOST S PLETÍ	zakrýt nedokonalosti a použít make-up nebo dekorativní kosmetiku	dekorativní kosmetika – může obsahovat PFAS
ZNEČIŠTĚNÍ	vyčistit pleť	čisticí gel, peeling – může obsahovat mikroplasty
	umýt vlasy	šampon – může obsahovat parabeny

Příloha č. 2

(Vytisknutou tabulku rozstříháme na kartičky tak, aby byla každá informace samostatně. Kartičky zamícháme a vložíme do další obálky.)



Možný problém pro zdraví	Možný vliv na životní prostředí
<p>V potravinách je minerální olej karcinogenní a může způsobit problémy s játry, v kosmetice zatím nebyl prokázán vážný nepříznivý zdravotní účinek.</p>	<p>Vyrábějí se z ropy, jejíž těžba je stále rizikovější a velmi problematická pro životní prostředí. Podobně jako plasty jsou biologicky nerozložitelné.</p>
<p>Jsou spojeny se zvýšeným rizikem rakoviny prsu, cukrovky, vrozených vad a mohou způsobit astma. Ftaláty souvisí s mužskou neplodností, reprodukčními abnormalitami a nízkým počtem spermií.</p>	<p>Za běžných podmínek mohou čistírný odpadních vod odstranit pouze 18 % ftalátů. Některé ftaláty jsou bioakumulativní a toxické pro vodní organismy a mohou mít účinky na jejich endokrinní systém.</p>
<p>Časté používání antiperspirantů může souviset s koncentrací hliníku ve tkáni prsu a s možným zvýšeným rizikem vzniku rakoviny prsu. Hliník a jeho soli mohou poškodit náš nervový systém. V souvislosti s tímto rostou obavy, že hromadění hliníku v mozku vede k onemocněním, jako je například Alzheimerova choroba.</p>	<p>Většina těžkých kovů způsobuje znečištění životního prostředí a atmosféry. Pro suchozemské a vodní organismy jsou stejně toxické jako pro člověka.</p>
<p>Narušují endokrinní systém, zvyšují riziko vzniku rakoviny prsu, UV filtr benzofenon-3 přispívá ke zvýšenému riziku vývojových abnormalit.</p>	<p>Minerální i chemické UV filtry mají vliv na zdraví korálů a vodních živočichů.</p>
<p>Většina z nich se považuje za středně až vysoce toxické, zejména pro vývoj dětí. Zvyšují riziko onemocnění štítné žlázy, vzniku rakoviny ledvin a varlat.</p>	<p>Jsou extrémně perzistentní a prakticky neodstranitelné ze životního prostředí. Hromadí se a cestují na velké vzdálenosti. PFAS byly nalezeny již i na Antarktidě.</p>
<p>Mikroplasty se k nám dostávají zpět prostřednictvím potravinového řetězce. Cestu k člověku představuje konzumace mořských plodů. Kvůli své „houbovitě“ vlastnosti působí jako nosiče toxických chemikálií.</p>	<p>2 % všech mikroplastů znečišťujících oceán pocházejí z kosmetických a ošetrujících výrobků. Mikroplasty byly nalezeny v tělech mnoha mořských živočichů, které si je zaměňují za potravu.</p>
<p>Methylparaben a propylparaben se posuzují jako látky narušující endokrinní systém. Butylparaben je zhodnocen jako látka narušující endokrinní systém.</p>	<p>Parabeny jsou toxické pro vodní organismy, s dlouhodobými účinky.</p>

Příloha č. 3

Problém pokožky	Potřeba	Typ kosmetiky	Možný problém pro zdraví	Možný efekt na životní prostředí
VYSUŠENÍ	dodat vlhkost, mastnotu	hydratační krém – může obsahovat minerální oleje	V potravinách je minerální olej karcinogenní a může způsobit problémy s játry, v kosmetice zatím nebyl prokázán vážný nepříznivý zdravotní účinek.	Vyrábějí se z ropy, jejíž těžba je stále rizikovější a velmi problematická pro životní prostředí. Podobně jako plasty jsou biologicky nerozložitelné.
POCENÍ	dodat vůni	parfémy a deodoranty – často obsahují ftaláty	Jsou spojeny se zvýšeným rizikem rakoviny prsu, cukrovky, vrozených vad a mohou způsobit astma. Ftaláty souvisí s mužskou neplodností, reprodukčními abnormalitami a nízkým počtem spermií.	Za běžných podmínek mohou čistírný odpadních vod odstranit pouze 18 % ftalátů. Některé ftaláty jsou bioakumulativní a toxické pro vodní organismy a mohou mít účinky na jejich endokrinní systém.
	zabránit pocení	antiperspiranty – obsahují hliník	Časté používání antiperspirantů může souviset s koncentrací hliníku ve tkáni prsu a s možným zvýšeným rizikem vzniku rakoviny prsu. Hliník a jeho soli mohou poškodit náš nervový systém. V souvislosti s tím rostou obavy, že hromadění hliníku v mozku vede k onemocněním, jako je například Alzheimerova choroba.	Většina těžkých kovů způsobuje znečištění životního prostředí a atmosféry. Pro suchozemské a vodní organismy jsou stejně toxické jako pro člověka.
MOŽNOST SPÁLENÍ	nanést na pokožku ochranu před UV zářením	krém na opalování – s UV filtry	Narušují endokrinní systém, zvyšují riziko vzniku rakoviny prsu, UV filtr benzofenon-3 přispívá ke zvýšenému riziku vývojových abnormalit.	Minerální i chemické UV filtry mají vliv na zdraví korálů a vodních živočichů.

Problém pokožky	Potřeba	Typ kosmetiky	Možný problém pro zdraví	Možný efekt na životní prostředí
NESPOKOJENOST S PLETÍ	zakrýt nedokonalosti a použít make-up nebo dekorativní kosmetiku	dekorativní kosmetika – může obsahovat PFAS	Většina z nich se považuje za středně až vysoce toxické, zejména pro vývoj dětí. Zvyšují riziko onemocnění štítné žlázy, vzniku rakoviny ledvin a varlat.	Jsou extrémně perzistentní a prakticky neodstranitelné ze životního prostředí. Hromadí se a cestují na velké vzdálenosti. PFAS byly nalezeny již i na Antarktidě.
ZNEČIŠTĚNÍ	vyčistit pleť	čisticí gel, peeling – může obsahovat mikroplasty	Mikroplasty se k nám dostávají zpět prostřednictvím potravinového řetězce. Cestu k člověku představuje konzumace mořských plodů. Kvůli své „houbovitě“ vlastnosti působí jako nosiče toxických chemikálií.	2 % všech mikroplastů znečišťujících oceán pocházejí z kosmetických a hygienických produktů. Mikroplasty byly nalezeny v tělech mnoha mořských živočichů, které si je zaměňují za potravu.
	umýt vlasy	šampon – může obsahovat parabeny	Methylparaben a propylparaben se posuzují jako látky narušující endokrinní systém. Butylparaben je zhodnocen jako látka narušující endokrinní systém.	Parabeny jsou toxické pro vodní organismy, s dlouhodobými účinky.

Zdroje a další informace: <https://green-gate.eu/cs/blog/category/skodlive-latky/>

VYROBME SI VLASTNÍ PŘÍRODNÍ KRÉM

Cíl:
Časový rozsah:

Vyrobít si vlastní krém z přírodních složek.

60 minut

Pomůcky a ingredience:

Na výrobu krému pro 10 účastníků: 316 g oleje (například olivového nebo slunečnicového), 35 g přírodního (včelího) vosku, (alternativou pro vegany je kandelilový vosk), 2–8 kapek esenciálního oleje (doporučujeme tea tree nebo levanduli), základní vybavení pro vaření (ohřívací sporák, hrnec, vařečka nebo metlička), malé skleněné lahvičky (můžeme využít prázdné obaly od kosmetiky).

Motivace:

Účastníky přivítáme a zeptáme se na otázku:

Každý se zamyslete, kolik krémů máte doma.

Po 2 minutách pokračujeme:

Ted' se trochu rozhýbeme. Seřadíme se do řady podle počtu krémů, které vlastníte (od nejvíce po nejméně). Máme na to 2 minuty.

Účastníci si mohou při seřazování povídat. Časový limit slouží ke zvýšení skupinové dynamiky. Po uspořádání vyzveme účastníky, aby ukázali na prstech rukou počet krémů, které mají doma.

Následně se zeptáme, jestli si někdo ve skupině vyrábí krémy sám. Pokud ano, poprosíme ho, aby nám řekl svůj recept.

Účastníky můžeme rozdělit do skupin podle toho, jak vedle sebe stojí v řadě nebo pracujeme všichni spolu. Pracujeme-li ve skupinách, potřebujeme více vybavení na vaření.

Hlavní část:

Hlavním programem bude příprava vlastního přírodního krému na obličej, tělo, ruce, který bude bez umělých přísad.



Postup:

1. Olej dle vlastního výběru jemně zahřejeme a vmícháme do něj vosk (ten můžeme předtím nastrouhat, lépe se tak spojí s olejem).
2. Vše dobře promícháme a přidáme 2–6 kapek esenciálního oleje dle vlastního výběru.
3. Mícháme, dokud se olej s voskem nespojí a nevytvoří krémovou konzistenci. Dříve než krém zcela vychladne, nalijeme ho do skleněných sklenic.
4. Jelikož krém neobsahuje žádné konzervanty, uchováváme jej v chladničce, abychom prodloužili jeho trvanlivost.



Zdroj: Fakulteta za varstvo okolja

Tipy:

- Pokud během míchání přidáme několik gramů pryskyřice z jehličnatých stromů (smrk, borovice), kterou jsme naškrábali z kůry stromu během procházky v lese, mast bude působit antibakteriálně, bude uklidňovat drobné záněty a pomáhat hojit jizvy.
- Přidáváním různých olejů můžeme obměňovat účinky krému.
- Vlastnoručně vyrobený krém je osobním dárkem při různých příležitostech.

Závěr:

Po vyrobení krémů rozdělíme účastníky do skupinek. Každá z nich bude na chvíli reklamní agenturou. Úkolem účastníků je vymyslet na právě vyrobené krémy chytlavý slogan nebo meme, které budou vystihovat tuto charakteristiku:

Krém vyrobený z přírodních složek, v porovnání s běžnou kosmetikou, minimalizuje množství chemikálií, které dodáváme tělu přes pokožku. Snižuje také uhlíkovou stopu.

Časový limit je 10 minut. Na závěr uděláme „prezentaci reklamních agentur“.

INFOBOX

Další videa s recepty (jak vyrobit) najdeme na webových stránkách GreenGate:

<https://green-gate.eu/cs/blog/category/diy-tutorials-cs/>

MŮJ BĚŽNÝ DEN

Cíl: Uvědomit si, kolik plastů denně používáme.
Diskutovat o spotřebitelských návycích.

Časový rozsah: 1 den na focení + 45 minut na vyhodnocení

Pomůcky: Mobilní telefon s fotoaparátem.

Motivace: Účastníky vyzveme:

Pojďte s námi jeden den experimentovat!

Vytvořte každý svůj originální fotopříběh („Instastory“).

Účastníkům vysvětlíme, že úlohu budou plnit v prostředí svých domácností, kde se zaměří na kosmetické a čisticí výrobky používané během jednoho dne. Kosmetickými produkty rozumíme všechny produkty používané k péči o pleť, tělo, vlasy a zuby.

Hlavní část:

Individuální část

Účastníkům zadáme úkol:

V různých částech dne vyfotíte:

- jakou kosmetiku a čisticí přípravky jste použili

(nezapomeňte na přípravky, které jsou použity na vaše věci, například prášek na praní nebo na nádobí, i když jej použil někdo jiný),

- jaké předměty z plastu jste použili pro hygienu (např. zubní kartáček, tyčinku do ucha, čisticí utěrky atd.).

Společný rozbor aktivity

Druhý den, kdy se opět všichni setkáme, rozdělíme účastníky do skupin, ve kterých každý představí svůj fotopříběh. Účastníky požádáme, aby při vyprávění přiřadili fotky výrobků k části dne, ve které je použili (ráno, dopoledne, poledne, odpoledne, večer).

Např. „Moje ráno“:

- umyla jsem si zuby – zubní kartáček, zubní pasta, zubní nit...
- uklidila jsem po snídani – čisticí prostředek na nádobí.

Následně, společně s celou třídou rozebereme aktivitu přes otázky:

Kolik přípravků zabalených v plastovém obalu jste použili? Kolik předmětů z plastu jste použili? Zdá se vám to hodně nebo málo?

Jaké alternativy, které nejsou z plastu, k těmto výrobkům znáte?

Co by se dalo změnit?

Závěr: Na závěr si společně projdeme alternativy z infoboxu. Poznávají a používají účastníci některé z těchto produktů?

Možnosti pokračování: Experiment můžeme opakovat opět za týden, přičemž zjišťujeme, zda se účastníkům podařilo něco ze svých spotřebitelských návyků změnit.

INFOBOX

Koupelna bez plastů – jak na to?

Tuhé mýdlo a šampon: Jedním z největších zdrojů koupelnových plastů jsou mýdla ve všech formách – sprchový gel, tělové mýdlo, mýdlo na ruce, pěna do koupele atd. A v podstatě jde stále o totéž. V tomto případě není nad staré dobré tuhé mýdlo baleno v papíře. I šampon, kondicionér, gel na mytí obličeje, či dokonce i deodorant jsou dnes již běžně k dostání v tuhé formě.

Čepovaná drogerie: Zkuste pohledat bezobalové obchody ve svém okolí nebo obchody s točenou drogerií a kosmetikou. Nezapomeňte si vzít vlastní skleněné nádoby.

Rozložitelný zubní kartáček: Pokud jde o péči o zuby, doporučuje se vyměnit zubní kartáček každé tři měsíce. To je více než 300 kartáčků na osobu v průběhu života. Kartáčky jsou vyrobeny z plastu, který se nerozloží ani během života dalších třech generací. Naštěstí nyní již existují kartáčky vyrobené ze dřeva nebo bambusu, které jsou snadno rozložitelné.

Papírové tyčinky do uší: Výzkumníci v Austrálii odhadují, že vatové tyčinky tvoří až 60 % sanitárního odpadu, který se najde na plážích. Dobrovolníci našli přes 18 000 tyčinek jen na jedné pláži [1]! Přejděte buď na papírové, nebo na omyvatelné a opakovaně použitelné tyčinky. Ty papírové lze koupit již skoro v každé drogerii a fungují stejně dobře jako plastové.

Látkové odličovací utěrky: Látkové utěrky a kosmetické tampony vyrobené z přírodních materiálů se po použití hodí do pračky a mohou se znovu použít! Nebo je jednoduše vyperte ručně, mýdlem, hned po odličení. Takové utěrky můžete používat roky.

Holicí strojky z nerezavějící oceli: Plastové je třeba vyměnit po třech až pěti oholeních. Trvanlivé holicí strojky ve skutečnosti poskytují lepší, čistší oholení.

Zdroje: [1] <http://www.cleanocean.org/cotton-bud-survey.html>


CESTA MIKROPLASTŮ

Cíl: Uvědomit si důsledky našich denních rozhodnutí a vliv výrobků, které používáme, na naše zdraví a životní prostředí.

Časový rozsah: 45 minut

Pomůcky: Flipchart, fixy, soubor obrázků pro každou skupinu (v příloze č. 1), infografika o cestě mikroplastů (v příloze č. 2), počítač s připojením na internet, příp. dataprojektor pro promítnutí videa a infografiky.

Motivace: Účastníci sedí v kruhu. Položíme jim úvodní otázku:
Podle čeho si vybíráte kosmetiku?



Odpovědi zapisujeme na flipchart – značka, vůně, dobrá zkušenost, reklama, antialergennost, výrobek netestovaný na zvířatech apod.

Po sepsání odpovědí účastníků vyzveme, aby společně vybrali 3 pro ně nejdůležitější aspekty. Je mezi nimi i složení produktu?

Hlavní část: Nyní se podíváme na jednu specifickou složku v kosmetice a její vliv. Touto složkou jsou mikroplasty. Zeptáme se účastníků, jestli vědí, co jsou mikroplasty a kde se používají. Věděli, že se používají také v kosmetice?

Účastníky rozdělíme do skupin po čtyřech. Každé skupině rozdáme soubor obrázků. Úkolem skupin bude vytvořit z obrázků příběh.

Po uplynutí stanoveného času představí každá skupina svůj příběh.

Závěr: Účastníkům pustíme video o mikroplastech: The story of microbeats https://www.youtube.com/watch?v=uAilGd_JqZc (Video je v angličtině.)

Na závěr doplníme informace o mikroplastech, o jejich putování z našeho umyvadla až na talíř (infografika v příloze č. 2 a v infoboxe). S účastníky diskutujeme o možných řešeních problému.

INFOBOX

Co je to	Kde je najdeme	Zdravotní rizika	Vliv na životní prostředí
<ul style="list-style-type: none"> - Mikroplasty jsou umělé pevné polymery, které jsou menší než 5 mm. - Podle místa jejich vzniku je lze rozdělit na primární a sekundární. - Primární mikroplasty se vyrábějí záměrně. - Sekundární mikroplasty vznikají v důsledku rozkladu velkých plastů. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nejčastěji vznikají ze syntetických textilií, pneumatik nebo se vyrábějí úmyslně pro různé čistící, leštící a drhnuocí aplikace. - V kosmetických výrobcích se mikroplasty nejčastěji nacházejí v peelingu na obličej a tělo a v zubních pastách. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mikroplasty se nám dostávají do těla prostřednictvím potravinového řetězce – konzumací mořských plodů. - Kvůli své "houbovitě" vlastnosti působí jako nosiče toxických chemikálií. 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 % všech mikroplastů znečišťujících oceán pocházejí z kosmetických a ošetrujících výrobků. - Mikroplasty byly nalezeny v mnoha mořských živočiších, které si je zaměňují za potravu.

Zdroje:

<https://www.iberdrola.com/environment/microplastics-threat-to-health>

<https://www.iucn.org/resources>

<https://ec.europa.eu/environment/chemicals/reach/pdf/39168%20Intentionally%20added%20microplastics%20-%20Final%20report%2020171020.pdf>

<https://link.springer.com/article/10.1007/s42452-019-1352-0>

<https://davidsuzuki.org/living-green/dirty-dozen-peg-compounds-contaminants/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6132564/>



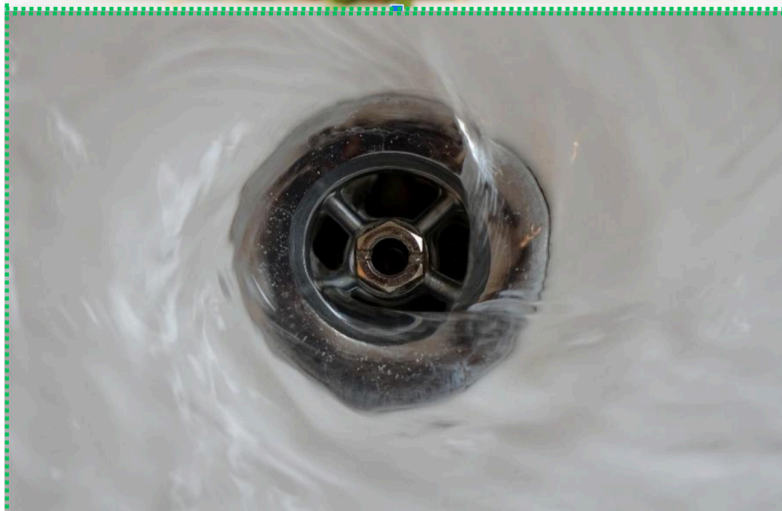
Příloha č. 1

(Všechny obrázky byly získány z webstránek pixabay.com a unsplash.com)(Vytiskněte obrázky vystříhneme.)

Zdroj: pixabay.com



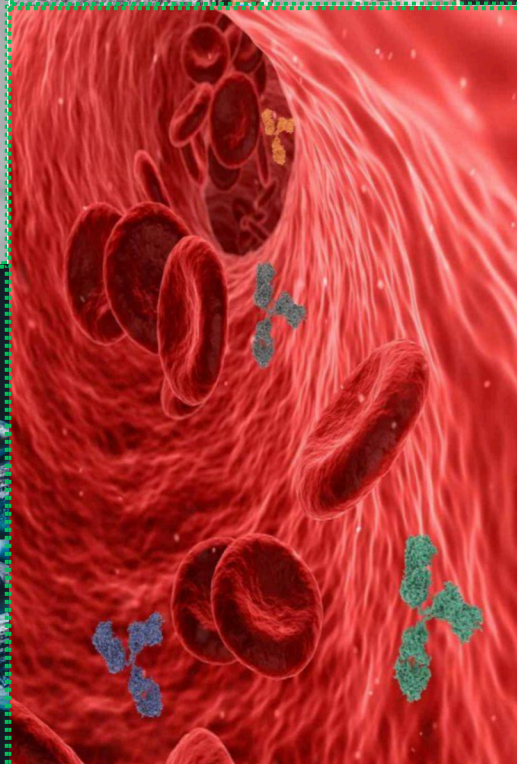
Zdroj: pixabay.com



Zdroj: pixabay.com

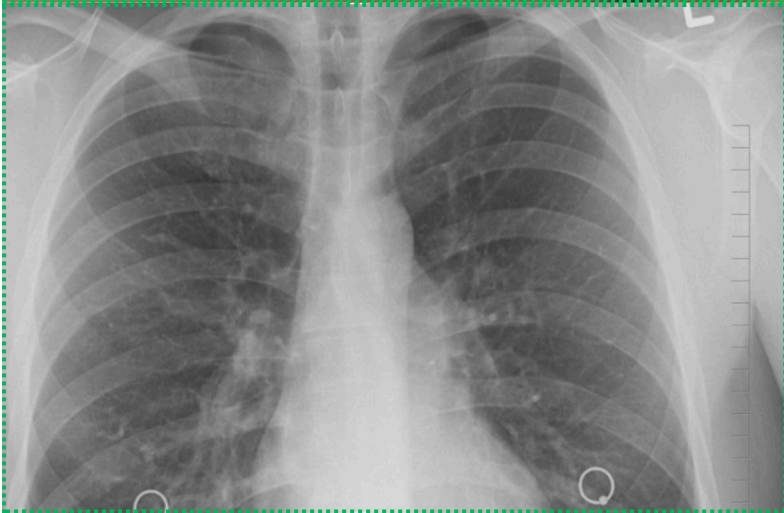


Zdroj: unsplash.com

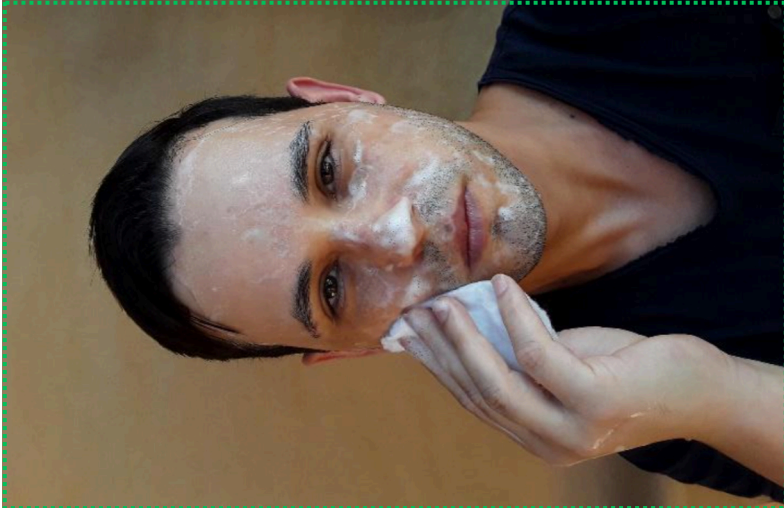


Zdroj: pixabay.com

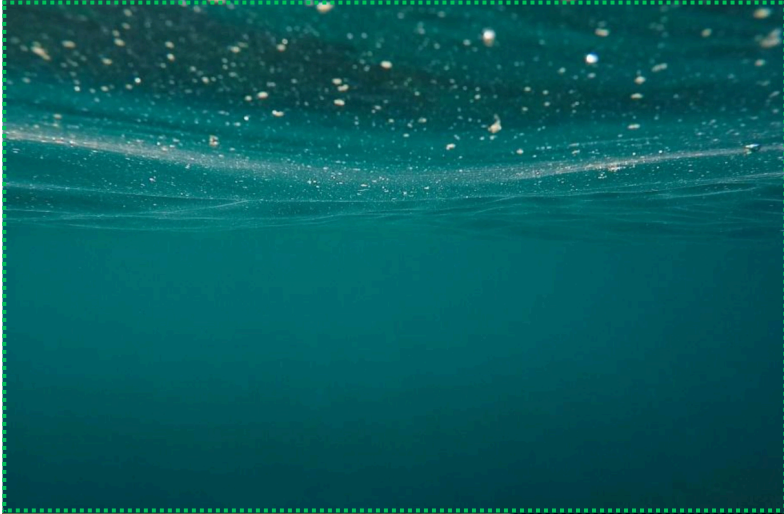
Zdroj: pixabay.com



Zdroj: pixabay.com



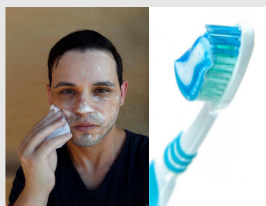
Zdroj: pixabay.com



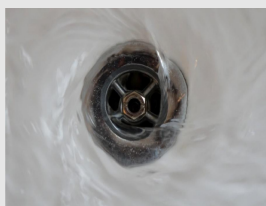
Zdroj: pixabay.com



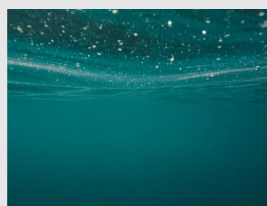
Příloha č. 2



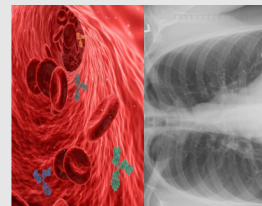
Některé výrobky pro péči o tělo obsahují mikroplasty a když je opláchneme, částice stékají do odtoku.



Bohužel čistírny odpadních vod nejsou navrženy k odfiltrování mikroplastů a proto proudí dále do řek a oceánů.



Drobné plastové částice byly nalezeny nejen v našich střevech, ale také v našich plicích a krvi.



My pak sníme mořské živočichy kontaminované mikroplasty.



Mořští živočichové spolknou nebo absorbují mikroplasty.



JAK NAJÍT MIKROPLASTY V PŮDĚ A SEDIMENTECH?

Cíl: Přibližně určit množství mikroplastů přítomných ve vzorcích půdy a sedimentů pomocí empirických metod: separace, pozorování a počítání.

Časový rozsah: 2–5 dní na přípravu vzorku + 45 minut na experiment

Pomůcky:

- sklenice na vzorky,
- odměrný válec nebo vysoká úzká skleněná sklenice (nejlépe 250 ml),
- neplastová laboratorní lžička (sklo/kov) nebo hůlka na míchání,
- síto s kovovými oky (velikost mřížky přibližně 3–5 mm),
- kovový nebo keramický hmoždír a tlouček,
- větší skleněná Petriho miska nebo malá kovová miska,
- laboratorní sušička nebo kuchyňská trouba,
- kuchyňská sůl (chlorid sodný),
- potravinářské barvivo nebo jakýkoliv druh neakrylového barviva rozpustného ve vodě,
- 1 šálek říčních / jezerních / mořských sedimentů (déle se suší) nebo půdy (suší se kratší dobu),
- destilovaná / deionizovaná voda,
- pinzeta.

Příprava: Aktivitu doporučujeme realizovat po aktivitě „Cesta mikroplastů“.

Motivace: S účastníky se vydáme k odběru vzorků v přírodě. (Tip: V odlehlých oblastech nebo uprostřed lesa nemůžeme očekávat větší mikroplasty, takže by bylo dobré jít na místo, kde by se plasty mohly nacházet, a to v blízkosti lidí.)

Naším úkolem je zjistit, zda najdeme mikroplasty v půdě, sedimentech řeky, která protéká naším městem, v sedimentech jezera apod.

Hlavní část: **1. Odběr vzorku:** Při odběru vzorku zeminy odstraníme vrchní vrstvu trávy, větviček, odumřelých listů a větších kamenů.

Potom odebereme vrchních 5 až 10 cm půdy, dokud nenasbíráme plnou velkou sklenici. Při odběru vzorku sedimentů na břehu řeky, potoka apod., se ujistíme, že jsme na místě odstranili co nejvíce listů nebo větviček.

2. Úprava vzorku: Vzorek půdy nebo sedimentů položíme na Petriho misku nebo kovový podnos a vložíme jej do sušičky nastavené na 60 °C. Vyšší teploty v sušičce nejsou povoleny, protože plasty začnou degradovat. Necháme ji v sušičce, dokud zcela nevyschne (vzorek by měl být drobitvý a měl by být možné jej rozdělit). Během sušení můžeme vzorek několikrát promíchat, aby se proces urychlil. Při sušení sedimentů vznikají nepříjemné pachy a samotný proces může trvat 2–5 dní.

3. Nasycený fyziologický roztok: Roztok soli může být nasycen přibližně na 21 %. Do sklenice nalijeme 250 ml teplé destilované vody a přidáme 50 g soli. Roztok promícháme. Když se všechna sůl rozpustí, přidáváme další, dokud se nepřestane rozpouštět. Potom přidáme několik kapek barviva. Nasycený solný roztok se používá při separaci mikroplastů, protože má vyšší hustotu (1,20 g/cm³) než většina plastů s nízkou hustotou, které se používají v každodenním životě.

4. Konečná úprava vzorku: Když je vzorek úplně vysušený, přeneseme jej do hmoždíře a jemně rozdrtíme větší hrudky zeminy. Děláme tak bez velké síly, abychom nepoškodili žádné částice mikroplastů. Potom vzorek přeneseme na síto a jemný prach shromážděný na dně vyhodíme – zajímají nás jen hrubé, velké částice.

5. Testování: Do poloviny skleněného válce nalijeme solný roztok a přidáme 1–2 čajové lžičky připravené zeminy/sedimentu. Jemně mícháme, dokud se vše neusadí na dně.

Pokud byly ve vzorku přítomny nějaké mikroplasty, budou plavat na povrchu solného roztoku a můžeme je posbírat pinzetou.

Závěr: Výsledná zpráva:

Nejjednodušší způsob, jak napsat zprávu, je spočítat částice a jejich počet vyjádřit jako počet částic na hmotnost vzorku pro konkrétní místo. Aby to bylo přesvědčivé, testy by se musely opakovat na malé ploše, aby se mohl stanovit průměr.

Nalezené mikroplasty lze dále zkoumat. Pomocí moderních metod lze typ plastu určit pomocí FTIR spektroskopie nebo Ramanovy spektroskopie. Případně lze morfologii, velikost a tvar určit pomocí světelného mikroskopu.

Po ukončení pokusu provedeme společný souhrn výsledků a diskutujeme, jaké máme možnosti minimalizace uvolňování mikroplastů do prostředí.

Příloha

Očekávané výsledky

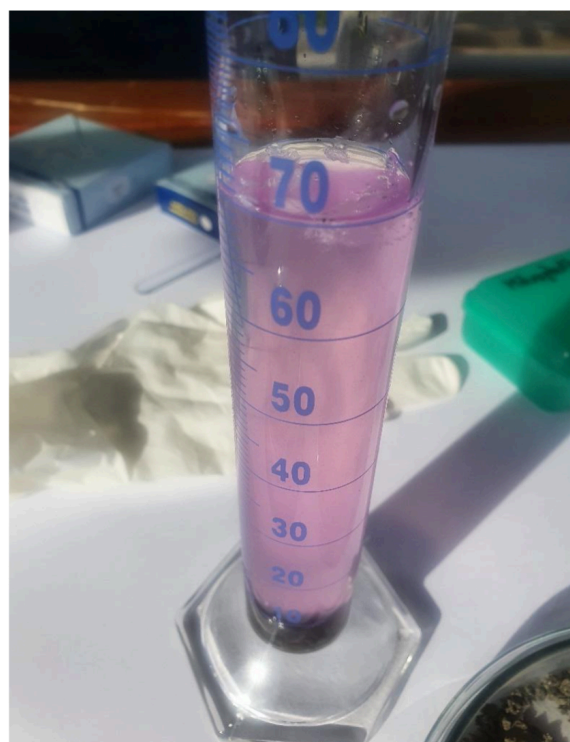


Foto: Fakulteta za varstvo okolja

KDE VZNIKÁ ŠPÍNA A PROČ?

Cíl: Pochopit příčiny znečištění prostoru a předmětů v interiéru, znát prevenci znečištění. Čistota prostoru není jen úkolem uklízeček. Do zlepšování prostředí, ve kterém trávíme většinu aktivního dne, se můžeme zapojit všichni.

Časový rozsah: 60 minut

Pomůcky: Flipchart / tabule, tužky na flipchart / křídly na tabuli, tabulka pro zapisovatele pro každou skupinu (v příloze), podložky pro psaní, příp. lupy, rukavice, mobil.

Příprava: Předem si vytipujeme prostory, jejichž stav bude každá skupina sledovat, například třídy, chodby, kanceláře.

Motivace: Aktivitu otevřeme motivačními otázkami:

Kde v interiéru vzniká špína a jaká? Z čeho?

Všimli jste si nějakého znečištění v této budově?

Co myslíte, které znečištění je v interiéru nejčastější?

Co je podle vás náplní práce úklidového personálu?

Jak vaši pohodu ovlivňuje čistota prostředí?

Jaké kroky k předcházení vzniku špíny zde děláme?

Která preventivní opatření dodržujete doma (přezouvání, mytí rukou...)?

Účastníkům řekneme, že během následujících minut se z nich stanou detektivové. Jejich úkolem bude zjistit, v jakém stavu se nachází prostředí, ve kterém právě jsou. Kvalita jejich práce bude záviset na důslednosti jejich vyšetřování, zaznamenávání stop, všímavosti a konstruktivního řešení situace, tzn. návrhů efektivních opatření.

Hlavní část: Účastníky rozdělíme na 4–5 členné skupiny. V rámci skupiny bude 1 zapisovatel, zbytek tvoří detektivové. Účastníky můžeme vybavit lupami, příp. rukavicemi.



Úkolem skupin bude prozkoumat přidělený prostor a identifikovat:

- všechny druhy znečištění,
- původ (zdroj) a příčiny znečištění.

Účastníky vyzveme, aby si nejprve prošli celý určený prostor a všimli si tam všech míst, kde se může znečištění nacházet (podlahy, umyvadlo, koše, nábytek, okna, dveře atd.). Popis objevených znečištění nadiktují zapisovateli a zkusí je shrnout podle společných znaků do konkrétního typu znečištění, které očíslojí (např. šmouhy na podlaze označí jedničkou, otisky prstů na oknech dvojkou apod.). Úkolem skupin je zjistit, co je u jednotlivých typů znečištění jejich hlavním zdrojem a příčinou (např. u šmouh na podlaze jsou to černé podrážky, šmouhy vznikají klouzáním po podlaze). Pokud to okolnosti dovolí, účastníci mohou znečištění vyfotit.

Závěr: Ve společném kruhu si promluvíme, co jsme zjistili. Každá skupina vybere 3 největší znečištění. Zapišeme je na flipchart společně s tím, co skupiny identifikovaly jako druh znečištění, jeho zdroj a příčinu.

Nejefektivnější a nejekologičtější řešení je vzniku znečištění předcházet, proto diskutujeme, jaká preventivní opatření bychom mohli zvolit a jak by se dala usnadnit práce úklidovému personálu (např. nosit přezůvky bez černé podrážky, mýt si ruce po vstupu do budovy, otevírat dveře klikou, ne tlačení na sklo, umístit před vstupem do prostor rohože na očištění bot od hrubé špíny apod.).

Společně navržená opatření zapisujeme do dalšího sloupce na flipchartu.

Možnosti pokračování:

Na aktivitu můžeme navázat aktivitou: Vyrobneme si vlastní přírodní univerzální čisticí prostředek. Vyrobený prostředek můžeme použít k vyčištění některých identifikovaných nečistot.

VYROBME SI VLASTNÍ PŘÍRODNÍ UNIVERZÁLNÍ ČISTICÍ PROSTŘEDEK

Cíl: Vyrobit si čisticí prostředek na přírodní bázi. Naučit se čistit efektivně a smysluplně tam, kde je to nutné, s prostředky, které jsou účinné a vhodné pro zdraví lidí, zvířat i pro životní prostředí. Pochopit jednoduché principy environmentálního čištění.

Časový rozsah: 45 minut

Pomůcky: 100 ml vody, 400 ml bílého octa, 10 kapek esenciálního oleje (např. levandulového, který je vhodný k dezinfekci nebo citrusového), láhev s rozprašovačem, měkký bavlněný hadřík, kartičky s názvy čištěných předmětů (v příloze), příp. fotoaparát/mobil pro focení.

Příprava: Aktivitu doporučujeme jako pokračování aktivity „Kde vzniká špína a proč?“, přičemž účastníci mohou použít jimi identifikovaná znečištění. Aktivita se může provádět i samostatně, v tomto případě použijeme kartičky z přílohy.

Motivace: Účastníky postavíme do kruhu. Na úvod přečteme připravené výroky, úkolem účastníků je vyjádřit pohybem míru svého souhlasu nebo nesouhlasu.

Úplně nesouhlasím = hluboký dřep

Mírně nesouhlasím = mírný dřep

Mírně souhlasím = narovnaná postava

Úplně souhlasím = postavení na špičkách

Výroky:

1. Uklízím každou sobotu.
2. Uklízím jednou měsíčně.
3. Uklízím rád/a.
4. Úklid je zbytečný.
5. Úklid mě uklidňuje.
6. Úklid mě rozčiluje.
7. Okna myjeme na Velikonoce a na Vánoce.
8. Vyrábím si vlastní čisticí prostředky.

Při čtení výroků necháme účastníkům pár vteřin na rozmyšlenou a vyjádření míry souhlasu pohybem. My se pohybujeme s nimi.

Postoje účastníků nekomentujeme, ale v příjemné a přátelské atmosféře vyzveme po každém výroku 2-3 účastníky o doplnění informace (např. po výroku „Uklízím velmi rád/a.“, se zeptáme: „Posloucháš při úklidu hudbu?“). Možnost položit doplňující otázku nabídneme i ostatním.

Pokud někdo mírně nebo úplně souhlasí s výrokem „Vyrábím si vlastní čisticí prostředky,“ poprosíme ho o tipy.

Hlavní část:

V této části si vyzkoušíme vyrobit vlastní čisticí prostředek. Obvykle se používá roztok běžného lihového octa (8%), který známe z kuchyně, nebo můžeme použít bílý ocet, který není barvený karamellem a obsahuje vyšší koncentraci kyseliny octové (10%).

Postup je jednoduchý:

1. Smícháme ocet s vodou.
2. Přidáme pár kapek esenciálního oleje.
3. Roztok nalijeme do rozprašovače.

Když je roztok hotov, vyzkoušíme jeho účinnost:

Pokud pokračujeme po aktivitě „Kde vzniká špína a proč?“, účastníci mohou vyčistit jimi identifikovaná znečištění.

Děláme-li aktivitu zvlášť, účastníkům dáme vylosovat z kartiček, co budou čistit. Na kartičkách jsou možnosti: zrcadlo, okno, skleněný stůl, umyvadlo, podlaha.

Úkolem účastníků je vyzkoušet vyrobené čisticí, a pokud to možnosti dovolí, vyfotit čištěnou plochu před a po čištění.

Podle atmosféry ve skupině můžeme účastníky rozdělit do týmů a vyzvat je, aby za určený časový limit vyčistili co nejvíce předmětů (např. zrcadel, oken...).

Tip: Při větším znečištění (vodní kámen, mastné skvrny) použijeme horkou vodu a octový roztok, hadřík nahradíme lufou.

Závěr: Po vyzkoušení čisticího prostředku si účastníci prohlédnou vyčištěná místa nebo fotky, které pořídili, a prodiskutují účinnost vyrobeného prostředku. Fotky můžeme zveřejnit na sociálních sítích k propagaci přírodních čistidel i naší práce.

Na závěr si s účastníky povíme o výhodách environmentálního čištění a seznámíme je se třemi pilíři environmentálního čištění (v infoboxu).

Tip: Webinář EKO úklid v domácnosti

<https://zelenaskola.sk/webinare/eko-upratovanie-v-domacnosti/>

INFOBOX

Výhody environmentálního čištění a úklidu

- snížení rizika kontaktu s toxickými chemikáliemi
- zlepšení kvality vzduchu v interiéru a snížení alergenů
- bez chemického zápachu
- bezpečnější pro děti a úklidový personál
- vyrobeno z biologicky odbouratelných a recyklovatelných materiálů
- lepší pro životní prostředí
- nižší náklady (v závislosti na použitých produktech a nástrojích)

TŘI PILÍŘE ENVIRONMENTÁLNÍHO ČIŠTĚNÍ A ÚKLIDU

ČISTÍCÍ NÁSTROJE

Preventivní pomůcky:

- rohožky

Mechanické pomůcky:

- bambusové a bavlněné utěrky
- recyklované oblečení
- kartáče
- houby (biologicky odbouratelné, luffa)
- rukavice

Dávkovače:

- odměrky
- dávkovací pumpy
- rozprašovače

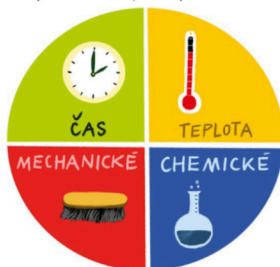
Jiný:

- vysavač (ideálně bezsáčkový)



SMYSLUPLNÝ CYKLUS

Čistící cyklus je výsledkem 4 nezávislých parametrů: času, teploty, mechanických a chemických pomůcek. Pokud zvýšíme jeden nebo více parametrů, snížíme druhý. Například: Zrychlení teploty a množství čisticího prostředku zkrátí čas a množství mechanického čištění, aby se dosáhlo stejného výsledku.



ČISTÍCÍ PROSTŘEDKY

Neagresivní báze:

- bikarbonát sodný
- prášek na pečení
- mýdlo

Neagresivní kyseliny:

- octová kyselina
- kyselina citronová/citron

Přírodní dezinfekce:

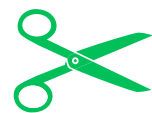
- esenciální oleje (salvěj, hřebíček, tea tree, eukalyptus)
- peroxid vodíku
- alkohol/etanol

Jiný:

- certifikované ekologické čisticí prostředky/koncentráty
- voda
- olej
- sůl



Zdroj: CEEV Živica, Zelená škola www.zelenaskola.sk



zrcadlo	okno	podlaha
umyvadlo	skleněný stolek	

CO SE SKRÝVÁ ZA NAŠÍ KOSMETIKOU?

Cíl: Poznat příběhy lidí a živočichů, se kterými jsme propojeni přes kosmetiku, kterou používáme.

Časový rozsah: 90 minut

Pomůcky: Barevné lepící papírky („post-itky“), flipchart nebo tabule, papíry, psací podložky, psací potřeby, příběhy lidí a živočichů (v příloze).

Motivace: Každému účastníkovi rozdáme tři barevné lepící papírky („post-itky“). Zeptáme se:

Co vás napadne, když se řekne slovo kosmetika? Napište na každý papírek jedno slovo.

Po 2 minutách vytvoříme z účastníků trojice. Úkolem trojic bude prohlédnout si napsaná slova a vybrat ta, na kterých se shodla. Slova nalepí na společný flipchart nebo tabuli. Následně tam umístí i slova, která byla odlišná. Vznikne tak myšlenková mapa. Výstupy shrneme.

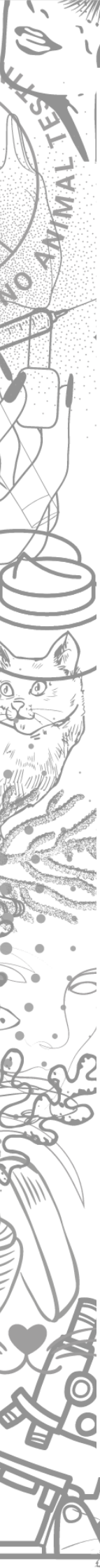
Hlavní část: Na výstupy z úvodní aktivity navážeme, například: **S kosmetikou se vám pojí krása, zdraví, vůně, rande, proměna. Pojďme nyní prozkoumat, co se skrývá za našimi kosmetickými výrobky.**

V této aktivitě se probírají citlivá témata. Podle klimatu ve skupině a podle toho, jak dobře se účastníci znají, vybereme jednu z následujících možností realizace následující aktivity (nebo dáme na výběr účastníkům):

1. možnost: Účastníci v každé skupině ztvární jako sochy podstatu příběhu z kartičky.

2. možnost: Každá skupina vymyslí a přednese slovní popis podstaty příběhu, bez použití slov v závorkách.

3. možnost: Každá skupina ukáže ostatním svůj obrázek.



Účastníky rozdělíme do 7 skupin a vysvětlíme zadání:

- **Jako skupina si vylosujete 1 příběh z přílohy. Potom si vyberete místo, kde si příběh budete moci potichu přečíst.**

- **Připravíte si představenie príbehu spôsobom, ktorý ste si zvolili. Na prípravu máte 10 minút.**

Po uplynutí 10 minut každá skupina představí podstatu svého příběhu (klíčový pojem) způsobem, který si zvolila. Ostatní hádají, o co jde a ve kterém stádiu výroby kosmetiky (od těžby až po odpad) je tento problém přítomen. Když uhodnou, hrající skupina doplní k příběhu podrobnější informace z textu (v příloze).

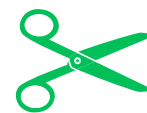
Každý příběh představuje vážný problém v kosmetickém průmyslu.

Poznámka: Příběhy by měly být představeny v pořadí, ve kterém jsou uspořádány na kartičkách, aby znázornily problémy od těžby až po odpad.

Závěr:

Po ukončení uděláme reflexi aktivity:

- **Jak jste se během této aktivity cítili?**
- **Jaké emoce jste prožívali, když jste příběh četli, sledovali, poslouchali?**
- **Jaké nové informace jste se dozvěděli?**
- **Jaká řešení vás napadají?**



Příloha

(Vytisknout přílohu rozstříháme tak, aby byl každý příběh samostatně.)

1. Příběh Felicie (dětská práce)



Felicia je skutečná osoba, zdroj jejího příběhu a fotografie: <https://www.datocms-assets.com/22233/1623490704-child-labour-in-madagascar-mica-sector-terre-des-hommes.pdf>

V make-upech, jako jsou oční stíny, pudry na obličej, rtěnky nebo tělové lesky, je jednou z hlavních složek minerál zvaný mica (slída). Mica se těží zejména na Madagaskaru a v Indii. Obě tyto země jsou spojovány s využíváním dětské práce v micových dolech.

Felicia je 13letá dívka, která pracuje ve třídící společnosti v Amboasary. Žije se svou matkou a osmi sourozenci. Vysvětlila, že nikdy nechodila do školy. Ve třídící společnosti, ve které pracuje, vykonává stejné úkoly jako dospělí pracovníci. Stejně jako oni si stěžuje na jejich náročnost. Z Feliciiných výpovědí je zřejmé, že k práci běžně patří i drobné úrazy: „Někdy narazíme na slídu, ale úder dostanou naše prsty.“ (...) „Každý den narazíme na slídu a máme poškozené všechny nehty.“ Podobně jako ostatní děti ve skupině není v dobrém zdravotním stavu; často kašle a mluví o své žalostné výživě. Velmi často odchází do práce brzy ráno s prázdným žaludkem a najíst se může jen večer – pokud vůbec najde něco k jídlu. Během dne pije vodu, aby potlačila pocit hladu. „Když nemáme žádné jídlo, pijeme jen vodu.“ Jelikož nechodí do školy, pracuje bez přestávky od pondělí do neděle od 7.00 do 15.00. Felicia si uvědomuje krutou realitu svého života a je si vědoma toho, že se její situace nemusí nikdy zlepšit.

2. Příběh laboratorní myši (testování na zvířatech)



Zdroje: <https://www.peta.org/issues/animals-used-for-experimentation/>
<https://www.peta.org/blog/european-union-cosmetics-testing-ban-reach-loophole/>
Zdroj obrázku: pixabay.com

V USA každoročně trpí a umírá více než 100 milionů zvířat při krutých testech chemických látek, léků, potravin a kosmetiky. Příkladem testů na zvířatech je nucení myši a potkanů vdechovat toxické výpary, násilné krmení psů pesticidy a aplikování žíravých chemikálií do citlivých očí králíků. I když výrobek zvířatům škodí, spotřebitelům se prodávat může. A i když se ukáže, že je výrobek pro zvířata bezpečný, není zaručeno, že bude bezpečný i pro lidi.

V Evropské unii je prodej kosmetických výrobků testovaných na zvířatech zakázán. „Odkaz byl jasný: žádné zvíře si nezaslouží trpět a být zabito kvůli rtěnce nebo zubní pastě.“ Bohužel, v jiných částech světa tomu tak není. A ani zákaz v EU není stoprocentně účinný. Existuje mnoho výjimek, na jejichž základě je testování na zvířatech stále povoleno. Rovněž to neznamená, že výrobek nebo jeho ingredience nebyly testovány na zvířatech předtím, než zákon vstoupil v platnost.

3. Příběh Emily, zaměstnankyně salonu (kožní onemocnění)



Emily je fiktivní osoba, zdroj faktů: <https://womensvoices.org/safe-salons/beauty-and-its-beast/beauty-and-its-beast-fact-sheet/>
Zdroj obrázku: unsplash.com

Emily pracuje v kosmetickém salonu a stejně jako 60 % zaměstnanců salonů trpí na rukou kožními onemocněními, jako je dermatitida. Tyto stavy často začínají již během praxí při škole nebo jiné odborné přípravy v salonu. U jejich kolegů pracujících v kadeřnických a nehtových salonech byla naměřena snížená funkce plic a obě skupiny mají i vyšší riziko vzniku astmatu a více druhů rakoviny.

Emily by chtěla mít dítě, ale má obavy, protože podle výzkumu se kadeřnicím a kosmetičkám mohou častěji rodit děti s nízkou porodní hmotností. Studie o kadeřnicích také zjistily zvýšené riziko potratů a dětí narozených s rozštěpem patra a jinými vrozenými vadami.

4. Kevinův příběh (chemikálie v těle)



Kevin je fiktivní osoba, zdroj faktů:
<https://www.theguardian.com/us-news/2019/may/23/are-chemicals-in-beauty-products-making-us-ill>
<https://www.reuters.com/article/us-britain-cosmetics-idUSTRE5AI3M820091119>
<https://www.ewg.org/news-insights/statements/fda-warns-cosmetics-industry-follow-law-untested-ingredients>
Zdroj obrázku: unsplash.com

Kevin, stejně jako mnozí jiní teenageři používá pro svou pleť každý den 6 různých kosmetických přípravků. Jeho starší sestra používá až 12 kosmetických výrobků denně. Zdá se vám to hodně? Podle studie, kterou v roce 2004 provedla organizace Environmental Working Group, ženy používají denně přibližně 12 kosmetických výrobků a muži přibližně 6. Nyní je to s největší pravděpodobností ještě více.

Jedna studie z Velké Británie z roku 2009 zjistila, že průměrná denní kosmetická rutina ženy znamená pro její tělo aplikaci 515 různých chemických látek! Samozřejmě ne všechny tyto chemikálie jsou nebezpečné. Některé z nich jsou však spojeny s rakovinou, narušením endokrinního systému, problémy s plodností, alergiemi a mnoha dalšími zdravotními problémy.

Nejznepokojivější je, že většina chemikálií, které si nanášíme na tělo, nebyla nikdy testována ani hodnocena z hlediska jejich dlouhodobých účinků na lidský organismus. Nemluvě o tom, že výrobky vždy obsahují směs chemických látek, což může mít jiné účinky na lidský organismus, a to nikdo netestuje.

5. Příběh ryby, která nemohla mít potomstvo (nedostatečné čistírny odpadních vod)



Zdroje: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0013935121013359>
<https://www.mdpi.com/1420-3049/26/22/6966/htm>
Zdroj obrázku: : unsplash.com

Stále více chemických látek vypouštěných z čistíren odpadních vod má nepříznivé účinky na vodní ekosystémy a populace ryb. Například běžné čistírny odpadních vod (ČOV) nejsou navrženy tak, aby odstraňovaly některé nepříjemné chemikálie, jako jsou ftaláty. Za běžných podmínek dokážou ČOV odstranit jen 18 % ftalátů. Chemikálie jako PFAS se nedají vyčistit a vracejí se přímo k nám. To je případ mnoha chemikálií, které se vypouštějí do kanalizace. Tyto chemikálie jsou považovány za látky narušující endokrinní systém.

Důkazy ukazují, že u ryb je vystavení chemikáliím narušujícím endokrinní systém zodpovědné za abnormální diferenciaci pohlavních žláz. To ovlivňuje počet pohlavních buněk a vede ke sterilitě, což znamená, že jsou neplodné a nemohou se dále rozmnožovat.

6. Příběh havajské dívky Kaley (odumírající korály)



Kalea je fiktivní osoba, zdroj faktů:
<https://www.hawaii.edu/news/2021/06/04/coral-reef-survival/>
<https://www.nytimes.com/2018/05/03/travel/hawaii-sunscreen-ban.html>
<https://www.hawaiipublicradio.org/news/2019-05-31/how-scientists-discovered-the-link-between-sunscreen-and-coral-reef-death>
<https://link.springer.com/article/10.1007/s00244-015-0227-7>
Zdroj obrázku: Wikipedia Commons

Kalea žije poblíž velmi oblíbené oblasti útesů na Havaji. Podle mezinárodní skupiny vědeckých odborníků by korálové útesy mohly v nejhorsím případě téměř vyhynout za 30 až 50 let.

Rodina Kaley se podobně jako přes 500 milionů lidí spoléhá na korálové útesy jako na ochranu před poškozením pobřeží vlnami, zdroj rybolovu a lákadlo pro rozvoj cestovního ruchu. Mnohé postižené korálové útesy, které v 70. letech 20. století vykazovaly 70–80 % pokrytí živými korály, v současnosti vykazují méně než 5–10 %.

V roce 2015 se výzkumníci rozhodli ověřit hypotézu, podle které jsou jednou z příčin odumírání korálů opalovací krémy. Předpokládá se, že ročně se do oceánů dostane přibližně 14 000 tun opalovacích krémů, přičemž největší škody byly zjištěny v populárních oblastech útesů na Havaji a v Karibiku. „Na konci dne, kdy turisté odešli, a voda se uklidnila, bylo na hladině vody vidět lesk opalovacího krému.“

Výzkumníci zjistili, že oxybenzon a další chemické látky, které jsou běžné v opalovacích krémech, zabíjejí larvy korálů. Bez těchto larev se kolonie korálů nemohou rozmnožovat a nakonec hynou.

7. Davidův příběh (odpad na plážích)



David je skutečný člověk, zdroj jeho příběhu a faktů: <https://www.dw.com/en/activists-slam-europe-for-dumping-on-africa/a-61315412>
<https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/ddn-20221020-1>

https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Packaging_waste_statistics

<http://www.cleanocean.org/cotton-bud-survey.html>

Zdroj obrázku: <https://www.dw.com/en/activists-slam-europe-for-dumping-on-africa/a-61315412>

David Kumordzi je skladatel a hudebník, který žije v hlavním městě Ghany Accra. Hodně času věnuje mobilizaci lidí na čištění pláží své země. Odpad, který David a jeho tým sbírají, zahrnuje plasty a vyřazené oblečení. „Většina odpadu pochází z Evropy, protože jsme napojeni na Atlantský oceán. Většina odpadu, který vidíme kolem našich pláží, nepochází z Ghany.“ David obvinil Evropu z toho, že na břeh jsou neustále vyplavovány tuny odpadu.

V roce 2020 lidé v EU vyprodukovali 15,5 milionu tun plastového odpadu, recyklovaných bylo jen 38 %. Většina kosmetických výrobků je stále zabalena v plastových obalech nebo je vyrobena z plastu. Výzkumníci v Austrálii odhadují, že vatové tyčinky tvoří drtivých 60 % hygienického odpadu, který se nachází na plážích. Dobrovolníci našli jen na jedné pláži více než 18 000 tyčinek!

GREENWASHING

V KOSMETICKÉM PRŮMYSLU

Cíl: Pochopit principy greenwashingu a umět zdůvodnit jeho rizika a důsledky.

Časový rozsah: 90 minut

Pomůcky: Psací potřeby, papíry na poznámky pro práci ve skupinách, soubor kartiček s obrázky a popisy pro každou čtveřici (v příloze č. 1), počítač s připojením na internet, příp. dataprojektor pro promítnutí videa.

Motivace: Na vtipný úvod pustíme účastníkům ukázkou reklamního videa: SMART HOUSE – ENGLISH VERSION – REMA 1000
<https://www.youtube.com/watch?v=nwPtcqcqz00>

Následně vedeme diskuzi:

Jaké reklamy se líbí vám?

K čemu slouží reklama?

Nachytali jste se někdy na reklamu?

Jak a proč?

Hlavní část:

„Kdybych měl v kapse poslední dolar, utratil bych ho na reklamu.“ (Henry Ford)

Úkolem reklamy je propagovat výrobky či služby a zvýšit obrat společnosti. Dnes firmy reagují na zájem zákazníků o životní prostředí a používají k tomu různé strategie.

Účastníky vyzveme, aby se rozdělili do dvojic a v nich se pokusili napsat vysvětlení pojmu greenwashing.

Dvojice necháme cca 2 minuty pracovat. Následně spojíme vždy dvě dvojice, čímž vytvoříme čtveřice. Skupinám zadáme úkol:

Vysvětlete si vzájemně pojem greenwashing. Vzpomeňte si na 2 tvrzení, která jste někdy zachytili v reklamě (nebo v obchodě) a vnímáte je jako greenwashing.

Čas na úkol určíme podle věku a informovanosti skupiny.

Po uplynutí určeného času, rozdáme každé čtveřici soubor kartiček z přílohy. Vyzveme je:

Pojďme prozkoumat taktiku výrobců. Existují principy greenwashingu, které se nazývají: 7 hříchů greenwashingu. V této aktivitě se na ně podíváme.

Pozorně si jednotlivé kartičky přečtete a vytvořte z nich trojice, které podle vás patří k sobě: obrázek – popis k obrázku – hřích/princip greenwashingu.

Doplňte své argumenty k jednotlivým výrobkům a hříchům.

Závěr: Výsledky čtveřic společně projdeme a doplníme informace uvedené v příloze 2. Účastníci mohou mít i jiné odpovědi, důležitá je jejich argumentace.

Účastníky vyzveme, aby 2 dny sledovali v obchodech greenwashingové hříchy a nafotili je. Na nejbližším setkání se na ně společně podíváme a prodiskutujeme, o jaké hříchy jde.

INFOBOX

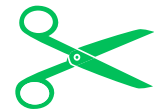
Slyšeli jste někdy slovo greenwashing? Možná toto slovo slyšíte poprvé, ale určitě jste již slyšeli slovní spojení klamavá reklama. Jednoduše řečeno, greenwashing je šíření nepravdivých nebo neúplných informací ze strany výrobců s cílem přilákat lidi na svou stranu. Jde o informace o tom, že organizace, společnost nebo výrobky jsou ekologické, chovají se šetrně k životnímu prostředí a že jejich výběrem pomůžeme planetě.

Nemusí jít vždy o úmyslně zavádějící informace, někdy je na vině nevědomost společností. To ovšem nic nemění na skutečnosti, že greenwashing je škodlivý. Lidé, kteří se snaží být šetrní k životnímu prostředí, po zjištění zavádějících informací často ztrácejí chuť chovat se nadále zodpovědně. Greenwashing proto může snížit důvěru v ekologické výrobky.

Zdroje: <https://www.ul.com/insights/sins-greenwashing>

Příloha č. 1

(Vytisknutou tabulku rozstříháme na kartičky tak, aby byla každá informace samostatně. Kartičky zamícháme.)



Obrázek	Popis/informace od výrobce	Hřích/princip greenwashingu
 <p>Zdroj: Živica</p>	<p>Tvrzení na výrobku, že výrobek je „ECO“ nebo „Green“, protože obal je z recyklovaného materiálu nebo bylo na něj použito méně zdrojů.</p>	<p>Hřích skrytého kompromisu Společnost tvrdí, že výrobek je ekologický, ale děje se tak jen na základě několika aspektů výrobku. Některé důležité environmentální problémy se vůbec neberou v úvahu.</p>
 <p>Zdroj: Živica</p>	<p>Označení, že výrobek je 100% recyklován bez dalších dodatečných informací.</p>	<p>Hřích žádného důkazu Mnohé společnosti uvádějí tvrzení, i když nemají žádné věcné nebo dostupné důkazy.</p>
 <p>Zdroj: Živica</p>	<p>Tvrzení, že výrobek je přírodní, „Natural“. Látky jako arsen nebo rtuť se však také přirozeně vyskytují v přírodě a jsou jedovaté.</p>	<p>Hřích nejasnosti V obchodech najdete nespočet etiket, které tvrdí, že jsou „zcela přírodní“ nebo „udržitelné“. Přírodní nemusí být nutně ekologické nebo zdravé. Tyto výrobky mohou stále obsahovat nebezpečné složky.</p>
 <p>Zdroj: https://www.copythatco.com/blog-and-free-tips/what-is-greenwashing-avoid-misleading-marketing</p>	<p>Označení, které nebylo uděleno certifikační agenturou třetí strany. Firmy si tato označení vyrobily samy.</p>	<p>Hřích bezvýznamnosti Společnost propaguje environmentální tvrzení, které je technicky pravdivé, ale pro výrobek irelevantní.</p>
 <p>Zdroj: Živica</p>	<p>Označení na deodorantech, že neobsahují hliník. Deodoranty neobsahují hliník. Soli hliníku se používají pouze v antiperspirantech.</p>	<p>Hřích bezvýznamnosti Společnost propaguje environmentální tvrzení, které je technicky pravdivé, ale pro výrobek irelevantní.</p>
 <p>Zdroj: https://greenwash.com/made-with-beach-plastic/</p>	<p>Kampaň na podporu čištění pláží. Nezabývá se však tím, že většina odpadu na plážích pochází z plastových lahví.</p>	<p>Hřích menšího zla Společnost používá tvrzení, které může být pravdivé, ale používá se k zakrytí mnohem většího environmentálního problému.</p>
 <p>Zdroj: https://thedieline.com/blog/2021/4/12/hello-im-a-paper-bottle-turns-out-to-have-a-plastic-surprise-inside</p>	<p>Tvrzení „jsem papírová láhev“, přičemž pod papírem se skrývá láhev plastová.</p>	<p>Hřích lži Jde o tvrzení, která prostě nejsou pravdivá, ale vyvolávají v kupujícím přesvědčení, že kupuje něco ekologičtějšího.</p>

Příloha č. 2

Doplňkové informace

Obrázek	Vysvětlení	Hřích/princip greenwashingu
 <p>Zdroj: Živica</p>	<p>Myslíme si, že kupujeme něco ekologického, ale jediným ekologickým aspektem je, že na balení bylo použito méně plastu. Samotný výrobek může být stále plný nezdravých složek a není neškodný pro životní prostředí.</p>	<p>Hřích skrytého kompromisu Společnost tvrdí, že výrobek je ekologický, ale děje se tak jen na základě několika aspektů výrobku. Některé důležité environmentální problémy se vůbec neberou v úvahu.</p>
 <p>Zdroj: Živica</p>	<p>Označení, že výrobek je 100 % recyklován, je bez dalších dodatečných informací nebo důkazů.</p>	<p>Hřích žádného důkazu Mnohé společnosti uvádějí tvrzení, i když nemají žádné věcné nebo dostupné důkazy.</p>
 <p>Zdroj: Živica</p>	<p>Tento výrobek v nás může vzbudit dojem, že kupujeme něco přírodního, pod čím často rozumíme, že je to neškodné pro naše zdraví a životní prostředí. Ve skutečnosti to však nemá žádný konkrétní význam. Mnohé přírodní věci jsou pro lidi nebo zvířata velmi toxické. Tento výrobek může stále obsahovat nebezpečné složky.</p>	<p>Hřích nejasnosti V obchodech najdete nespočet etiket, které tvrdí, že jsou „zcela přírodní“ nebo „udržitelné“. Přírodní nemusí být nutně ekologické nebo zdravé. Tyto výrobky mohou stále obsahovat nebezpečné složky.</p>
 <p>Zdroj: https://www.copthato.com/blog-and-free-tips/what-is-greenwashing-avoid-misleading-marketing</p>	<p>Zde vidíme označení, která nebyla udělena certifikační agenturou třetí strany. Neexistuje žádná záruka, že výrobek není škodlivý. Společnosti si mohou dávat tyto druhy označení bez jakéhokoli ověřování. Ve skutečnosti tato označení nic neznamenaají.</p>	<p>Hřích uctívání falešných značek Jedná se o etikety, které se tváří jako zelené, ale nejsou certifikovány a nedodržují žádnou skutečnou normu. Tyto značky si často vytvářejí samotné společnosti.</p>
 <p>Zdroj: Živica</p>	<p>Deodoranty nikdy neobsahovaly hliník. Soli hliníku se používají pouze v antiperspirantech, protože fungují jako blokátoři pórů. Mnohé společnosti tvrdí, že jejich výrobek je „bez některé složky“, což v nás vyvolává přesvědčení, že výrobek je zdravější. V mnoha případech však tento výrobek nikdy tuto složku neobsahoval a společnosti si jen hrají s naší důvěrou.</p>	<p>Hřích bezvýznamnosti Společnost propaguje environmentální tvrzení, které je technicky pravdivé, ale pro výrobek irelevantní.</p>
 <p>Zdroj: https://greenwash.com/made-with-beach-plastic/</p>	<p>Tato kampaň na podporu čištění pláží se nezabývá tím, že většina odpadu na plážích pochází z plastových lahví. Mnohé společnosti nás přesvědčují, že dělají něco dobrého, ale ve skutečnosti se jen snaží odpoutat naši pozornost od mnohem větších problémů, které vytvářejí nebo neřeší.</p>	<p>Hřích menšího zla Společnost používá tvrzení, které může být pravdivé, ale používá se k zakrytí mnohem většího environmentálního problému.</p>
 <p>Zdroj: https://thedieline.com/blog/2021/4/12/hello-im-a-paper-bottle-turns-out-to-have-a-plastic-surprise-inside</p>	<p>Tvrzení „jsem papírová láhev“ v nás vyvolává přesvědčení, že kupujeme něco ekologičtějšího, ale pod papírem se skrývá láhev plastová. Některé společnosti o svém výrobku jednoduše klamou, aby nás přemluvili k jeho koupi.</p>	<p>Hřích lži Jde o tvrzení, která prostě nejsou pravdivá, ale vyvolávají v kupujícím přesvědčení, že kupuje něco ekologičtějšího.</p>

KOSMETICKÉ DILEMA

Cíl: Prodiskutovat různé druhy návyků při nakupování a používání kosmetiky a hledat ty, které minimalizují negativní vliv na zdraví a životní prostředí.

Časový rozsah: 45 minut

Pomůcky: tabulka s otázkami pro každého účastníka (v příloze č. 1), soubor výroků pro každou čtveřici účastníků (v příloze č. 2).

Příprava: Aktivitu doporučujeme jako nástavbovou, protože vyžaduje orientaci v problematice kosmetiky, její výroby a vlivu na životní prostředí. Doporučujeme proto mít již za sebou předchozí aktivity z příručky.

Motivace: Začneme dynamicky. Každému účastníkovi rozdáme tabulku z přílohy č. 1. Úkolem účastníků je projít se po místnosti, položit 3 otázky z tabulky třem různým osobám a jejich odpovědi zapsat do tabulky. Časový limit je 3 minuty.

Po uplynutí časového limitu se účastníci usadí. Některé vyzveme, aby své odpovědi přečetli nahlas (snažíme se vybírat účastníky, jejichž odpovědi nám poskytnou různorodé názory na krásu).

Uděláme krátké shrnutí:

Krása je subjektivní a každému z nás se líbí něco jiného. Média nás však často přesvědčují, že krásu se neobejde bez umělého dotvoření. I toto je jeden z faktorů, proč trh s kosmetikou rok od roku narůstá. V této příručce jsme se však dozvěděli, že kosmetický průmysl a kosmetika mají negativní vliv na zdraví a životní prostředí a že není třeba naletět reklamám. V této aktivitě se kriticky podíváme na možná řešení.



Hlavní část:

Účastníky požádáme, aby se postavili a beze slova se seřadili podle délky vlasů – vlevo se postaví ti s nejkratšími vlasy, vpravo s nejdelšími. Následně z účastníků stojících vedle sebe vytvoříme čtveřice.

Každé čtveřici dáme soubor výroků a seznámíme je s úkolem:

Na kartičkách jsou různé výroky, které nabízejí řešení ke snižování vlivu kosmetiky na zdraví i životní prostředí. Ve skupinách si je prodiskutujte a zkuste je rozdělit do skupin podle toho, které jsou podle vás:

- nejlepší řešení,
- nejhorší řešení,
- „střední“ řešení.

Po 15 minutách vyzveme skupinky, aby představili ostatním, které výroky zařadili do které skupiny. Řešení společně prodiskutujeme.

Závěr:

Závěrečná diskuze:

- **Která doporučení z kartiček vnímáte jako nejtěžší při realizaci v praxi a proč?**
- **Které máte osvojené?**
- **Které byste si chtěli osvojit?**

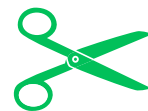
Příloha č. 1

(Tabulku vytiskneme pro každého účastníka.)

	1 osoba	2 osoba	3 osoba
Co pro tebe znamená krása?			
Co jsi dnes viděl/a a zdálo se ti to krásné?			
Jakou známou osobnost považuješ za krásnou?			

	1 osoba	2 osoba	3 osoba
Co pro tebe znamená krása?			
Co jsi dnes viděl/a a zdálo se ti to krásné?			
Jakou známou osobnost považuješ za krásnou?			

	1 osoba	2 osoba	3 osoba
Co pro tebe znamená krása?			
Co jsi dnes viděl/a a zdálo se ti to krásné?			
Jakou známou osobnost považuješ za krásnou?			

**Příloha č. 2**

(Vytisknutý text rozstříháme tak, aby byl každý výrok samostatně.)

Nechávat pokožku dýchat a dávat jí možnost vytvářet vlastní přirozené oleje.

Dekoratивní kosmetiku používat příležitostně.

Při přecházení na novou kosmetiku si ji nejprve otestovat a teprve potom koupit.

Nenakupovat podle marketingových trendů.

Kupovat BIO kosmetiku od lokálních výrobců.

Vyrábět si vlastní kosmetiku.

Nakupovat kosmetiku bez plastových obalů.

Nepoužívat voděodolnou a trvanlivou kosmetiku.

Vybírat si kosmetiku podle složení – čím méně složek, tím lépe.

Před koupí prostudovat složení kosmetiky.

Na noc se neodličovat.

Kupovat kosmetiku dle certifikací ekologického zemědělství.

Kupovat kosmetiku, která nebyla testována na zvířatech.

Informovat se o škodlivých složkách v kosmetice.

Osvojit si kosmetickou rutinu, která má mnoho kroků a využívá mnoho přípravků.

Pravidelně navštěvovat nehtový salon.