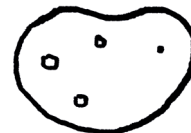


# 11. Konzum a štěstí / Je méně nakonec více?

**Cíl:** Žáci se zamyslí nad hodnotami, které tvoří dobrý život, a dají si do souvislosti svůj vlastní životní styl, pocit štěstí a spotřebovávání. Žáci přemýšlí, jaké environmentální dopady má jejich vlastní životní styl.

**Čas:** 100 min. (všechny aktivity, pedagog si může aktivity navolit)

**Pomůcky:** flipchartový arch, fixy, papíry A4



## Úvod do tématu:

Konzumní společnosti (anglicky consumer society) rozumíme stav společnosti, ve kterém je spotřeba (konzum) materiálních statků považována za hlavní kulturní hodnotu a měřítko úspěchu jednotlivce. Svoboda konzumovat je zpravidla nadřazená všem ostatním svobodám.<sup>[1]</sup> Pojem konzumní společnost je spjatý s konzumerismem (z latinského consumare, spotřebovat)<sup>[2]</sup> a je jedním z klíčových bodů kritiky masové společnosti.<sup>1</sup>

V konzumní společnosti se zboží již nespotebovává za účelem dosažení nějakého cíle, tímto cílem je spotřeba samotná. Konzumní orientace jednotlivců není politicky neutrální, naopak je ovlivňována a vynucována zájmy firem. S tím je také spojené významné využití reklamy.<sup>24</sup>

Žijeme v konzumní společnosti, která nás přesvědčuje o tom, že jsme šťastnější, když hodně spotřebováváme.

*Je to pravda? Je to právě spotřeba a vlastnictví co největšího množství věcí, které činí náš život hodnotným a spokojeným?*

**Často je to takhle:** ve skříni máme 10 kalhot, ale potřebujeme a reálně nosíme jen 3 oblíbené. Máme plnou ledničku jídla, ale spoustu z něj vyhazujeme. Na krátké vzdálenosti cestujeme autem, protože je to pohodlnější. Příkladů je mnohem více. Velkou roli hraje reklamní průmysl, který nás přesvědčuje, že nám něco chybí, abychom byli krásnější, mladší, šťastnější.

Jak souvisí spotřebovávání s ekologií a ochranou klimatu, o které se aktuálně hodně mluví? A mluví se taky o úsporách energie a zdrojů, ale slova jako: „šetřit, obejít se bez něčeho, vzdát se, zřeknout se“ jsou vnímána spíše negativně.

Diskutovat o složitějších tématech, jako je dopad spotřeby, je se žáky možné a vhodné. Studie to dokazují. A v dnešní době to souvisí hodně s aktuálním tématem duševního zdraví dospívajících mladých. Žáci se cítí uznaní, když jim dáte prostor bavit se o složitějších tématech. Posiluje se jejich pocit moci a akceschopnosti. Rozšiřuje to také jejich analytické a metakognitivní schopnosti.

### Další zdroje k tématu – motivační videa:

<https://edu.ceskatelevize.cz/video/40-konzumni-spolecnost>

<https://edu.ceskatelevize.cz/video/2229-co-je-to-konzum>

<https://edu.ceskatelevize.cz/video/42-principy-konzumni-spolecnosti>

<https://edu.ceskatelevize.cz/video/7944-prga-nakupni-horecka>

<https://edu.ceskatelevize.cz/storage/worksheet/jak-snit-mnozstvi-odpadu/racovni-list-jak-snit-mnozstvi-odpadu.pdf>



## Mapa vděčnosti (10 min.) – úvodní evokace

Na začátku se žáci zamyslí nad vděčností. Co tvoří jejich zdroje, neboli co je naplňuje, co mají rádi. Na velký papír společně sepíší, za co jsou vděční, co si v životě cení, co má pro ně hodnotu (každý žák 1 – 3 věci). Uprostřed flipchartu je větším písmem napsáno: *Jsem vděčný/vděčná za...* Pak pedagog nebo vybraný žák po poradě s ostatními označí, co se dá koupit za peníze v obchodě. K seznamu vděčnosti se vrátí na konci lekce. Pokračuje se s pojmem životní styl.

## 11.1. Můj životní styl

**Přechod:** Žáci si vyslechnou podcast Podcast Moshpit Jakými problémy žije Generace Z, který uvádí ekologická aktivistka Klára a rapper Hugo.

<https://ceskepodcasty.cz/epizoda/288966>

Můžete si pustit videa sester Vířavových:

1. **představování se:** <https://www.youtube.com/watch?v=9yZj46VmM4A>

2. **udělení významné ceny:** [https://www.youtube.com/watch?v=FrB8vjXER\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=FrB8vjXER_Q)

3. **nákup v Bezobalu:** <https://www.youtube.com/watch?v=oob9WqShawE>

A další...

**Čas:** max 45 min.

**Pomůcky:** PL Můj životní styl pro každého, příloha s oblastmi životního stylu (doporučuje se tisknout oboustranně), PC/mobil pro vyhledávání informací

**Postup:** Žáci se společně zamyslí nad životním stylem Kláry a Huga. *Jak žijí? Jak se oblékají? Co rádi jí? Co rádi dělají, jaké mají zvyklosti? Jak tráví volný čas, co je naplňuje? Kde bydlí nebo by chtěli bydlet? Co ovlivňuje jejich životní styl? (hudba, ekologické přesvědčení, reklama apod.)*

Pak se rozdělí do dvojic, každá dvojice se zaměří na dvě oblasti. Zamyslí se nad vlastním životním stylem ve vybraných oblastech, to popíší v PL. Než začnou samostatně pracovat, pedagog je může seznámit s definicí životního stylu. Žáci mají k dispozici pracovní list Můj životní styl, který si vyplní.

V druhé části aktivity se zamyslí nad věcmi a službami v rámci svého způsobu života, které nejvíc přímo nebo nepřímo ovlivňují životní prostředí. Tyto pojmy (např. let letadlem, kakao z automatu, hamburger atd.) po společné úvaze označí. **Nápověda pro žáky může být např. původ zboží, sezónnost, doprava, obalový materiál, emise apod...** Zvolené pojmy napíší velkým písmem na A4 a nikomu je zatím neukazují, použijí se v další části aktivity (viz níže "Kameny" souvislostí...), za skupinu postačí 2–3 pojmy.

### Oblasti životního stylu do skupin:

**Stravování:** *Jaké jsou tvoje stravovací návyky, co rád jíš/jíte jako rodina, co rád nakupuješ? Odkud tyto potraviny pochází? Víš, jak se pěstují? Zkus se zamyslet, jaký mají ekologický dopad (na krajinu, lidi, ostatní zvířata...).*

**Doporučené zdroje informací pro žáky:**

<https://ekolist.cz/cz/zelena-domacnost/zpravy-zd/muze-byt-hamburger-z-fastfoodu-ekologicky-setrny>

<https://ekolist.cz/cz/zelena-domacnost/zpravy-zd/muze-byt-hamburger-z-fastfoodu-ekologicky-setrny>

<https://www.eatresponsibly.eu/cs/>

**Oblékání:** *Jaký je tvůj styl oblékání? Co ovlivňuje tvoje oblékání? (móda, hudba, cena...) Jak výroba oblečení ovlivňuje životní prostředí, ale i životy lidí? Zamysli se nad životním cyklem svého oblečení.*

**Doporučené zdroje informací pro žáky:**

[https://www.youtube.com/watch?v=Mp\\_VcwJgfkW](https://www.youtube.com/watch?v=Mp_VcwJgfkW)

<https://www.youtube.com/watch?v=W1mvcFuiTts>

<https://www.youtube.com/watch?v=O4270SWkehl>

**Doprava:** *Jak jezdíš do školy? Jak se dopravujete jako rodina? Jezdíte na zahraniční dovolené? Létáte letadlem? Jaká doprava spotřebovává nejméně a jaká nejvíce paliva?*

**Doporučené zdroje informací pro žáky:**

<https://www.youtube.com/watch?v=N2ho5tUXgZE>

**Drogerie:** *Co ovlivňuje tvůj nákup/výběr drogerie? Co všechno patří dennodenně k tvému životu?*

Zamysli se nad způsobem výroby své drogerie i nad obalem.

**Doporučené zdroje informací pro žáky:**

<https://www.ekokoza.cz/uklid-bez-chemikalii-vyroba-domacich-prirodnich-cisticich-produktu-p57/>

**Technologie:** *Jaké technologie denně potřebuješ k životu? Vlastníš chytrý mobil, tablet, notebook nebo PC? Jaké máš další přání, co tě motivuje používat něco nového? Víš, co se děje se zařízením, které ti doslouží?*

**Zdroj: Elektroodpad**

<https://www.youtube.com/watch?v=GpJyL7nRdSU>

**Volný čas:** *Jaké jsou tvé záliby? Jezdíš na koni, kole, běháš, hraješ na hudební nástroj? Hraješ hry na PC? Brouzdáš na sociálních sítích? Které záliby jsou náročnější na zdraví planety a které ne?* <sup>[ŠV4]</sup> <sup>[JH5]</sup>

**Doporučené zdroje informací pro žáky:**

<https://ekolist.cz/cz/zelena-domacnost/rady-a-navody/co-znamenat-uskromnit-se-a-zit-udrzitelne-jedno-auto-a-pocitac-na-rodinu-spocitali-britsti-vedci>

<https://ceskobezejedu.cz/cs/>

**Poznámka pro pedagoga:** Můžete zařadit i oblast bydlení – viz níže. My jsme ji záměreně nezařazovali, protože žáci druhého stupně ZŠ nemohou moc ovlivnit podmínky, ve kterých bydlí.

**Bydlení:** *Bydlíš v domě, chatě nebo bytě? Jak je zařízený? Máte zahradu? Jak v ní hospodaříte?*

**Doporučené zdroje informací pro žáky:**

<https://www.denik.cz/stavba/slamene-domy-prirodni-material-udrzitelne-bydleni.html>

<https://www.enviweb.cz/115678>

**Závěr:** Zástupci skupin krátce odprezentují jednotlivé oblasti svého životního stylu, ale přesahy do ekologie nezveřejňují a přenesou do další aktivity.

**Tip pro pedagogy:** Můžete s žáky ve skupinkách natočit videa o udržitelném chování. Inspirací vám mohou být videa sester Vířarových.

## 11.2. „Kameny“ souvislostí

**Čas:** cca 25 min.

**Pomůcky:** upravený prostor třídy, papíry A4, fixy

**Popis aktivity:** Lavice se dají na stranu a z židlí se vytvoří kruh. Doprostřed každá skupina položí své pojmy z předchozí aktivity textem nahoru. Sloučí se podobné nebo obsahově stejné se položí na sebe. Dobrovolný žák, který si myslí, že se pomocí „kamenů“ dostane na druhou stranu kruhu, se postaví na první „kámen“ (A4 papír). Přečte pojem (např. hamburger/džíny) a argumentuje, jak tato věc/služba souvisí a ovlivňuje planetu. Ná pověda pro žáky může být např. původ zboží, sezónnost, doprava, emise apod. Pokud žák tuto souvislost vysvětlí dostatečně, může pokračovat na další „kámen“, pokud ne, vrací se na své místo a pokračuje jiný žák. Papíry jsou seřazeny do sloupců, možno doplňovat nové pojmy dle zájmu a časových možností.

### Reflexe/diskuse:

*Bylo těžké vystopovat environmentální souvislosti?*

*Je něco, co vás zaujalo nebo překvapilo příjemně nebo nepříjemně?*

*Došlo u někoho k nějakému AHA momentu?*

*Jak by to bylo nyní se zřeknutím se něčeho, když si uvědomujeme vliv naší spotřeby na přírodu, zvířata a další lidi? Lze si to více představit? Je něco, bez čeho se rád obejdu? Proč může být příjemné se bez něčeho obejít a uskomnit se? Důvody?*

## 11.3. Prožitek štěstí<sup>20</sup>

**Čas:** cca 20 min.

**Pomůcky:** upravit prostor třídy

**Popis:** Žáci se pohodlně usadí a uvolní se, napomůže jim několik hlubokých nádechů a výdechů. Pak pedagog položí otázky: *Kdy jste byli naposledy opravdu šťastní? Představte si co nejživěji tuto situaci – jeden z posledních okamžiků/zážitků štěstí ve svém životě. Žáci nemusí dlouho přemýšlet, ať nechají přijít první, co je napadne.* Po pár minutách (3–5 min. podle skupiny) se pedagog ujistí, že se žákům podařilo si na něco příjemného vzpomenout. A zadání upřesní: *Kolik spotřebního zboží se na tom podílelo? Nechá dalších pár minut.* Pak se imaginace ukončí a žáci se ve svém rytmu postaví. Pedagog rozdělí místnost fiktivní linií na půl.

Vyzve studenty, aby se zamysleli a zaujali postoj přesunutím se na jednu nebo druhou stranu. Jedna strana znamená „na mém štěstí se nepodílelo žádné spotřební zboží“ a druhá strana znamená „na mém štěstí se podílelo mnoho spotřebního zboží“. Čím dále od fiktivní linie, tím více platí tvrzení. Všichni žáci se nyní postaví na příslušné místo podle toho, kolik spotřebního zboží se podílelo na jejich osobním okamžiku štěstí. Po zaujetí pozice následuje diskuse. Diskuse směřuje k zamyšlení nad souvislostmi mezi štěstím, spotřebou a uspokojováním potřeb.

## Otázky k závěrečné diskusi:

**PŘEMÝŠLENÍ O SPOTŘEBĚ a PŘEMÝŠLENÍ O SPOKOJENOSTI** – je možné promítnout na obrazovku nebo vytisknout.

### PŘEMÝŠLENÍ O SPOTŘEBĚ

*Co je pro mě důležité vlastnit a proč?*

*Co je málo, co je dost a je možné mít něčeho příliš mnoho?*

*Co v nás probouzí nové a nové touhy a přání?*

*Co opravdu potřebuji k životu a co bych chtěl jen mít?*

*Co je to luxusní zboží? Proč někteří lidé potřebují deset aut?*

### PŘEMÝŠLENÍ O SPOKOJENOSTI

*Co je to štěstí?*

*Co pro mě znamená spokojenost?*

*Jaké by to bylo, kdyby se mi splnila všechna přání?*

*Znám někoho, kdo je vždy šťastný?*

*Je spokojená/šťastná pohádková princezna, pohádkový princ? Proč tomu tak je?*

*Čeho jsem ochotný/ochotná ze svých věcí se vzdát?*

#### Infotext:

Životní styl nebo způsob života je ovlivňován mnoha faktory, zejména:

- pohybovou aktivitou,
- výživou a pitným režimem,
- regenerací, pracovním režimem a volným časem/zájmy,
- vlivem okolního prostředí,
- sociálními vztahy atd.
- tradicí, ekonomickým prostředím.<sup>25</sup>

Na základě diskuse se pedagog **vrací k vděčnosti na začátku**, zdůrazní věci, které nás dělají šťastnými a spokojenými, ale nezávisí od spotřeby, nedají se koupit, mají nehmotný charakter. Mapu vděčnosti doporučujeme vyvěsit ve třídě.

**Rozšíření aktivity – domácí úkol:** rešerše LOHAS – vyhledat nějaký blog na internetu, věnující se udržitelnému způsobu života, nebo vyhledat zelené youtubery a greenfluencery.

**Pozn.** LOHAS je zkratka pro anglický termín Lifestyles of Health And Sustainability. Tento termín popisuje zdravý a udržitelný životní styl vyznávající hodnoty jako výrobky šetrné k životnímu prostředí, bio produkty, fair-trade nebo třeba udržitelnou módu.

## 11.1 Můj životní styl

**Zadání:** Z nabídky dole vyberte 2 oblasti a stručně charakterizujte svůj životní styl. Pak se zaměřte na věci/služby, které mají nějaký dopad na životní prostředí, ty vypište.

### Můj životní styl

1. vybraná oblast

2. vybraná oblast

Výběr oblastí životního stylu:

|            |          |                   |          |           |             |
|------------|----------|-------------------|----------|-----------|-------------|
| Stravování | Drogerie | Cestování/doprava | Oblékání | Volný čas | Technologie |
|------------|----------|-------------------|----------|-----------|-------------|

## Oblasti životního stylu:

**Stravování:** tvoje stravovací návyky / co rád jíš/jíte jako rodina / co rád nakupuješ? Odkud tyto potraviny pochází? Víš, jak se pěstují? Zkus se zamyslet, jaký mají ekologický dopad (na krajinu, lidi, ostatní zvířata...).

### Doporučené zdroje informací:

<https://ekolist.cz/cz/zelena-domacnost/zpravy-zd/muze-byt-hamburger-z-fastfoodu-ekologicky-setrny>

<https://ekolist.cz/cz/zelena-domacnost/zpravy-zd/muze-byt-hamburger-z-fastfoodu-ekologicky-setrny>

<https://www.eatresponsibly.eu/cs/>

**Oblékání:** Jaký je tvůj styl oblékání? Co ovlivňuje tvoje oblékání? (móda, hudba, cena...) Jak výroba oblečení ovlivňuje životní prostředí, ale i životy lidí? Zamysli se nad životním cyklem tvého oblečení.

### Doporučené zdroje informací:

[https://www.youtube.com/watch?v=Mp\\_VcwJgfkW](https://www.youtube.com/watch?v=Mp_VcwJgfkW)

<https://www.youtube.com/watch?v=W1mvcFuiTts>

<https://www.youtube.com/watch?v=O4270SWkehI>

**Doprava:** Jak jezdíš do školy? Jak se dopravujete jako rodina? Jezdíte na zahraniční dovolené? Létáte letadlem? Jaká doprava spotřebovává nejméně a jaká nejvíce paliva?

### Doporučené zdroje informací:

<https://www.youtube.com/watch?v=N2ho5tUXgZE>

**Drogerie:** Co ovlivňuje tvůj nákup / výběr drogerie? Co všechno patří dennodenně k tvému životu?

Zamysli se nad způsobem výroby tvé drogerie i nad obalem.

### Doporučené zdroje informací:

<https://www.ekokoza.cz/uklid-bez-chemikali-vyroba-domacich-prirodnich-cisticich-produktu-p57/>

**Technologie:** Jaké technologie denně potřebuješ k životu? Vlastníš chytrý mobil, tablet, notebook nebo PC? Jaké máš další přání, co tě motivuje používat něco nového? Víš, co se děje se zařízeními, které ti doslouží?

### Doporučené zdroje informací:

<https://www.youtube.com/watch?v=GpJyL7nRdSU>

**Volný čas:** Jaké jsou tvé záliby? Jezdíš na koni, kole, běháš, hraješ na hudební nástroj? Hraješ hry na PC? Brouzdáš na sociálních sítích? Které záliby jsou náročnější na zdraví planety a které ne? [ŠV4] [JH5]

### Doporučené zdroje informací:

<https://ekolist.cz/cz/zelena-domacnost/rady-a-navody/co-znamenat-uskromnit-se-a-zit-udrzitelne-jedno-auto-a-pocitat-na-rodinu-spocitali-britsti-vedci>

<https://ceskobezjedu.cz/cs/>

**Bydlení:** Bydlíš v domě, chatě nebo bytě? Jak je zařízený? Máte zahradu? Jak v ní hospodaříte? (tady uvažuji, jestli nevypustím, protože jsou závislí od rodičů, to i jinde ale toto úplně)

**Doporučené zdroje informací:**

<https://www.denik.cz/stavba/slamene-domy-prirodni-material-udrzitelne-bydleni.html>

<https://www.enviweb.cz/115678>

