

Mnoho činností se pozitivně propisuje **do více cílů** – některé **SDGs** spolu **souvisejí a fungují propojeně**.

- Jedete do práce na kole nebo jdete pěšky** (ne autem)
- zlepšíte své zdraví i zdraví ostatních (**SDG 3**)
 - eliminujete spotřebu paliv (**SDG 12**)
 - zlepšíte klima ve městě snížením hluku a budete úspornější při parkování (**SDG 11**)
 - snížíte uhlíkovou stopu dopravy podílející se na změně klimatu (**SDG 13**)

Pozor! Někdy svým chováním naplňujete jedno opatření a současně u jiného dochází ke zhoršení.

- Například nákup lokální zeleniny je skvělý v sezoně (podpoří **SDG 8**, **SDG 12**).
- V zimě se však zelenina pěstuje energeticky náročně ve sklenících s vytápěním (zhoršení **SDG 13**, **SDG 7**).

Skutečným řešením je tedy lokální zeleninu nakupovat jen během sezony.

**Opravdu to není žádná věda...
Ať už se rozhodnete pro jakýkoliv krok,
důležité je začít!**

Tématu udržitelnosti se významně věnuje **hlavní město Praha**

V zásadních **strategických dokumentech** přenáší globální cíle (SDGs) do konkrétní místní politiky s jasně měřitelnými cíli a termíny.

Vzniká tak dlouhodobý, ucelený rámec napříč všemi sektory města k zajištění efektivního a koordinovaného přechodu k ekonomice udržitelné, šetrné ke klimatu a zdrojům.

Strategické dokumenty najdete zde:



Klimatický plán hl. m. Prahy

Komplexní strategický dokument, jehož hlavním cílem je snížit emise CO₂ o 45 % do roku 2030 a dosáhnout plné klimatické neutrality do roku 2050. Jeho cílem je zvýšit odolnost a kvalitu života v Praze a zároveň splnit mezinárodní závazky v boji proti změně klimatu.

Zaměřuje se na:

Udržitelnou energetiku a budovy
Fotovoltaické panely na střeše Národního divadla, foto: OCP MHMP



Udržitelnou mobilitu
Dobíjecí stanice pro elektrobusesy, foto: OCP MHMP



Církulární ekonomiku
Reuse point na sběrném dvoře, foto: OCP MHMP



Adaptační opatření
Revitalizované pražské toky a nové tůně u soutoku Rokytky s Říčanským a Běchovickým potokem, foto: OCP MHMP



Hlavní město Praha podporuje občany v udržitelném chování, například:

- propojením MHD s aktivní mobilitou – možnost využívat sdílená kola s Lítačkou zdarma
- multikomoditním tříděním plastů a nápojových kartonů
- rozvojem elektromobility – instalace nabíječek do stožárů veřejného osvětlení, nákup elektrobusesů
- osvětou a vzděláváním o tématech udržitelnosti
- cirkulárními aktivitami – REUSE dny a pointy, SWAPY
- dotačním programem výměny topných systémů a využití obnovitelných zdrojů energie
- realizací Primátorské velikonoční a vánoční sbírky pro potřebné

Hlavní město Praha svými aktivitami přispívá k udržitelnosti, například:

- péčí o vzácné lokality a vodní toky
- realizací adaptačních opatření na změnu klimatu
- podporou rovných příležitostí mužů a žen na trhu práce
- podporou pěstounství
- podporou primární prevence ve školách
- protikorupční strategií hl. města Prahy
- balíčkem okamžité pomoci Pražanům v oblasti školství
- spoluprací s městskými částmi a organizacemi, neziskovým, akademickým a soukromým sektorem, občany Prahy a partnerskými městy.

Bližší informace k uvedeným projektům:



*Na úvodní straně je fotografie **dešťového záhonu** navazujícího na nepropustnou plochu chodníku. Jedná se o jedno z možných **adaptačních opatření** ve městě.*

Kontakt:
evvo@praha.eu
WEB:
<https://portalzp.praha.eu/>



Vydalo hlavní město Praha, Odbor ochrany prostředí Magistrátu hl. m. Prahy v roce 2026, 1. vydání.
Autoři textu: **Toulcův dvůr, z. s.**
Grafika: **Toulcův dvůr, z. s.**
© Hlavní město Praha

Inspirujte se **Cíli udržitelného rozvoje (SDGs)** a přispívejte k lepší budoucnosti



Podporujeme cíle udržitelného rozvoje

Jak žít udržitelně v hlavním městě?



Udržitelný život a udržitelný rozvoj společnosti se týká každého z nás.

Představuje růst životní úrovně a blahobytu lidstva v mezích ekosystémů, se zachováním přírodních hodnot i biologické rozmanitosti pro současné i příští generace.

Definují ho Cíle udržitelného rozvoje (**Sustainable Development Goals - SDGs**) přijaté OSN v roce 2015. Jde o soubor **17 globálních cílů** usilujících o dosažení lepšího světa pro všechny do roku 2030. Nejde jen o čistou přírodu, ale i o férovou společnost, kde mají lidé přístup ke vzdělání a práci, a zároveň o ekonomiku, která neplýtvá zdroji.

Udržitelnost směřuje ke správnému vyvážení **tří pilířů** – **ekonomického růstu**, **sociální spravedlnosti** a **ochrany životního prostředí**. Žádný pilíř nesmí být upřednostněn na úkor jiného, vše musí fungovat jako jeden celek.



SDGs jsou výzvou pro celou společnost, aby převzala odpovědnost za svou budoucnost a aktivně se na ní podílela. Výzva nesměřuje jen k vládám, obcím či firmám, ale na každého z nás. **Každý krok se počítá!**

Co konkrétně můžete udělat pro lepší život svých potomků ve zdravějším a spravedlivějším světě?

Inspirujte se jednotlivými SDGs!

1 KONEC CHUDOBY

- nakupujte fair trade produkty
- použité oblečení, nábytek či hračky nabídněte na bazaru nebo darujte potřebným, využívejte SWAPy
- zapojte se do potravinové sbírky
- podpořte osoby bez domova nákupem nocleženky

2 KONEC HLADU

- využívejte lokální, sezónní a udržitelně zpracované potraviny/suroviny
- osázejte si balkon zeleninou či ovocem
- neplývejte potravinami
- využívejte sdílené lednice
- kupujte i „ošklivou“ zeleninu a ovoce

Primátorská potravinová sbírka, foto: MHMP

3 ZDRAVÍ A KVALITNÍ ŽIVOT

- pečujte o své zdraví, dbejte na prevenci
- sportujte, odpočívejte na čerstvém vzduchu
- jezte zdravě (zelenina, ovoce, luštěniny), omezte maso a sladkosti
- zajímejte se o psychické zdraví své i svých blízkých

4 KVALITNÍ VZDĚLÁNÍ

- vzdělávejte se ve všech oblastech života
- celoživotní vzdělávání je vaší devizou
- vyhledávejte pestré nabídky vzdělávání veřejnosti – semináře, univerzity třetího věku atd.
- zajímejte se o kvalitu vzdělávání svých dětí

Programy environmentálního vzdělávání, výchovy a osvěty, foto: CCBC

5 ROVNOST MUŽŮ A ŽEN

- sladujte rodinný a pracovní život (sdílené pracovní místo, home office)
- ani s malým dítětem se nevzdávejte své odbornosti – najděte si práci na částečný úvazek, řekněte si o pomoc s hlídáním
- nebuďte lhostejní k jakémukoliv násilí

Úřad na cestě k rovnosti, foto: MHMP

6 PITNÁ VODA, KANALIZACE

- šetřete vodou v domácnosti (perlátory, dělené splachování)
- preferujte kohoutkovou vodu před balenou
- minimalizujte odtok srážkových vod z pozemku (budujte dešťové záhohy, jezírka, retenční nádrže, zelené střechy)
- nesplachujte do kanalizace látky a předměty, které tam nepatří

7 DOSTUPNÉ A ČISTÉ ENERGIE

- šetřete energií (úsporná zařízení, vypínejte spotřebiče)
- využívejte dotační tituly
- volte udržitelné dodavatele energií
- při renovaci bydlení snižujte energetickou náročnost domu (zateplení, kvalitní okna, výměna zdroje tepla, inst. FVE)

8 DŮSTOJNÁ PRÁCE A EKONOMICKÝ RŮST

- rozšiřujte svou kvalifikaci
- podporujte vícegenerační týmy, umožněte zkrácené pracovní úvazky na pracovišti
- chraňte přírodní zdroje při svém podnikání
- nepoužívejte výrobky vytvořené s využitím dětské práce

9 PRŮMYSL, INOVACE A INFRASTRUKTURA

- optimalizujte využití informačních a komunikačních technologií k usnadnění práce, buďte efektivní
- inovujte
- investujte do ekologických technologií
- nakupujte u firem, které přispívají k rozvoji v regionu

10 MÉNĚ NEROVNOSTÍ

- buďte solidární
- podporujte vzdělávání dětí z méně rozvinutých regionů
- staňte se mentorem dětí a studentů
- umožňujte ve firmě praxe studentům
- postavte se proti projevům diskriminace a xenofobie

Program podpory pěstounské péče, foto: archiv SNF

11 UDRŽITELNÁ MĚSTA A OBCE

- zajímejte se, co se děje ve vašem okolí
- zapojte se do plánování v obcích
- minimalizujte vznik odpadů, třidejte odpad, upcyklujte, kompostujte
- vyhněte se jednorázovým obalům
- volte ekologicky šetrnou dopravu
- jezděte na kole a MHD, chodte pěšky

12 ODPOVĚDNÁ VÝROBA A SPOTŘEBA

- podporujte cirkulární ekonomiku – sdílená lednice, burza, SWAP, reuse pointy
- volte ekologicky šetrné prostředky na úklid, praní atd.
- nakupujte odpovědně (ekologicky šetrnější větší balení, bezobalové nákupy, ekologicky šetrní dodavatelé)

REUSE den Praha 6, foto: OCP MHMP

13 KLIMATICKÁ OPATŘENÍ

- jednejte udržitelně s ohledem na klimatické změny ve všech sférách života (šetřete vodou, využívejte ekologicky šetrnou dopravu, omezte spotřebu živočišných produktů, adaptujte pozemky a budovy, pečujte o přírodu, offsetujte CO₂)

14 ŽIVOT VE VODĚ

- snižujte spotřebu plastů a podporujte recyklaci
- do jídelničku zařaďte udržitelně chované a lovené ryby a mořské plody
- při cestování preferujte udržitelnou turistiku
- neznečišťujte vody toxickými látkami

Festival Poznej Vltavu, foto: OCP MHMP

15 ŽIVOT NA SOUŠÍ

- pečujte o zeleň a přírodu
- nesázejte invazní druhy rostlin
- pečujte o biodiverzitu okolí
- podporujte organizace zaměřené na ochranu životního prostředí
- neohrožujte zvířata civilizačními pastmi (prosklené plochy aj.)

Péče o vzácné lokality - pastva ovcí, koz a dobytka, foto: OCP MHMP

16 MÍR, SPRÁVEDLNOST A SILNÉ INSTITUTE

- buďte aktivní a angažováni
- zapojte se do spolků, komunit a politického života
- podporujte organizace pečující o seniory a další ohrožené skupiny
- vyžadujte dodržování lidských práv
- sledujte místní zpravodajství

17 PARTNERSTVÍ KE SPLNĚNÍ CÍLŮ

- staňte se dobrovolníkem a uče to i své děti
- podporujte organizace spojující společnost
- sdílejte dobré příklady ze života s ostatními
- jednejte lokálně, ale myslte globálně