Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KONSORCIUM

Na projektu ECO-ACTIVE FOR PLANET se podílí konsorcium odborných organizací z 5 zemí: polská Asociace školitelů neziskových organizací (STOP), Federace polských potravinových bank (FPFB), česká Asociace odborníků v andragogice (AOA ČR), finská Nadace pro celoživotní učení (KVS), litevská Permakulturní asociace (LPB) a evropská Zelená nadace (GEF).

www.ecoactiveforplanet.eu

Tato publikace je licencována pod Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Podpora Evropské komise při tvorbě této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží pouze názory autorů, a Komise nemůže být zodpovědná za jakékoliv využití informací obsažených v této publikaci.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ECO-AKTIVNĚ PRO PLANETU
Nástroje pro lektory

Soubor nástrojů pro lektory obsahuje charakteristiky nejlepších metod/nástrojů/osvědčených postupů/přístupů, které jsou využívány v partnerských organizacích působících v oblasti aktivního občanství, vzdělávání a životního prostředí. Soubor nástrojů poskytuje vzdělávací program, který se zaměřuje na:

- zapojení lidí do ochrany životního prostředí na místní úrovni;
- vyškolení různých skupin v otázkách životního prostředí: plýtvání potravinami, recyklace a snižování použití plastů, znečištění ovzduší a individuální dopad (doprava, spalování v pecích atd.), udržitelná energie a jiné;
- budování hodnot a správného přístupu.

Prezentované materiály se odvíjí od materiálů vytvořených v projektu, jsou šetrné k **životnímu prostředí (Kodex chování)** a vztahují se k **ekologickým kompetencím.** Potenciál daných materiálů demonstrujeme skrze možnost využít je v souladu s **permakulturními principy** (www.permacultureprinciples.com):

1. Pozoruj a jednej
2. Zachycuj a uchovávej energii
3. Získávej výnos
4. Usměrňuj sebe sama a přijímej zpětnou vazbu
5. Využívej obnovitelných zdrojů a služeb a važ si jich
6. Nevytvářej odpad
7. Navrhuj od celku k detailům
8. Dej přednost začleňování před oddělováním
9. Využívej i řešení, která fungují pomaleji a mají menší efekt
10. Využívej rozmanitosti a važ si jí
11. Využívej krajní/neobvyklá řešení a važ si i okrajových systémů
12. Na přicházející změnu reaguj a využívej ji tvořivě

LEGENDA

KOMPLEXNOST

VĚKOVÉ ROZMEZÍ

VELIKOST SKUPINY

ČAS

PERMAKULTURNÍ PRINCIPY

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SOUBOR NÁSTROJŮ:

Ekologická stopa 4
Znej svoji budoucnost! Užij si krásné zítřky – MEGATREND CARDS 7
Karty s příběhem a herní desky 11
Ekofestival 14
Ekoexpedice 19
Hra principů 23
Hora 29
Chuť poznávat – workshopy vaření s překvapením 32
Udržitelná doprava 35
Permakulturní principy v akci 37

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ekologická stopa

Prezentuje Ivana Mariánková, Asociace odborníků v andragogice, Česká republika

Chcete objevit svůj potenciál v rámci ekologického chování?

průměrná	**+ 12**	**4-20**	**60 min.**	**1, 4, 7, 9, 11**

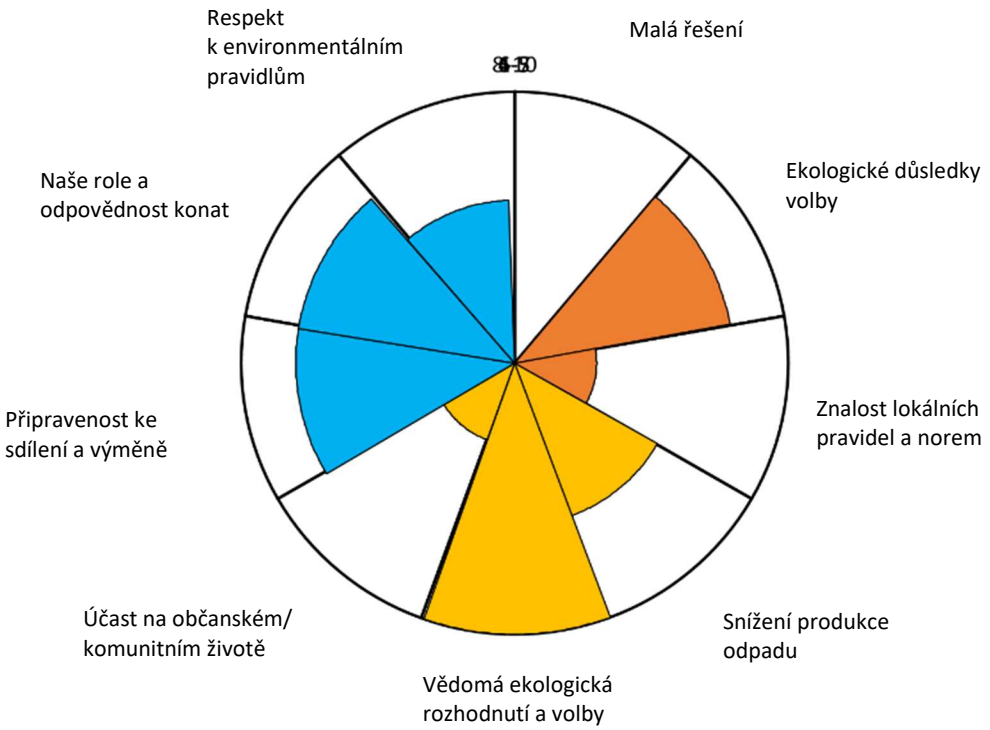
PŘÍNOS

- Ujasníte si svůj osobní statut v environmentálním chování
- Objevíte své silné stránky
- Identifikujete možný prostor a cíle ke zlepšení

KOMPETENCE, KTERÝMI SE NÁSTROJ ZABÝVÁ

Hlavní ekologické kompetence spojené s tímto cvičením:

- ekologické důsledky volby
- vědomá ekologická rozhodnutí a volby
- připravenost ke sdílení a výměně
- naše role a odpovědnost konat



KOMPLEXNOST	PRŮMĚRNĚ NÁROČNÁ PŘÍPRAVA – Potřebujete více času a materiálů k přípravě úkolu a potřebujete mít zkušenosti s jeho realizací; aktivita je náročnější k vysvětlení účastníkům.
VĚKOVÉ ROZMEZÍ	Neexistuje žádná minimální nebo maximální věková hranice, protože aktivity lze uskutečnit s mladými lidmi (od 12 let) i dospělými.
VELIKOST SKUPINY	Metoda může být použita ve skupině nejméně 4 účastníků a maximálně 20 osob.
ČAS	Doporučený časový rámec pro tuto metodu je 60 min, včetně vysvětlení a následné diskuse.
PERMAKULTURNÍ PRINCIPY	• Pozoruj a jednej (1) • Usměrňuj sebe sama a přijímej zpětnou vazbu (4) • Navrhuj od celku k detailům (7) • Využívej i řešení, která fungují pomaleji a mají menší efekt (9) • Využívej krajní/neobvyklá řešení a važ si i okrajových systémů (11)
METODOLOGIE	Abychom se seznámili se základní problematikou, můžeme použít metodu brainstormingu.
CÍLOVÁ SKUPINA	Práce s touto formou cvičení je vhodná pro jakýkoli typ účastníků bez ohledu na věk či dovednosti. Není zde žádné omezení, předpoklad nebo doporučené prostředí pro její použití.
SPECIFICKÉ CÍLE	• Porozumění pojmům ekologické stopy a udržitelnosti • Uvědomění si toho, jak životní styl ovlivňuje rozsah ekologické stopy • Porozumění vazbám mezi státy a jejich ekologickými stopami • Měření vlastní ekologické stopy a její srovnání s ostatními a měření průměrné stopy své země a dalších zemí • Motivace účastníků ke snižování vlastní ekologické stopy a případně i stopy rodiny a přátel
MATERIÁLY	Část 1, 3: tabule nebo flipchart, fixy, papíry, tužky Část 2: počítač (telefon) připojený k internetu, dataprojektor
PROCES KROK ZA KROKEM	**Část 1: Jaká je ekologická stopa?** Účastníci zodpoví otázku: „Co je myšleno ekologickou stopou?“ Zaznamenejte všechny nápady na tabuli nebo flipchartový papír. Nehodnotíme ani nekritizujeme. Pokud je daná skupina větší, můžeme ji rozdělit do menších skupin. Další možností je, že účastníci nejprve "brainstormují" pro sebe, na svém papíře a poté porovnávají své nápady ve dvojicích. Pak následuje sepsání nápadů na společný flipchart. Tento postup pomáhá těm pasivnějším nebo pomalejším, kteří se jinak neprojeví a jsou zapojeni pouze pasivně – sledují, poslouchají, nemluví. Až vyčerpáme nápady, roztřídíme je a porovnáme s aktuální definicí ekologické stopy. (Ekologická stopa je měřítkem toho, jak trvale udržitelný je

náš životní styl, tj. jaká stopa, vyjádřená v globálních hektarech na osobu, je zanechána naším životním stylem a související spotřebou přírodních zdrojů v globálním měřítku. Lidé žijící v různých částech planety Země vytváří různé ekologické stopy.) Další informace: **www.footprintnetwork.org**

Část 2: Výpočet ekologické stopy

Tuto část lze provést v několika variantách:

A. Účastníci si otevřou odkaz na svých telefonech a sami vyplní dotazník (všichni účastníci musí mít mobilní datové nebo Wi-Fi připojení)

B. Dotazník promítnete pomocí dataprojektoru a jako příklad vyplníte buď data některého účastníka nebo své vlastní.

Prodiskutujte výsledky: uvědomte si, že ne každý je připraven sdílet své poznatky, vyvarujte se soutěživosti mezi účastníky – cílem aktivity není ukázat, kdo je nejlepší a kdo nejhorší. Cílem je vyvolat diskusi a pomoci jednotlivým účastníkům najít potenciál pro zlepšení a také uvědomit si své silné stránky v této oblasti.

Část 3: Jak snížit ekologickou stopu?

Vyzvěte účastníky, aby prodiskutovali:

- Co mohou ovlivnit a co je mimo jejich sféru vlivu? Která z nabízených možností vede k nejmenší ekologické stopě a proč?
- Co je pro vás nejjednodušší/nejtěžší změnit, abyste snížili svou osobní ekologickou stopu a proč?
- Plánujete provést nějaké změny k lepšímu? Jakého druhu a kdy?

DOKUMENTY, PODKLADY, WEBOVÉ STRÁNKY SOUVISEJÍCÍ S NÁSTROJEM

Více informací a kalkulačku pro výpočet ekologické stopy naleznete na: **Global Footprint Network**:
www.footprintnetwork.org

https://www.hra-o-zemi.cz/

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Znej svou budoucnost! Užij si krásné zítřky – MEGATREND CARDS

Prezentuje Carla Urbano, Nadace pro celoživotní učení

Prodiskutujte svou cestu ekologickými megatrendy pro planetu

náročná	10-99	2 – 4 na diskusi	30 - 90 min.	7, 8, 12

PŘÍNOS

- Zvýšíte své povědomí o megatrendech
- Naučíte se identifikovat komplexní problematiku a rozvíjet své znalosti a diskusní dovednosti na dané téma
- Prozkoumáte alternativy a řešení obtížných otázek

KOMPETENCE, KTERÝMI SE NÁSTROJ ZABÝVÁ

Řešené kompetence se budou lišit v závislosti na vytvořených a použitých kartách. Následující kompetence jsou efektivně probírány navzdory tématu:

ZNALOST

- ekologický dopad našich rozhodnutí
- malá rozhodnutí a řešení

POSTOJ

- naše role a odpovědnost konat
- životní styl podle ekologických principů
- připravenost ke sdílení a výměně
- rozhodnutí spotřebitelů založená na dlouhodobém dopadu

DOVEDNOSTI

- vědomá ekologická rozhodnutí
- pomáháme ostatním změnit návyky

PERMAKULTURNÍ PRINCIPY

- Navrhuj od celku k detailům (7)
- Dej přednost začleňování před oddělováním (8)
- Na přicházející změnu reaguj a využívej ji tvořivě (12)

METODOLOGIE

Použijte karty Megatrends, abyste byli připraveni na složitost udržitelné budoucnosti.

Jak budou vypadat následující roky? Jaké trendy budou mít největší dopad na naši budoucnost a jaké druhy napětí se vyskytují mezi různými megatrendy naší doby? Seznam **Megatrends 2020 společnosti Sitra** poskytuje přehled otázek, na které bychom se měli zaměřit v nadcházejících letech.

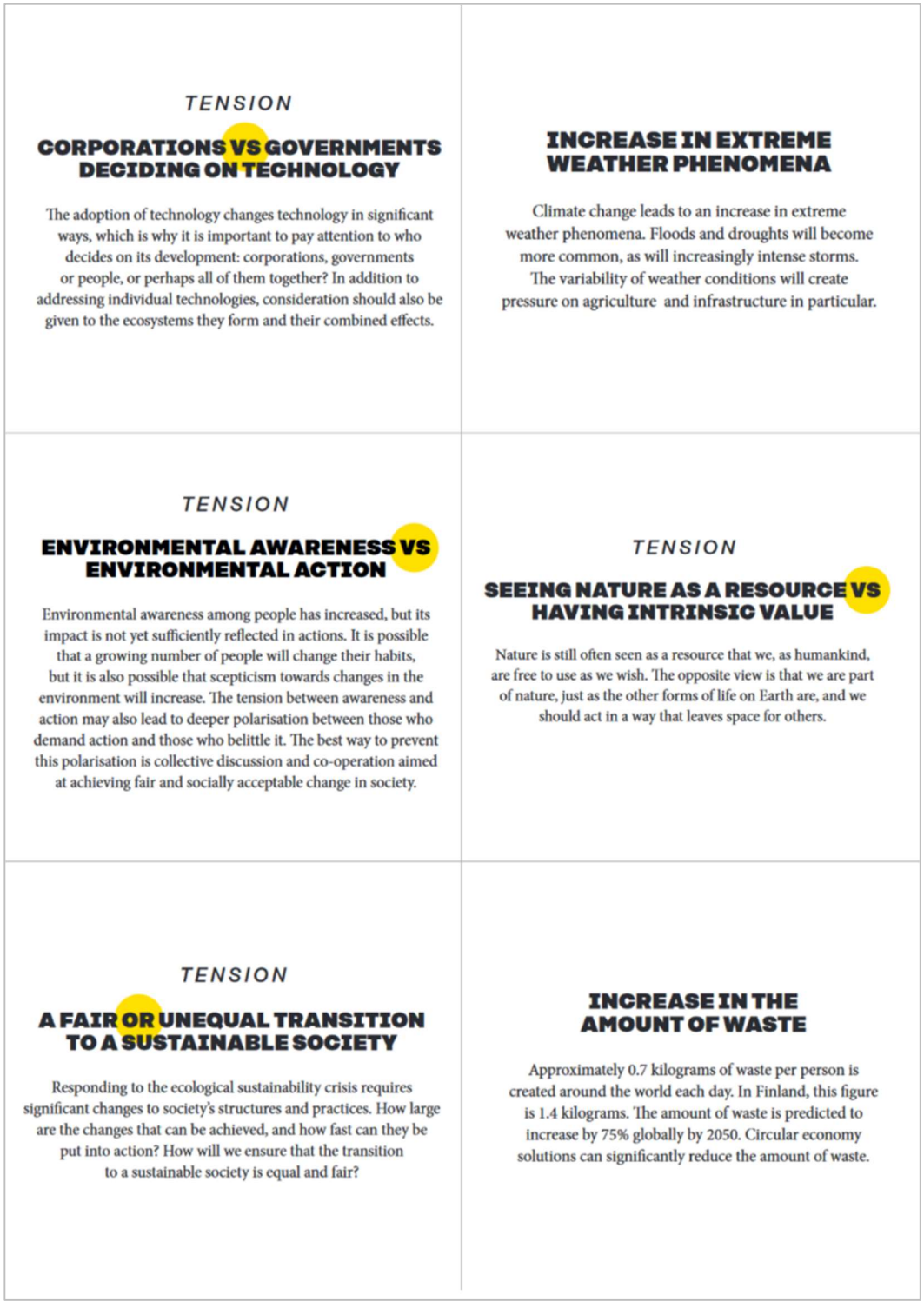
Karty trendů podporují a rozšiřují vaše myšlení, pomáhají vám přicházet s novými nápady a stimulují představu o tom, jak by mohla vypadat naše budoucnost. Vše, co potřebujete, jsou karty trendů, pero, papír a pár přátel! Podrobnější pokyny jsou uvedeny na kartě s instrukcemi.

CÍLOVÁ SKUPINA	Všichni, komu záleží na udržitelné budoucnosti
SPECIFICKÉ CÍLE	Pochopení jediného megatrendu není tak důležité jako porozumění širšímu fenoménu, se kterým trend souvisí, a způsob, jakým je propojen s trendy ostatními. Orientace (nastavení mysli) v rámci udržitelné budoucnosti pomůže pochopit význam všech permakulturních principů. Megatrendy vyzdvihují 5 trendů: 1. Ekologická reorganizace je naléhavou záležitostí 2. Populace se diverzifikuje a stárne 3. Narůstá význam vztahů 4. Technologie se stává nedílnou součástí všeho 5. Ekonomika hledá směr Trendové karty společnosti Sitra zobrazují různé tendence, o kterých se domníváme, že již ovlivňují naše životy a tím i naši budoucnost. Součástí informací jsou také popisy napětí mezi trendy. Karty trendů nelze používat k předpovídání budoucnosti. Práce s kartami má pomoci stimulovat a rozšířit vaše myšlení, vymyslet nové nápady a představit si, jak by mohla vypadat budoucnost. Vše, co potřebujete, jsou trendové karty, pero a papír.
MATERIÁLY	Megatrends karty, pero, papír
POPIS PROCESU	Vyberte si z dostupných karet Megatrends nejvhodnější karty pro vaši skupinu: 1. Zamyslete se nad tím, jaké environmentální trendy nebo změny kolem sebe vnímáte nebo předvídáte. Můžete o nich přemýšlet v širším kontextu nebo v užším pojetí v závislosti na vašem publiku. 2. Můžete také navrhnout vlastní příklad karet vhodných pro skupinu. 3. Zařaďte tyto trendy nebo změny do dvou různých skupin: a) **Napětí** mezi dvěma různými možnostmi b) Velká **změna**, která se může odehrát v budoucnosti Příklady témat napětí vs. změny: 1. **Napětí –** Dvě společnosti mají odlišnou vizi o plastech. 2. **Změna –** Dvě společnosti rozhodují o tom, jaký typ jídla/obědu nabízejí svým pracovníkům. 3. **Změna –** Vnímat cestování (pohyb z místa na místo) jako příležitost ke cvičení vs. trávit čas zbytečným čekáním na to, abyste se někam dostali. 4. **Napětí –** Vnímat domácí zvířata (kočky a psy atd.) jako environmentální problém vs. účinný nástroj proti osamělosti.

PŘÍKLAD

Pro vaši první diskusi si můžete vybrat těchto 6 karet viz **Příloha 1**:

1. Rozhodnutí korporací vs. vlád v rámci technologií
2. Nárůst extrémních povětrnostních jevů
3. Povědomí o životním prostředí vs. environmentální činnost
4. Vidět přírodu jako zdroj vs. vnímat její skutečnou hodnotu
5. Spravedlivý nebo nerovný přechod k udržitelné společnosti
6. Nárůst v množství odpadu



Karty můžete použít 7 různými způsoby:

STUDUJTE. Prohlédněte si balíček karet trendů a zjistěte, co si myslíte o trendech a napětí. Znáte je? Které z nich jsou již zřejmé? Které z nich jsou překvapující?

UTŘIĎTE SI PRIOROITY. Náhodně si z balíčku vylosujte 3-6 karet a seřaďte je v pořadí podle priority z vašeho úhlu pohledu. Pokud spolupracujete s ostatními, prodiskutujte výběr a porovnejte způsob, jakým každý z vás upřednostňuje karty trendů. Naleznete nějaká společná témata? Shodnete se na prioritách?

VYTVOŘTE PŘÍBĚH. Vylosujte si 3-6 karet a použijte je k vytvoření příběhu o budoucnosti. Zařaďte témata, která souvisejí s vaší prací nebo jinými aspekty vašeho života. Podělte se o svůj příběh s ostatními.

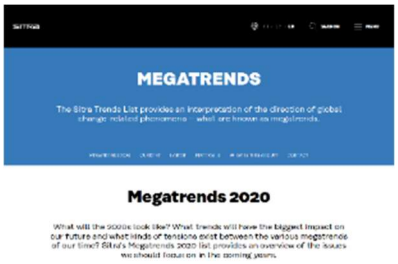
VYŘEŠTE. Vyberte si z balíčku kartu napětí. Přemýšlejte o tom, jak by mohlo být napětí vyřešeno: je jedna ze dvou stran napětí silnější, lze objevit nový směr, nebo bude stav napětí pokračovat – a co by to znamenalo?

SNĚTE. Nakreslete 3-6 karet trendů. Na základě karet vytvořte obrázek nejlepší možné budoucnosti. Popište budoucnost něčeho, co je pro vás důležité, a to v kombinaci s kartami, které jste vytáhli.

VYNALÉZEJTE. Vylosujte 3-6 karet. Na základě nápadů, které získáte z karet, vytvořte budoucí službu, řešení, produkt nebo postup související s tím, co vás zajímá a co by situaci zlepšilo.

NECHEJTE SE PŘEKVAPIT. Vylosujte 3-6 karet a vymyslete pro ně zcela opačné scénáře. Co by se muselo stát, aby se opačný scénář stal realitou? Dokážete najít překvapivé perspektivy? Podělte se o své nejzajímavější a nejpřekvapivější nápady s ostatními. Přemýšlejte o tom, zda je tento scénář realizovatelný.

DOKUMENTY, PODKLADY, WEBOVÉ STRÁNKY SOUVISEJÍCÍ S NÁSTROJEM



Stručně o megatrendech:
www.sitra.fi/en/topics/megatrends/

Stáhněte si karty Megatrend (64 karet + instrukce):
www.sitra.fi/en/publications/megatrend-cards-2020/

Příklad 6 karet k diskusi (pdf): **STÁHNOUT**

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Karty a herní desky s příběhem

Prezentuje Federace polských potravinových bank, Polsko

průměrná	**+7**	**10-25**	**30-45 min.**	**1, 8, 9, 10**

UVEDL/A

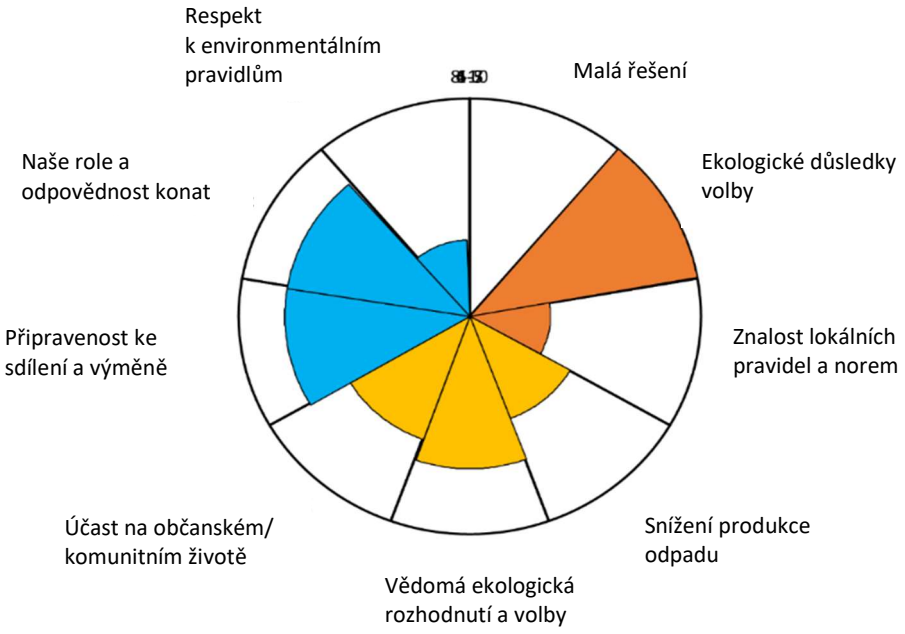
Nástroj byl představen v národním vzdělávacím projektu s názvem „EkoMisja“ („EcoMission“), spolufinancovaném Národním fondem pro ochranu životního prostředí a vod. Vypracován byl Federací polských potravinových bank.

PŘÍNOS

- Rozvinete svoji představivost
- Dáte prostor výměně znalostí a zkušeností. Porovnáte své ekologické nápady a řešení s ostatními účastníky
- Naučíte se implementovat malá, praktická ekologická řešení do každodenního života
- Budete kreativnější ve svém ekologickém životě

KOMPETENCE, KTERÝMI SE NÁSTROJ ZABÝVÁ

- ekologické důsledky volby
- snížení produkce odpadu
- vědomá ekologická rozhodnutí a volby
- účast na občanském/komunitním životě
- připravenost ke sdílení a výměně
- naše role a odpovědnost konat
- znalost lokálních pravidel a norem
- respekt k environmentálním pravidlům



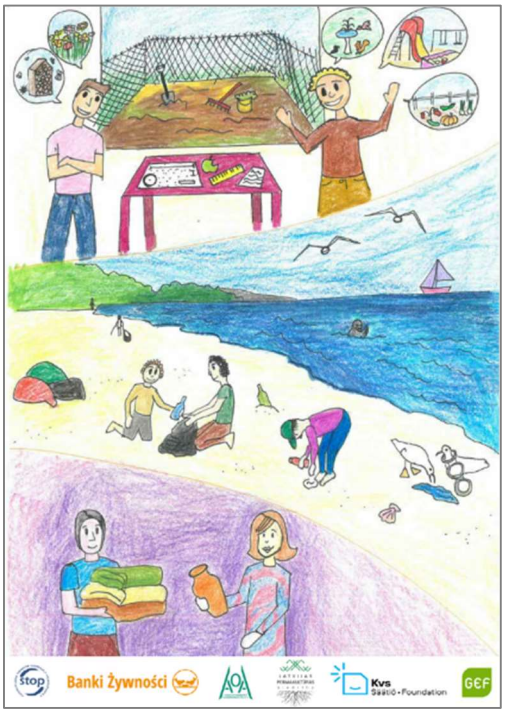
PERMAKULTURNÍ PRINCIPY	• Pozoruj a jednej (1) • Dej přednost začleňování před oddělováním (8) • Využívej i řešení, která fungují pomaleji a mají menší efekt (9) • Využívej rozmanitosti a važ si jí (10)
METODOLOGIE	Vyprávění příběhů je metoda sdíleného vypravování, která může mít vzdělávací dopad a může fungovat také jako způsob výměny zkušeností a začleňování. Hlavní výhodou této metody je příležitost účastníků získávat zkušenosti prostřednictvím známých a oblíbených forem, jako jsou stolní hry nebo obrázkové karty. Tato metoda dále umožňuje skupinovou práci pro lidi s odlišným původem a kognitivními schopnostmi. Cílem je podněcovat představivost účastníků, nechat je navrhovat vlastní řešení problému a vytvářet příležitost k diskusi.
CÍLOVÁ SKUPINA	Odvíjí se od druhu karet a herních desek - vhodné pro děti (ve věku 7-12 let) nebo dospívající a dospělé (nad 16 let).
SPECIFICKÉ CÍLE	• Inspirativní kreativní myšlení a reflexe vlastních návyků a jejich dopadu na životní prostředí • Vytvoření příležitosti ke sdílení znalostí a zkušeností • Podpora ekologického povědomí a malých, individuálních změn životního stylu
MATERIÁLY	Sada vyprávěcích tabulí nebo karet, pera a papíry pro psaní poznámek.
POPIS PROCESU	1. Rozdělte účastníky do menších skupin. Každá skupina dostane dvě malé obrázkové karty nebo scénáře příběhů. 2. Vyzvěte členy skupin, aby mluvili o situacích zobrazených na obrázcích, definovali je co nejpřesněji a diskutovali o tom, jestli a jak souvisejí s jejich vlastními zkušenostmi. 3. Po uplynutí nastaveného času týmy předloží své příběhové karty spolu se shrnutím diskuse. 4. Po všech prezentacích lektor dokončuje aktivitu tím, že ukazuje kartu ve velkém formátu, tato zahrnuje všechny menší karty rozdané skupinám. Lektor tak ilustruje problém doslova v širším/větším obraze a zdůrazňuje vztahy mezi scénami. Může improvizovat nebo použít připravené komentáře obsažené ve scénáři. Pro poslední aktivitu lektor vyzve skupinu, aby vypracovala doporučení k řešení problémů, které byly prodiskutovány. Doporučení je možné zaznamenat na flipchart.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

DOKUMENTY, PODKLADY, WEBOVÉ STRÁNKY SOUVISEJÍCÍ S NÁSTROJEM

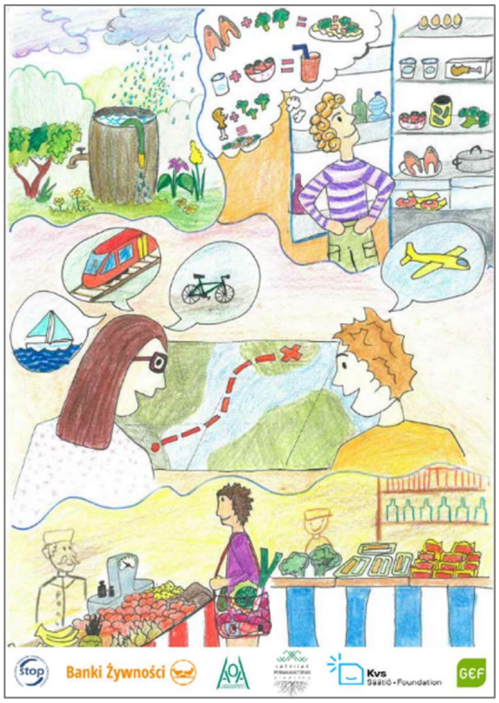
Webové stránky projektu „EcoMission“ (v polštině):
www.niemarnuje.bankizywnosci.pl

Karty vyprávění příběhů: DOWNLOAD 4 karty (pdf)

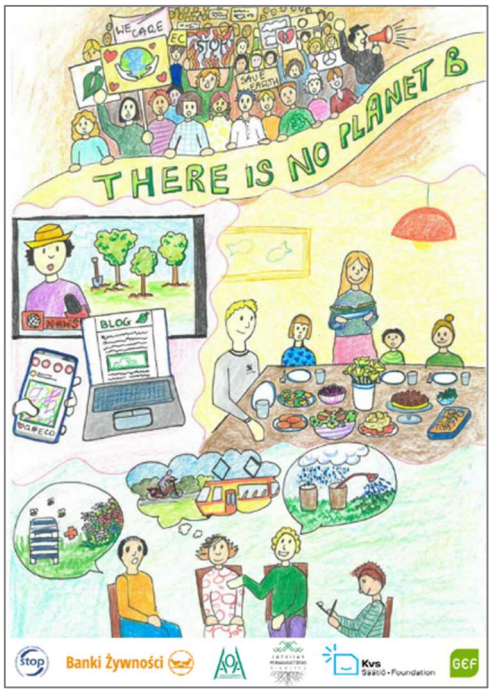


KARTA EMPATIE

KARTA OHLEDUPLNOSTI



KARTA POVĚDOMÍ



KARTA NÁSLEDKŮ

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Eko-festival

Prezentuje Céline Huart a Weronika Felcis, Permakulturní asociace, Lotyšsko

náročná

bez omezení

20 až 100 a více

1 až 2,5 dne

1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 12

PŘÍNOS	Účastí na festivalu získáte: • možnost nechat se inspirovat příběhy/znalostmi/dovednostmi od vedoucích workshopů a jejich způsoby, jak se pracovat s vaším námětem (příklad: principy permakultury v místní komunitě) • praktické dovednosti tím, že si vše vyzkoušíte • možnost seznámit se s mnoha zkušenějšími účastníky, s různými obzory, vyměnit si zkušenosti, propojit se a společně oslavovat 😊 • možnost objevit lokalitu, které můžete přispět praktickými výstupy • možnost zažít smysluplnou ekologickou činnost založenou na dobrovolnictví
KOMPLEXNOST	NÁROČNÁ – organizační tým (minimálně 3-4 osoby) je zapojený do projektu 7-8 měsíců předem, hostitelské místo se připravuje 1 až 3 dny před akcí v závislosti na okolnostech. Během akce je třeba, mimo organizačního týmu, 10 až 15 „odborníků“, kteří povedou jednu nebo více aktivit. Dobrovolníci před a během festivalu jsou rovněž potřební.
VĚKOVÉ ROZMEZÍ	Neexistuje žádná minimální nebo maximální věková hranice, aktivity lze uskutečnit s dětmi i dospělými. Některé aktivity mohou vyžadovat velmi dobrou fyzickou kondici, ale vždy bude možnost pozorovat nebo zvolit paralelní program. Určité aktivity mohou být zaměřeny pouze na děti.
VELIKOST SKUPINY	Od 30 do 200 lidí
ČAS	Doporučujeme časový rámec 1 a půl dne.
PERMAKULTURNÍ PRINCIPY	• Pozoruj a jednej (1) • Získávej výnos (3) • Využívej obnovitelných zdrojů a služeb a važ si jich (5) • Nevytvářej odpad (6) • Dej přednost začleňování před oddělováním (8) • Využívej i řešení, která fungují pomaleji a mají menší efekt (9) • Využívej rozmanitosti a važ si jí (10)

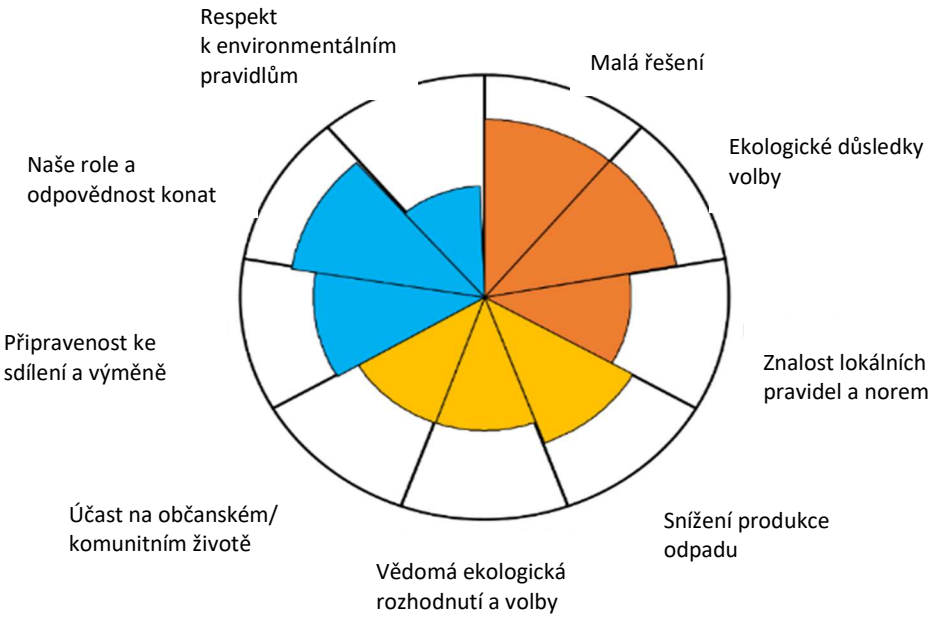
- Na přicházející změnu reaguj a využívej ji tvořivě (12)

KOMPETENCE, KTERÝMI SE NÁSTROJ ZABÝVÁ

V rámci permakulturního festivalu jsou s touto akcí převážně spjaty následující ekologické kompetence:

ZÁKLADNÍ ÚROVEŇ:

- malá rozhodnutí a řešení
- povědomí o pravidlech v místě bydliště
- nižší produkce odpadu
- vědomá ekologická rozhodnutí
- připravenost ke sdílení a výměně
- naše role a odpovědnost konat



LEKTORSKÁ ÚROVEŇ:

- odbornost v oblasti ekologických řešení
- snižování/recyklace odpadu
- výpomoc ostatním změnit návyky
- život podle ekologických principů

METODOLOGIE

Tato metoda souvisí se zážitkovým vzděláváním, praktickým a vzájemným učením.

Zážitkové vzdělávání odkazuje na celý festivalový zážitek: účast na sezeních, praktické práce, ale také dojíždění, stravování a společné soužití.

Tyto podmínky jsou ideální pro učení se novým znalostem a dovednostem, reflexi životního stylu člověka, setkání a diskuse s podobně smýšlejícími osobami, jsou příležitostí k inspiraci a také k utváření vědomých rozhodnutí směrem ke změně.

Vzájemné učení probíhá během sezení, kde se balancuje výuka a diskuse. Přístup trenéra podporuje interakci, znalosti a zkušenosti každého jednotlivce jsou ceněny. Peer-learning může být hlavním zaměřením, například v panelové diskusi na jedno

konkrétní téma. Sdílený prostor a večerní program jsou také vhodné pro pokračování v diskusi.

Praktická výuka probíhá na místě v dílnách. Materiály a nástroje jsou připraveny tak, aby umožnily zapojení maximálního počtu osob. Pokyny před zahájením jsou minimální a upřesňují se pak na základě procesu a otázek účastníků.

CÍLOVÁ SKUPINA

Tento nástroj je vhodný pro všechny typy účastníků bez ohledu na věk nebo dovednosti. Jeden omezující faktor je investice času nezbytná k účasti na festivalu.

SPECIFICKÉ CÍLE

- Zvýšit povědomí o alternativách a místních příležitostech pro ekologická rozhodnutí („existuje to, děje se to tady“).
- Být inspirací tím, že budeme pracovat společně, přispívat malými řešeními („to je ono, pracujeme na tom“).
- Vytvořit hybnou sílu pro odstartování akce a změny („dnes jsem tady, zítra budu...“).
- Demonstrovat udržování minimálního odpadu a ekologické postoje („pokud to dokážeme my, dokážeš to taky“).

MATERIÁLY

- **V přípravné fázi**: platforma pro šíření informací k události (webové stránky, sociální síť, mailing list), společný dokument pro organizaci sdílení automobilové dopravy.
- **Pro akci:** hostitelské místo s venkovním místem a prostorem pod střechou, toalety a systém mytí rukou, přístup k vodě, lavice nebo židle, místo pro kempování a vaření.
- **Volitelné:** vytištěný program, mapa místa, ozvučný systém, plakáty a označení, kamera.

POPIS PROCESU

ZÁSADY PRO ZERO WASTE FESTIVAL

Před akcí jsou pro veřejnost zpřístupněné informace o tom, co by účastníci měli přinést a jak mohou nabídnout nebo vyhledat sdílení automobilů.
Na permakulturním festivale je obvykle požadováno, aby účastníci přišli: s osobní sklenicí/mísou/příbory, jídlem bez obalu a věcmi na spaní. Na místě je k dispozici voda, samoobslužné stanice a místa na vaření, třídící odpadkové koše. Připomeňte, že si ceníme sdílení namísto plýtvání. Když to zmíníte předem, účastníci mají možnost se co nejlépe připravit.

OSVĚDČENÉ POSTUPY PRO BUDOVÁNÍ EKOFESTIVALU:

1. **Začněte s místem (nebo místy)**

Přes veřejnou výzvu hostitel zveřejní a oznámí svůj záměr zorganizovat festival. Organizační tým (včetně hostitele) zjišťuje: jaké jsou charakteristiky místa a dovednosti lidí, kteří v místě žijí? Jaké jsou potřeby a zájmy majitelů místa? Z těchto otázek se odvodí obecné téma nebo požadovaný praktický výstup. (Např. místo je obklopené běžnými poli, majitel si přeje vybudovat přírodní větrolam a zajímá se o potravinový les. Součástí festivalu může být mimo jiné přednáška o pesticidech, praktická výsadba stromů a keřů, plánovací sezení k otázce potravinového lesa a panelová diskuse s odborníky.)

2. **Připravte různé aktivity pokrývající různá témata, formáty a cílové skupiny**

Příklady: malý skupinový workshop k sociální permakultuře, moderovaná panelová diskuse o změně klimatu s velkým publikem, praktický workshop o peci na pizzu

s podporou a vedením, dětská hra o permakulturních principech s využitím celého prostoru, řemeslné dovednosti demonstrované 1 nebo 2 osobám, série stručných prezentací od účastníků projektů, prostor pro výměnu různých druhů semen s dostupným odborníkem, přednášky pro začátečníky i pokročilé...)

3. **Připravte kulturní večer**

Jedná se o úspěšný prvek pro spojování lidí dohromady a zvýšení spolupráce během akce i po skončení. Příklad: koncert místních hudebníků, taneční kroky s lektorem, zpívání písní u ohně aj.

4. **Buďte kreativní ohledně formátu**

Kvůli situaci covid19 se v roce 2021 konal lotyšský permakulturní festival na 5 místech po dobu 2 různých víkendů. Ve skupinách 30-40 účastníků byla zaznamenána příjemná atmosféra a daleko snadnější interakce mezi účastníky ve srovnání s festivalem 100-200 účastníků na 1 místě. V roce 2022 bylo rozhodnuto pokračovat se strategií více míst, které navazovaly na obecné téma relevantní pro danou lokalitu (Příklad: lokalita obklopená lesem se bude zabývat potravinovým lesem, udržitelným obhospodařováním lesů a divokými jedlými rostlinami. Lokalita v hlavním městě se bude zabývat městskou permakulturou a základy etických principů. Místo na produktivní farmě se bude zabývat ekologickou velkovýrobou potravin. Místo v ekologické vesnici se bude zabývat životem v ekologické komunitě).

5. **Zajistěte podporu mezi zkušenými a začínajícími organizátory akcí**

V minulosti byl zaznamenán problém s nalezením nového místa, lidé nebyli ochotní se složité organizace účastnit. Řešením bylo zmenšit velikost festivalu tak, aby byli lidé ochotni přihlašovat nová místa. Pro přípravu festivalu 2022 je v Lotyšsku k dispozici 6 organizačních týmů pokrývajících 6 míst a 1 osoba zodpovědná za komunikaci v médiích, sociálních sítích a webových stránkách. Společná platforma na Telegramu pomáhá najít řešení s ostatními týmy. Kromě toho se dva zkušení organizátoři připojili k týmům s malými zkušenostmi a budou skupinu podporovat. Každý účastník v přípravné fázi je dobrovolník a pracuje z vlastního přesvědčení. Vstupné vybírané na festivalech se používá k pokrytí nákladů hostitelského místa.

6. **Vybudujte společně dlouhodobou udržitelnost festivalu**

Opakující se festival pod stejným tématem (nebo souborem témat) může představovat kotvu pro podporovatele, kteří přicházejí rok co rok. Festival je motivující, protože to, co se děje, je oceňováno, realizátoři jsou součástí skupiny a získají energii na celý rok. Kontinuita události je znakem toho, že činnost žije.

INSPIRACE PRO DALŠÍ OBLASTI ČINNOSTÍ

Jiná témata mimo permakulturu a návrh praktických výstupů pro dané místo. Festival:

- **UMĚNÍ & DIVADLA:** umělecká díla vytvořená na místě (malované stěny, sochy) nebo nové skupiny, která spolupracují (divadelní představení).
- **ŘEMESLO S MÍSTNÍM MATERIÁLEM**: práce s vlnou, hlínou, dřevem a částmi rostlin za účelem vytvoření hudebního nástroje, textilu, nádobí.
- **CIRKULÁRNÍ EKONOMIKA:** recyklační workshopy založené na místním odpadu (např. plastové láhve), opravárenská kavárna, skupinová práce na analýze životního cyklu.

DOKUMENTY, PODKLADY, WEBOVÉ STRÁNKY SOUVISEJÍCÍ S NÁSTROJEM

Webové stránky lotyšského permakulturního festivalu s programy předchozích festivalů (v lotyštině): www.permakultura.lv/festivals

Fotoalbum z 5. ročníku permakulturního festivalu v Zadini

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Eko-expedice

Prezentuje Agnieszka Borek, Asociace školitelů neziskových organizací, Polsko

náročná	**+12**	**4-20**	**Proces několika týdnů**	**1, 9**

PŘÍNOS

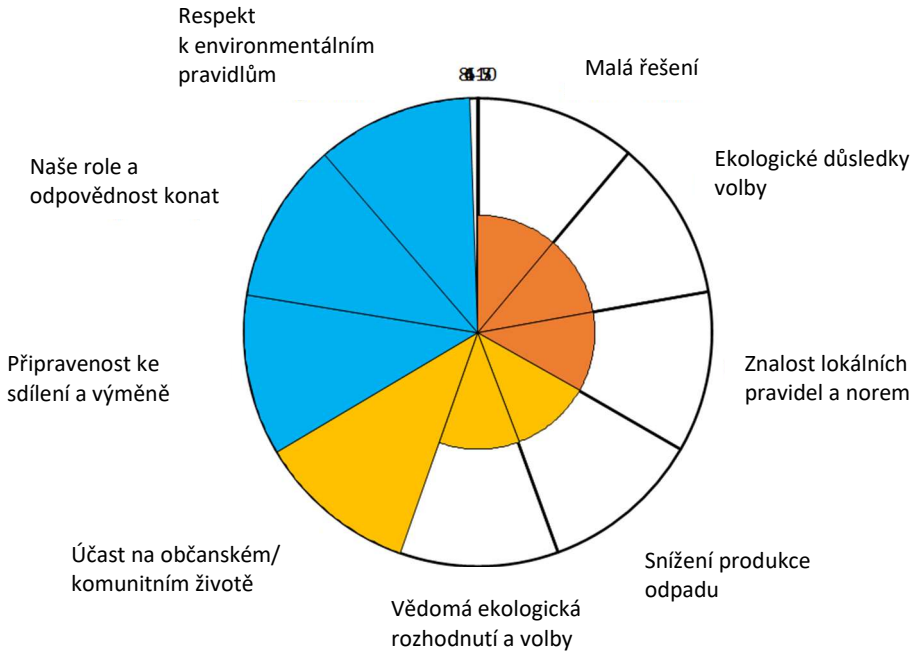
Účastníci budou:

- uvádět, sdílet a diskutovat o klíčových environmentálních výzvách, kterým čelí ve svém okolí,
- rozhodovat spolu se s ostatními lidmi, jak se s uvedeným environmentálním problémem/problémy vypořádat, jaké kroky je třeba podniknout k jeho vyřešení,
- poznávat a trávit čas s lidmi, kteří se také chtějí starat o životní prostředí ve svém okolí,
- schopni provádět změny ve svém okolí tím, že budou jednat s ostatními lidmi, kteří se chtějí starat o životní prostředí podobným způsobem

---

EKOLOGICKÉ KOMPETENCE, KTERÝMI SE NÁSTROJ ZABÝVÁ

- respekt k environmentálním pravidlům
- naše role a odpovědnost konat
- připravenost ke sdílení a výměně
- účast na občanském/komunitním životě



PERMAKULTURNÍ PRINCIPY	• Pozoruj a jednej (1) • Využívej i řešení, která fungují pomaleji a mají menší efekt (9)
METODOLOGIE	Eko-expedice umožňuje účastníkům učit se tím, že si osvojí a rozšíří ekologické kompetence a budou prakticky působit v terénu, mimo školicí místnost. Účastníci se staví do role roli eko-výzkumníků a zkoumají místní problémy.
CÍLOVÁ SKUPINA	Tento nástroj je vhodný pro všechny skupiny účastníků. Není třeba žádných předpokladů či specifického prostředí, ve kterém by mohl být použit. Všichni účastníci by měli být členy stejné místní komunity.
SPECIFICKÉ CÍLE	• Identifikace hlavních místních environmentálních problémů na místní úrovni (jedním z výstupů bude seznam klíčových místních environmentálních problémů, který bude předložen místním orgánům, místním představitelům a dalším zúčastněným stranám, zveřejněných na sociálních sítích). • Poskytnutí možnosti dialogu o ekologických otázkách místním občanům. • Poukázat na to, co lze na lokální úrovni změnit tak, aby se neutralizoval náš dopad na životní prostředí. • Podněcování individuální iniciativy obyvatel k ochraně životního prostředí a implantace pocitu spoluodpovědnosti za přírodu.
MATERIÁLY	Zařízení pro nahrávání (např. smartphony) a potřeby k zaznamenávání poznámek.

POPIS PROCESU

SÉRIE EXPEDIČNÍCH WORKSHOPŮ MIMO UČEBNU

K dosažení cíle lze využít různé metody. Jednou z nich je **participativní video (PV),** kde skupina vytváří vlastní video. Hmotným výsledkem Eko-expedice bude tedy video (nebo obrázky/článek/jiné) s nahrávkou účastníků a jejich pohledu na problematiku ochrany přírody v lokálním kontextu. **Výstupy budou využity pro zvýšení povědomí místních občanů o životním prostředí (pomocí sociálních médií).**

Existuje mnoho možností, jak tento proces zorganizovat. Níže naleznete popis jedné z možností. Celý proces lze rozdělit do 2-4 schůzek.

KROK 1 - ÚVOD (cca 1h)

1. Úvod a libovolná aktivita ice-breaker.
2. Školitel vysvětlí cíle a průběh a shromažďuje zpětnou vazbu a návrhy od účastníků:
    a. Jsme tady, abychom identifikovali hlavní místní environmentální výzvy v našem místě bydliště. Výsledkem naší práce bude seznam klíčových místních environmentálních problémů. Společně rozhodneme, jak tento seznam využít pro dobro naší společnosti a životního prostředí. Můžeme například zvážit vytvoření prezentace pro místní orgány, vedoucí představitele a další zúčastněné strany, zveřejněné na sociálních sítích. Jak se vám tento nápad líbí?
    b. Začneme tím, že se podělíme o naše myšlenky v rámci místních environmentálních problémů a výzev. Pak se rozhodneme, jakým

způsobem budeme shromažďovat myšlenky a názory ostatních členů naší společnosti. Mám několik nápadů, které vám chci představit. Pokud se vám líbí, můžeme je využít. Těším se na vaše nápady a společnou diskusi. Dohodneme se, jak chceme postupovat. Jak se vám tento nápad líbí?

KROK 2 - MAPOVÁNÍ ENVIRONMENTÁLNÍCH PROBLÉMŮ (cca 1h)

1. Aktivita v malých skupinách. Školitel: Jaké jsou enviromentální problémy v naší místní komunitě? Prodiskutujte ve skupině po 3-4 osobách. Zapište jeden problém/téma na list papíru.
2. Shromáždění výsledků skupinové aktivity.
3. Diskuse s mapou ve velké skupině. Školitel: Co si myslíte o této mapě? Chybí na obrázku něco? Jaké jsou podle vás nejakutnější problémy?

KROK 3 - PLÁNOVÁNÍ EKO-VÝZKUMNÉ EXPEDICE (cca 1,5h)

1. Shromažďování nápadů, jak získat názory ostatních občanů. Školitel: Pojďme sesbírat názory jiných lidí na problémy životního prostředí. Jak to můžeme udělat? Koho je třeba se zeptat? Jaké otázky jim chcete položit? Jakým způsobem je chcete zaznamenat (můžeme zvážit pořízení nahrávky, sepsání některých prohlášení, které budeme šířit v budoucnu? Jak budeme výsledky prezentovat a komu? Čeho chceme dosáhnout tím, že výsledky představíme konkrétním zúčastněným stranám?
2. Rozhodování o podrobnostech eko-expedice: Co? Kde? Kdo?
3. Příprava eko-výzkumné expedice (může proběhnout v druhé části setkání 1 nebo během setkání 2).

KROK 4 - EKO-VÝZKUMNÁ EXPEDICE

1. Doba procesu se bude odvíjet od plánu a úrovně ambicí.
2. Skupina shromažďuje názory občanů podle stanoveného plánu.

KROK 5 - REFLEXE EKO-VÝZKUMNÉ EXPEDICE

1. Sdílení individuálních zkušeností. Školitel: Jak se vám eko-výzkum líbil? Jaké jsou vaše dojmy a názory?
2. Vyvození některých závěrů. Školitel: Jaké znalosti o ekologických problémech jste díky Eko-výzkumné expedici získal? Jaké jsou hlavní závěry?

KROK 6 - VYUŽITÍ

1. Plánování návaznosti. Školitel: Jak můžeme nové znalosti/závěry využít v zájmu místní společnosti a životního prostředí? Kdo by měl mít o těchto závěrech povědomí? Jak je můžeme prezentovat/šířit?

2. Rozhodování o návazných podrobnostech: Co? Kde? Kdo?

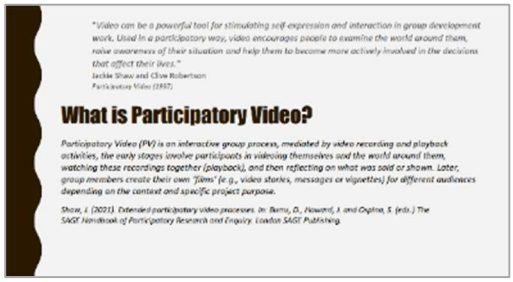
KROK 7 - NÁSLEDNÁ KONTROLA

1. Realizace plánu (rozpracováno v kroku 6).

KROK 8 - VYHODNOCENÍ

1. Skupinová diskuse. Příklady otázek, které je vhodné položit:
    a. Co jsme se naučili?
    b. Čeho jsme dosáhli?
    c. Co nám uniklo?
    d. Co se nám během procesu líbilo?
    e. Co se nám nelíbilo?
    f. Jak můžeme tuto zkušenost využít pro budoucí aktivity?
    g. Jaké nové aktivity na ochranu životního prostředí/řešení environmentálních problémů bychom měli zavést?

DOKUMENTY, PODKLADY, WEBOVÉ STRÁNKY SOUVISEJÍCÍ S NÁSTROJEM



Prezentace o participativním videu a jeho využití:
www.storyap.eu/methodologies

Video demonstrující PV workshop s tipy pro pedagogy:
www.videoineducation.eu/participatory-video

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Hra principů

Prezentuje Marcin Mitzner, Asociace školitelů nevládních organizací, Polsko

průměrná	16+	9-16	180 min.	všechny zahrnuty

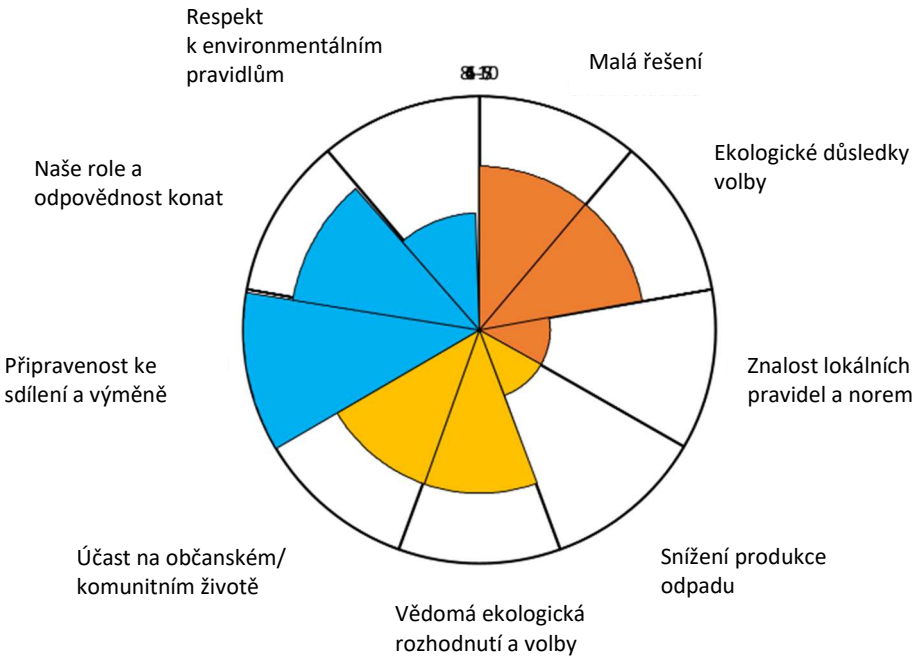
PŘÍNOS

Účastníci budou:

- prostřednictvím hry bavit sebe i ostatní
- rozšiřovat své vědomosti a rozumět více permakultuře
- rozvíjet své ekologické kompetence

EKOLOGICKÉ KOMPETENCE, KTERÝMI SE NÁSTROJ ZABÝVÁ

- připravenost ke sdílení a výměně
- naše role a odpovědnost konat
- vědomá ekologická rozhodnutí
- účast na občanském/ komunitním životě
- malá řešení
- ekologické důsledky naší volby



METODOLOGIE	Samotná hra je založena na teorii strategické hry vytvořené Rogerem Cailloisem (*Man, Play and Games*), zážitkovém modelu učení a metodologii Dračí snění. Další informace: • Principy herního designu: Cailloisovy kategorie (YouTube) • Co je zážitkové učení? - www.experientiallearninginstitute.org • Metodika Dračího snění - www.dragondreaming.org
CÍLOVÁ SKUPINA	Ekologičtí nováčci, pracovníci nevládních organizací a dobrovolníci, projektové skupiny
SPECIFICKÉ CÍLE	• Poznávání jeden druhého • Pochopení praktických důsledků permakulturních principů • Dosažení kompromisu v oblasti změny životního prostředí • Interpretace nové situace, souvislostí a dynamiky

MATERIÁLY	• papír, fixy, flipchart
	• vytištěné karty (očíslujte karty v sadě podle níže uvedených pokynů):
	  ○ Permakulturní principy (12)
	  ○ Úvod do hry (1)
	  ○ Nová kapitola (1)
	  ○ Karty s odpovědí (5)
	  ○ Navazující karty (5)
	  ○ Krizové karty (8)

POPIS PROCESU	Hra principů je rozdělena do 6 hlavních kroků: Úvod, čtyři hlavní kroky, které jsou inspirovány technikou Dračí snění, a shrnutí.

I. ÚVOD - 15 minut

Představení struktury hry a hlavních pravidel.

II. SNĚNÍ - 45 minut

Karty: Permakulturní principy (jedna karta pro každého účastníka), Úvod do hry (1 na skupinu), Nová kapitola (1 na skupinu).

1. **Rozdělte** hráče do skupin po 3-5 lidech.
2. **Dejte** každému z účastníků ve skupině jeden permakulturní princip/zásadu. Princip může být náhodný nebo přichystaný před začátkem hry. Principy mají hráčům pomoci představit si a popsat herní svět.
3. **Přečtěte si** následující úvod do hry pro hráče:

   Na pobřeží Kaspického moře žije kolonie klidných švábů. Několik stovek jedinců z této oázy prospívá, mají dostatek jídla, vody a bezpečí ve všech ročních obdobích a cyklech. Švábi, kteří se nenechali odradit vážnějšími hrozbami, vybudovali komunitu založenou na rovnosti, vzájemné podpoře a porozumění. Vy se teď stáváte autory kroniky této komunity.

4. Školitel /facilitátor: **Přečtěte si společně** v rámci své skupině Zásady, které jste obdrželi. Jak jim rozumíte? Jak vidíte jejich roli? Charakterizují zásady to, jak komunita funguje nebo ne? Popište vaši vizi tohoto světa. Můžete vytvořit mapu nebo zapsat hlavní prvky příběhu na plakát.
5. Po 30 minutách požádejte účastníky, aby se o své vize **podělili** se zbytkem skupiny. Tímto vytvořili své kolonie a začali svůj příběh.
6. Dohromady s účastníky **vytvořte společný seznam 12 Permakulturních principů** – všechny je zapište na tabuli a požádejte účastníky, aby probrali význam konkrétních vyjádření. V tomto procesu vytvoříte společný slovník principů hry.
7. Pak si přečtěte následující popis nové kapitoly:

   Jednoho dne se situace dramaticky změnila... Začalo to tím, že mák nevyrostl tak vysoko jako obvykle, tráva změnila barvu a ztratila svou vitalitu. Po několika dnech začaly kolovat kolonií znepokojivé zprávy – řeka, nesoucí životodárnou vodu, začala mizet. Bez pitné vody se oáza promění v neúrodnou poušť. Komunita se spojuje – je čas se rozhodnout, jak tento problém vyřešit.

III. PLÁNOVÁNÍ - 45 minut

Karty: Karty s odpovědí (5 karet na skupinu).

Dejte každé skupině pět kusů Karet s odpovědí. Tato část začíná **skupinovými diskusemi o možné odezvě na krizi**. Skupina se snaží vybrat odpověď na základě popisu své komunity a svých karet Permakulturní principy. Mohou si vybrat z následujících možností:

1. **Migrace**
   Země dává zpětnou vazbu, která musí být respektována. Mizející voda je hrozbou pro všechny. Jedinou odpovědí je odcestovat do nového domova. Musíme si vybrat směr a jít s nadějí, že najdeme nové místo k životu.

2. **Odklon řeky**
   Varovná znamení jsou podnětem ke změně. Nepanikařme, musíme začít bojovat o náš domov. V sázce jsou stovky metrů podzemních tunelů, složité struktury a mnoho generací kolonií. Kolem nás je život, musíme hledat jiné řeky a nasměrovat vodu k nám. Nezvládneme to sami? Určitě najdeme spojence! Pojďme hledat.

3. **Reorganizace spotřeby**
   Tato změna je pouze dočasným problémem. Bude pršet, slunce se schová za mraky a náš domov bude čelit další renovaci. Unáhlené reakce jsou chybné. Musíme se připravit na těžké časy, ale za chvíli to bude lepší. Musíme snížit spotřebu vody a nastolit přídělový systém.

4. **Vyhledejte zdroj problému**
   Skutečnost, že nebude dostatek vody, je fakt. Pokud existuje takové riziko,

musíme s tím něco udělat. Myšlenka, že opustíme domovy se zdá příliš velkou obětí, ale nesmíme dopustit, aby v důsledku této tragédie někdo zemřel. Musíte zvolit výzkumnou skupinu a poslat ji proti proudu řeky, aby zjistili, co se stalo. Podle toho, co zjistí, budeme moci správně reagovat.

5. **Přirozený výběr**
   Je čas žít, je čas zemřít a vše mezi tím. Méně vody znamená méně života. Ale je to špatně? Proč bojovat s nevyhnutelným? Postavme se svému strachu čelem a smiřme se s naší situací.

Je důležité, **aby volba možnosti souvisela s principy, které účastníci dostali v první části hry.** Mohou si vybrat více odpovědí, zvážit okolnosti a stanovit priority.

Po práci ve skupinách znovu požádejte týmy, aby **předložily svůj výběr s odůvodněním.**

IV. AKCE - 45 minut

Karty: Navazující karty (5 karet na skupinu), volitelné – Krizové karty (8 karet na skupinu).

Každá skupina dostane otázky týkající se jejich zvolené reakce na krizi. Požádejte účastníky, aby odpověděli na ty, které si vybrali.

1. **Migrace**
   a. Jak se připravujete na cestu?
   b. Co si neberete s sebou?
   c. Jak si vybíráte směr cesty?
   d. Jak tato změna ovlivní komunitu?
   e. Kam půjdete?
2. **Odklon řeky**
   a. Jak organizujete vyhledávání vody?
   b. Co slibujete zbytku kolonie?
   c. Jak chcete přesměrovat řeku?
   d. Co jste ochotni obětovat?
3. **Reorganizace spotřeby**
   a. Jakým způsobem budete přidělovat vodu?
   b. Jak udržíte v komunitě naději a pořádek?
   c. Co když se situace nezlepší?
   d. Co se může v důsledku tohoto rozhodnutí změnit?
   e. Co když hladina vody bude i nadále klesat?
4. **Vyhledejte zdroj problému**
   a. Jak zorganizujete výpravu?
   b. Kolik naděje do cesty vkládáte?
   c. Co když nenajdete zdroj problému?
   d. Co mohlo způsobit problémy s hladinou vody?
   e. Jak tento problém vyřešíte?

5. **Přirozený výběr**
    a. Jaký bude dopad tohoto rozhodnutí?
    b. Je přijetí tohoto postoje adekvátní odpovědí? Na jak dlouho?
    c. Co když hladina vody bude i nadále klesat?
    d. Co může toto rozhodnutí změnit?

Po práci ve skupinách znovu požádejte týmy, **aby předložily svůj výběr s odůvodněním.**

VOLITELNÉ (krizové karty)

Pokud skupina dobře a efektivně funguje, můžete jim předložit další dilemata k vyřešení (záleží na vás nebo skupině, o kolik krizových karet mají zájem, jednu, dvě nebo tři):

1. **Vzpoura** – komunita nesouhlasí se zvolenými metodami pro řešení krize.
2. **Nemoc** – záhadný virus napadne komunitu.
3. **Válka** – náhlý útok jiného kmene bojkotuje realizaci současné strategie.
4. **Hlad** – zdroje se vyčerpávají mnohem rychleji, než se očekávalo.
5. **Záplavy** – náhlé srážky způsobují zaplavení celé oblasti.
6. **Nová myšlenka** – někdo namítá, že krizi lze vyřešit jinak a komunita je rozdělena.
7. **Dominantní druh** – ve společenství se objevuje silnější druh, který představuje hrozbu, ale zatím neútočí.
8. **Nové prostředí** – teplota klesne pod kritickou úroveň, mrzne a zdroje jsou stále vzácnější.

V. OSLAVA - 45 minut

1. Požádejte skupiny, aby **vytvořily shrnutí příběhu.**
   Jak to dopadlo? Jak komunita oslavila konec krize (nebo její fázi)? Každá skupina-komunita připravuje svou vlastní vizi uzavření události. Požádejte je, aby ve skupině prodebatovali jejich cestu. Jaké byly nejnáročnější části? Co se vám ve hře nejvíce líbilo? Jak ji ovlivnily permakulturní principy?

2. Po dokončení práce ve skupinách znovu požádejte týmy, **aby předložily svůj výběr s odůvodněním.**

3. Nyní je čas na pořádnou **oslavu.** Požádejte každou skupinu, aby vymyslela způsob, jak společně oslavit konec hry. Mohou použít jakoukoli metodu, která se jim líbí, například: tanec, zpěv, pokřik, proslov, kreslení atd.

VI. SHRNUTÍ – čas se odvíjí od potřeb skupiny

Nakonec svolejte všechny hráče dohromady a požádejte je, aby se podělili o své dojmy ze hry. Co pro ně bylo přínosem? Co byla nejdůležitější a co nejnáročnější část? Do jaké míry mohou být permakulturní principy pro účastníky užitečné v souvislosti s jejich každodenním profesním a soukromým životem?

DOKUMENTY, PODKLADY, WEBOVÉ STRÁNKY SOUVISEJÍCÍ S NÁSTROJEM

Hra Principů a prezentace s instrukcemi: **STÁHNOUT (.zip)**

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Hora

Prezentuje Ivana Mariánková, Asociace odborníků v andragogice, Česká republika

Chcete se dozvědět, jak zefektivnit dosažení svých ekologických cílů?

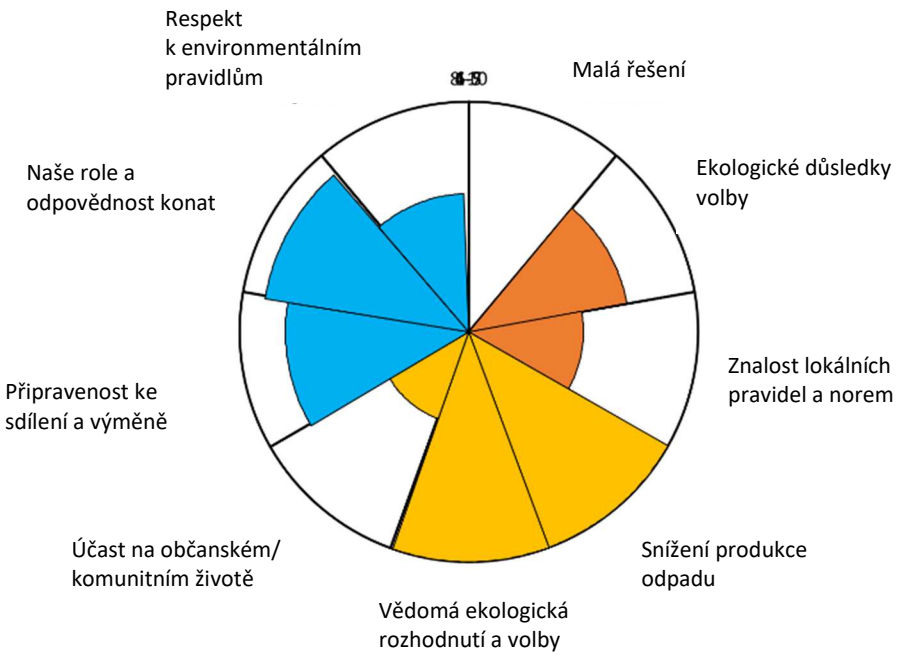
jednoduchá	bez omezení	6-20	40-60 min.	1, 7, 9, 11

PŘÍNOS

- Jasná vizualizace procesu
- Snadnější nastavení milníků
- Povědomí o možných překážkách
- Zvýšení motivace začít změnu a dosáhnout cíle

KOMPETENCE, KTERÝMI SE NÁSTROJ ZABÝVÁ

- ekologické důsledky volby
- vědomá ekologická rozhodnutí a volby
- připravenost ke sdílení a výměně
- naše role a odpovědnost konat
- nižší produkce odpadu



KOMPLEXNOST	JEDNODUCHÁ – Není třeba mnoho materiálu, přípravy nebo zkušeností. Stačí papír a pera, nemusíte nijak připravovat učebnu. Pravidla hry/aktivity jsou poměrně jednoduchá.
VĚKOVÉ ROZMEZÍ	Neexistuje žádná minimální nebo maximální věková hranice, aktivitu lze uskutečnit s dětmi i dospělými.
VELIKOST SKUPINY	Metodu lze použít v rámci skupiny (všichni účastníci si současně nakreslí svou „horu“ a výsledky vzájemně sdílejí) nebo individuálně (jeden na jednoho – trenér/účastník).
ČAS	Doporučený časový rámec pro tuto metodu je 45-60 min, včetně vysvětlení a následné diskuse.
PERMAKULTURNÍ PRINCIPY	• Pozoruj a jednej (1) • Navrhuj od vzorů k detailům (7) • Využívej i řešení, která fungují pomaleji a mají menší efekt (9) • Využívej krajní/neobvyklá řešení a važ si i okrajových systémů (11)
METODOLOGIE	Tato metoda patří do kategorie **technik škálování**. Škálování nejčastěji pomáhá měřit efektivitu spolupráce a ukazuje, jak účastníci směřují ke svému cíli. Samozřejmě se jedná o subjektivní měření. Může to být i jedna z technik, která odradí účastníky od další spolupráce. Použití škály se doporučuje, pokud se účastníci vyjadřují abstraktně nebo nesrozumitelně. Stupnice může být nastavena různými způsoby tak, aby vyhovovala konkrétním jednotlivcům. V případě metody „Hora“ se jedná o **metaforický nástroj**, který umožňuje účastníkům lépe definovat svůj cíl a vnést do situace širší kontext. Kreativní vizualizace cíle a cesty k němu, např. použití grafických symbolů k prezentaci překážek na cestě, navíc prohlubuje zážitek a zvyšuje motivaci. Nástroj se doporučuje, když se účastníci vyjadřují ve stylu „Nedokážu si to dost dobře představit“ nebo „Nevím, jak by to vypadalo“. Metoda může odhalit aspekty, které by jinak zůstaly bez povšimnutí. Tato technika také účastníky ještě více upozorní, že jsou sami zodpovědní za své jednání, že mnoha milníků již bylo dosaženo a že jsou na cestě k efektivnímu řešení. Představa žádoucího stavu na vrcholu hory nebo na konci cesty má tendenci podporovat motivaci účastníků k tomu, aby změnili svůj život a vytvořili něco nového.
CÍLOVÁ SKUPINA	Práce s touto formou cvičení je vhodná pro jakýkoli typ účastníka bez ohledu na věk či dovednosti. Není zde žádné omezení, předpoklad nebo doporučené prostředí pro její využití. Jedná se o metodu, která je pro účastníky snadno pochopitelná a také snadno vizualizovatelná.
SPECIFICKÉ CÍLE	• Sledování pokroku účastníků v jejich zdokonalování • Nalezení řešení problému • Zhodnocení dovedností a schopností účastníků • Potvrzení toho, o čem účastníci přemýšlí, co popisují a formulují • Zvýšení motivace (vím, proč to dělám)
MATERIÁLY	Potřebujete jen prázdný list papíru + tužku, příp. pastelky, fixy.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

POPIS PROCESU

Metoda může být použita během jakéhokoli typu workshopu, v rámci jakéhokoli tématu. Můžete se například zeptat: **Co mohu udělat pro to, abych byl ekologičtější (ve své práci, v rodině)?**

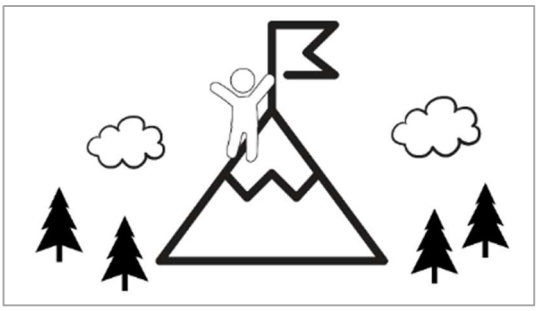
Lektor vyzve účastníka, aby nakreslil horu nebo kopec. Poté mu pokládá otázky typu:

1. Kdybyste měli vylézt na tuto horu, co by bylo **na vrcholu**? Nakreslete to (např. zlepšení třídění odpadů).
   Alternativně – Pokud by tato hora představovala naše školení a vrchol hory představoval váš cíl, co by bylo na samém vrcholu? Nakreslete to.
2. **Kde jste teď?** V jaké části výstupu na horu? Nakreslete postavu sebe sama při výstupu na horu (např. na úpatí, rozhodl/a jsem se začít s tříděním odpadu).
3. **Co** z vaší pozice **vidíte?** Nakreslete to.
4. **Jak se** tam **cítíte**? Nakreslete to (např. výraz obličeje jako emotikon – smutný, šťastný, neutrální, překvapený, vyděšený...).
5. Jak je možné, že jste **tak vysoko**?
6. Co vám **pomohlo** se tam dostat?
7. Jaké **překážky** jste museli překonat? (např. musel jsem sehnat nádoby na každý druh odpadu)
8. Co vás dostane **ještě výš**? Co uděláte, abyste se dostali výš?

Účastník **dokreslí znaky, náčrtky nebo slova** jako vizuální symboly věcí, které se objevují v reakci na výše uvedené otázky.

Po nějaké době (příští trénink) je užitečné prověřit pohyb na hoře, vrátit se k obrázku a zeptat se ve smyslu:

1. Jak vám obrázek hory pomohl?
2. Kde jste teď?
3. Co způsobilo, že jste se pohybovali tímto způsobem? (např. v analýze své ekologické stopy jsem tuto oblast vnímal jako perspektivní)
4. Je cíl (vrchol hory) stále stejný nebo se změnil? atd.



Příklad jednoduchého finálního obrázku

DOKUMENTY, PODKLADY, WEBOVÉ STRÁNKY SOUVISEJÍCÍ S NÁSTROJEM

Nástroj je popsán v: Coaching and Learning in Schools, A Practical Praktický Guide, Sarah Gornall, Mannie Burn

Prezentace Hory: **KE STAŽENÍ**

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Chuť poznávat – workshopy vaření s překvapením

Prezentuje Łukasz Jaroń, Federace polských potravinových bank, Polsko

průměrná až náročná	**7 - 107**	**3-15**	**1-3 hodiny**	**1, 5, 6**

ÚVOD

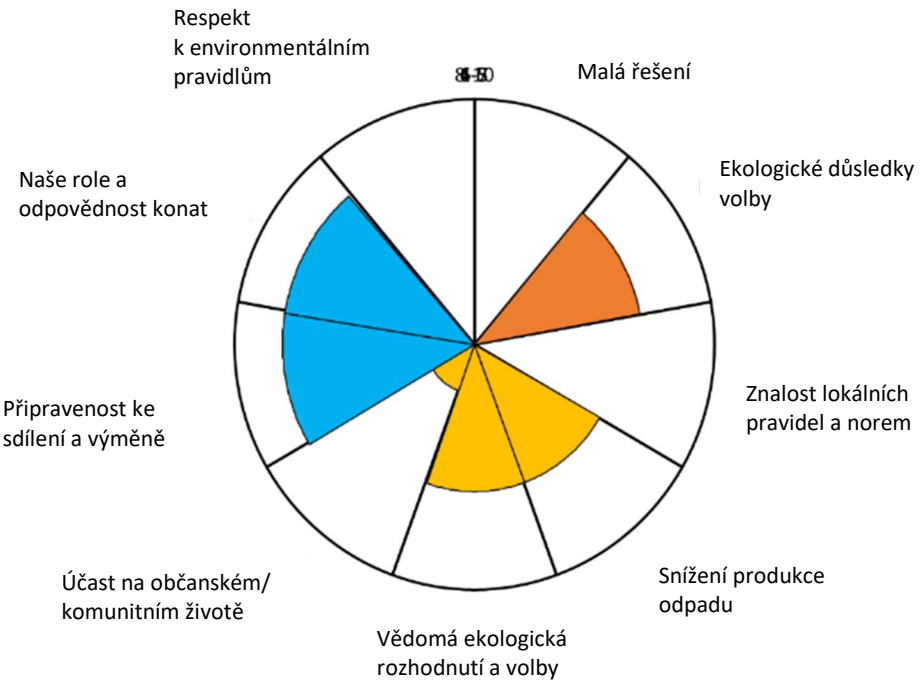
Nástroj byl použit jako doprovodné opatření během FEAD EU 2014-2020 a během dalších vzdělávacích projektů, zaměřených především na ty, kteří mají problémy s minimalizací odpadu a šetřením.

PŘÍNOS

Ať už jste domácí kuchař nebo šéfkuchař oceněný michelinskou hvězdou, vždy je co zlepšovat. Pojďme tedy spolupracovat, ať se můžeme učit jeden od druhého a zdokonalit dovednost vaření s minimálním odpadem. Je to zdravé pro nás, pro planetu i…. naše peněženky. A také, kdo by mohl říct ne lahodnému jídlu zdarma!

KOMPETENCE, KTERÝMI SE NÁSTROJ ZABÝVÁ

- ekologický důsledky volby
- nižší produkce odpadu
- vědomá ekologická rozhodnutí a volby
- připravenost ke sdílení a výměně
- naše role a odpovědnost konat



PERMAKULTURNÍ PRINCIPY	• Pozoruj a jednej (1) • Využívej obnovitelných zdrojů a služeb a važ si jich (5) • Nevytvářej odpad (6)
METODOLOGIE	Cvičení vychází z tradičního a velmi efektivního způsobu získávání znalostí: **pozorováním a praxí**. Také zdůrazňuje příležitosti, které nabízí společná příprava jídla: socializace a výměna znalostí. Když chcete školit lidi v rámci zdravé stravy a vaření bez odpadu, nejefektivnější metoda je jít příkladem a okamžitě jim dát ochutnat (záměrný dvojsmysl 😊) znalosti a dovednosti, které si sebou odnesou.
CÍLOVÁ SKUPINA	Tato forma workshopů je vhodná pro všechny skupiny účastníků. Doporučuje se **předem zjistit všechna dietní omezení, která by účastníci mohli mít**. Pro zajištění pohodlných pracovních podmínek se doporučuje, aby workshopy probíhaly v prostoru vybaveném kuchyňskými pomůckami, přístupem k tekoucí vodě a elektřině atd.
SPECIFICKÉ CÍLE	• Vytvoření bezpečného a přátelského prostoru pro učení a výměnu životních zkušeností. • Vzdělávání o vaření a zdravé stravě poutavým a efektivním způsobem. • Propagace ekologického vaření a vegetariánské/veganské stravy.
MATERIÁLY	Čerstvé potraviny, koření a další suroviny, kuchyňské vybavení, pera a papír pro psaní poznámek.
POPIS PROCESU	1. Při plánování workshopu školitel **zvolí téma**, např. výživné saláty, alternativy masa, nápady na zdravou snídani atd. Školitel připraví menu a sežene produkty v množství dostatečném k nasycení všech účastníků, je nutné zohlednit politiku nulového odpadu workshopu. 2. **Prostor pro workshop musí být organizován tak, aby umožňoval interakci**, např. jeden společný stůl pro všechny účastníky a školitele, který bude sloužit k práci, jídlu a diskusi. 3. Po příjezdu všech účastníků školitel zahájí workshop, poučí je o tématu a **popíše výhody jídel**, která budou připravovat. Poté **rozdělí úkoly** – úklid, krájení, smažení, vaření atd. tak, aby každý účastník měl co dělat. 4. V průběhu práce školitel začne **kolektivní diskusi** (nebo zorganizuje diskuse v menších skupinách) o stanoveném tématu a/nebo poskytuje účastníkům stravovací a kuchařské rady. 5. Když je jídlo připraveno, **každý účastník obdrží porci jídla**. Při konzumaci jsou účastníci požádáni, aby se podělili o názor na jídlo a jeho přípravu. Školitel zdůrazňuje hodnotu zdravého jídla a skutečnost, že při jeho přípravě bylo vynaloženo velké úsilí na to, aby se zabránilo nadměrnému plýtvání.

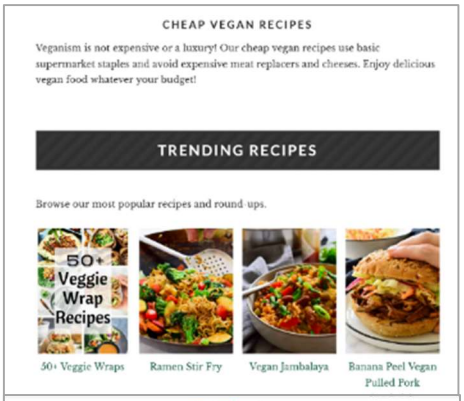
TIPY A NÁVRHY

Workshop může nabízet **jeden nebo více pokrmů**, v závislosti na zvoleném tématu. Je důležité poskytnout účastníkům čas na socializaci a realizovat „vzdělávací“ část nenásilným způsobem. Školitel se také může rozhodnout, zda chce diskusní téma zadat předem, např. „Dnes budeme sdílet veganské nápady na snídani a mluvit o důležitosti snídaně ve zdravém stravování“.

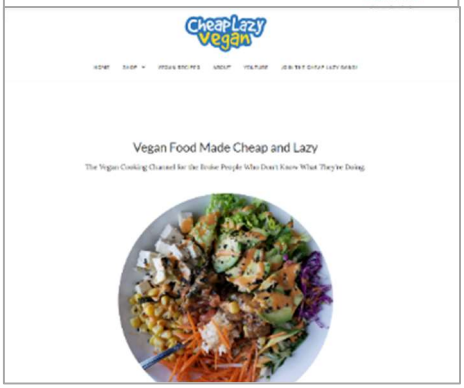
Jídla by neměla **být příliš obtížná** na přípravu a **finančně náročná**, aby si je účastníci s nízkými příjmy mohli dovolit. Doporučuje se také **používat produkty z místních zdrojů**, aby účastníci mohli snadno reprodukovat jídlo s přísadami dostupnými v jejich okolí.

DOKUMENTY, PODKLADY, WEBOVÉ STRÁNKY SOUVISEJÍCÍ S NÁSTROJEM

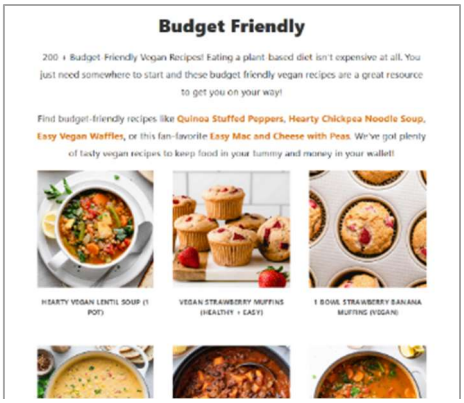
Na internetu je možné vyhledat nepřeberné množství receptů na veganská jídla s minimálním odpadem. Zde je několik návrhů pro zahájení výzkumu:



Lakomý vegan: www.thestingyvegan.com



Levný Líný Vegan: www.thecheaplazyvegan.com



Skromný Veganista: www.simple-veganista.com

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Udržitelná doprava

Prezentuje Carla Urbano, Nadace pro celoživotní učení, Finsko

Jak ekologická je vaše doprava ve skutečnosti?

jednoduchá

dospělí

3-10

30 minut

1, 8, 11

PŘÍNOS

- Zlepšení porozumění diskusím o udržitelné dopravě.
- Porozumění různým úhlům pohledu a důvodům, které za nimi stojí.
- Účast na společné diskusi o tématech před rozhodováním nebo v rámci příprav.
- Posílení pocitu začleňování mezi lidmi, kteří pocházejí z různých prostředí nebo organizací.
- Zapojení lidí do diskutovaného tématu.
- Předcházení nebo urovnání konfliktní situace.

KOMPETENCE, KTERÝMI SE NÁSTROJ ZABÝVÁ

ZNALOST

- ekologický dopad našich rozhodnutí
- malá rozhodnutí/řešení

DOVEDNOSTI

- pomáháme ostatním měnit návyky
- vědomá ekologická rozhodnutí

POSTOJ

- žít podle ekologických principů
- připravenost ke sdílení a výměně
- naše role a odpovědnost konat

PERMAKULTURNÍ PRINCIPY

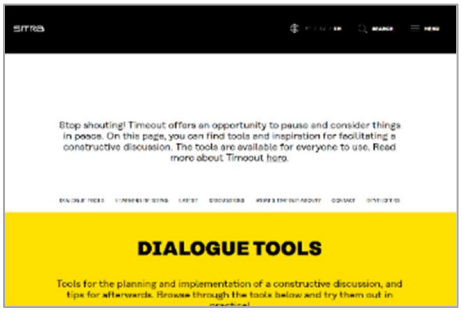
- Pozoruj a jednej (1)
- Dej přednost začleňování před oddělováním (8)
- Využívej krajní/neobvyklá řešení a važ si i okrajových systémů (11)

METODOLOGIE

Cvičení lze naplánovat tak, aby bylo součástí úvodní části nebo proběhlo v kterémkoli bodě kurzu. Během cvičení se používají Karty TIMEOUT pro podnícení diskuse.

Hraní rolí o tom, jak se rozhodujeme o způsobu dopravy – debata nebo jen posezení u krbu (SITRA).

Příležitost prodiskutovat s ostatními účastníky jejich volby způsobů dopravy.

CÍLOVÁ SKUPINA	Práce s tímto cvičením je vhodná pro všechny skupiny účastníků.
SPECIFICKÉ CÍLE	• Konstruktivní diskusní dovednosti • Zapojení všech účastníků do převzetí obou rolí, role školitele a role žáka. • Kromě získání dovedností potřebných pro tuto metodu slouží cvičení jako ice-breaker aktivita a začleňuje účastníky.
MATERIÁLY	Příklady rolí nebo skupiny lidí: FACILITÁTOR 1-2 osoby, ekologicky aktivní osoba, ekologicky neaktivní osoba, aktivní osoba, pasivní „líná“ osoba.
POPIS PROCESU	1. Vytiskněte si karty Timeout a nastudujte je spolu s praktickými tipy, jak je používat. 2. Udělejte si poznámky: jaké věci byste chtěli zmínit před začátkem setkání. 3. Připravte se předem na náročnější momenty. V kartách Timeout je mnoho dobrých rad. 4. Facilitátor napíše na tabuli různé role (příklady zmíněny výše) a téma diskuse: Udržitelná doprava. 5. Výběr rolí. Jedna skupina lidí může mít stejnou roli. Je možné mít 2-6 aktivních účastníků (nebo skupin) a ostatní mohou pozorovat a posléze komentovat. 6. Facilitátor vysvětlí/připomene účastníkům základní pravidla konstruktivní konverzace: připomínky mají být konstruktivní a diskuse rovnocenná. Dialog je zaměřený na porozumění ostatním, ale cílem není názorová jednotnost. V nejlepším případě dialog nabídne nepředvídatelné vhledy a nové myšlenky. 7. Užijte si konstruktivní konverzaci a nezapomeňte být sami sebou!
DOKUMENTY, PODKLADY, WEBOVÉ STRÁNKY SOUVISEJÍCÍ S NÁSTROJEM	 SITRA – Nástroj Timeout: www.sitra.fi/en/timeout Karty TIMEOUT pro usnadnění diskuse: www.sitra.fi/en/cases/note-cards-leading-discussion/

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Permakulturní principy v akci

Prezentuje tým Eco-Active. Popisuje Joanna Zaremba, Asociace trenérů neziskových organizací, Polsko

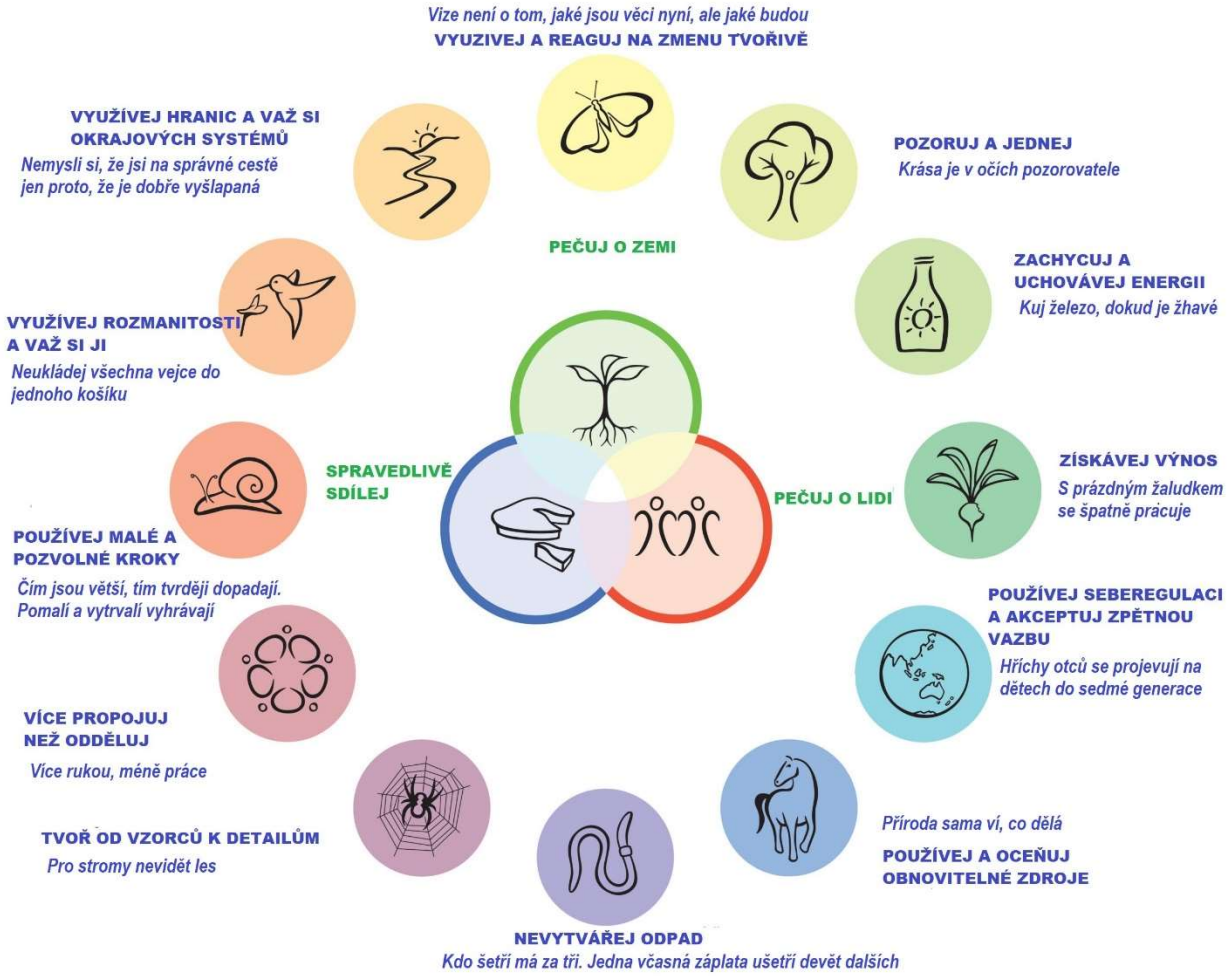
jednoduchá/ průměrná	**mladí lidé, dospělí**	**více než 8**	**60 min.**	**všichni**

KOMPETENCE, KTERÝMI SE NÁSTROJ ZABÝVÁ

- Schopnost kriticky myslet a činit ekologická rozhodnutí v každodenním životě.
- Být schopen žít podle některých principů ekologického životního stylu.

METODOLOGIE

Cílem cvičení je zábavnou a jednoduchou formou prezentovat jednotlivé prvky a hlavní principy permakultury tak, aby bylo možné je co nejlépe a nejrychleji využít.



ZDROJ: permacultureprinciples.com – CC BY-NC-ND 2,5 AU – VÍCE INFORMACÍ VIZ PŘÍLOHA 2

	Práce ve skupinách, zvolených např. do 5 účastníků pro větší skupiny nebo do 4 pro menší skupiny. Rozdělení do skupin umožní účastníkům zejména v mezinárodních týmech lépe se poznat, prozkoumat nový materiál a nové názvy, ale také odpozorovat na meta-úrovni formování týmu, výběr přirozeného vůdce a variabilitu životního cyklu skupiny.
CÍLOVÁ SKUPINA	Práce s tímto cvičením je vhodná pro všechny skupiny účastníků. Není třeba žádných předpokladů nebo doporučeného prostředí. Stačí prostor v místnosti a venku, aby každá skupina mohla pracovat volně, aniž by se navzájem vyrušovala.
SPECIFICKÉ CÍLE	• Možnost vzájemného seznámení účastníků a také práce ve smíšeném multikulturním týmu, kde porozumění specifických principů permakultury může být odlišné – což bude pro účastníky přínosem. • Možnost pozorovat, komentovat a analyzovat výsledky jiných skupin, což vede k upevňování nových konceptů a povšimnutí si nových pohledů, odlišných od těch našich. • Odsouhlasení dramatických prvků každé skupiny a způsobu, jakým jsou prezentovány – to bude také součástí skupiny a skupinového cvičení.
MATERIÁLY	Pouze popis jednotlivých principů permakultury, které mohou být rozdány na kartách nebo rozeslány účastníkům přes telefon.
POPIS PROCESU	1. Rozdejte předem připravené materiály k principům permakultury (nebo zašlete účastníkům pomocí chytrých telefonů). 2. Poskytněte pokyny ke cvičení (využijte co nejjednodušší slovní zásobu – tak, aby každý, bez ohledu na jazykovou úroveň, pokynům porozuměl). 3. Instrukce: Rozdělte účastníky do skupin (nachystejte si zajímavou metodu rozdělování). Každá skupina má za úkol prezentovat přidělený princip permakultury zábavnou formou, s dramatickými prvky. Ostatní skupiny se budou snažit daný princip uhodnout. Počet principů na každou skupinu se bude odvíjet od počtu skupin a času, který máte. 4. Pracujte ve skupinách po dobu 20 minut, pak předložte jiné skupině vaše provedení prezentace konkrétního principu. Ostatní skupiny sledují vaši inscenaci a hádají, o který permakulturní princip se jedná. 5. Po prezentaci všech skupin můžete opět shrnout permakulturní pravidla (pokud to bude třeba).
DOKUMENTY, PODKLADY, WEBOVÉ STRÁNKY SOUVISEJÍCÍ S NÁSTROJEM	**Principy permakulturního designu:** www.permacultureprinciples.com

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Podstata Permakultury – shrnutí permakulturního konceptu a principů: STÁHNOUT

Příloha 1:

NAPĚTÍ **ROZHODNUTÍ KORPORACÍ VS. VLÁD V RÁMCI TECHNOLOGIÍ** Adaptace na moderní technologie mění svět významným způsobem, a proto je důležité věnovat pozornost tomu, kdo rozhoduje o jejím vývoji: korporace, vlády, lidé, nebo možná všichni dohromady? Kromě přístupu k jednotlivých technologií je třeba myslet i na ekosystémy, které tvoří, a jejich společný dopad.	**NÁRŮST EXTRÉMNÍCH POVĚTRNOSTNÍCH JEVŮ** Změna klimatu povede k nárůstu extrémních povětrnostních jevů. Stále častějšími jevy budou povodně, sucha a silné bouře. Proměnlivost povětrnostních podmínek bude vytvářet tlak především na zemědělství a infrastrukturu.
NAPĚTÍ **POVĚDOMÍ O ŽIVOTNÍM PROSTŘEDÍ VS. ENVIRONMENTÁLNÍ ČINNOST** Environmentální povědomí se sice mezi lidmi rozšířilo, ale jeho dopad se stále neprojevuje v lidské činnosti. Je možné, že více lidí změní své návyky, ale je také možné, že se zintenzivní nedůvěra vůči změnám v životním prostředí. Napětí mezi uvědoměním si situace a aktivním jednáním může také vést k hlubší polarizaci mezi těmi, kdo se domáhají okamžité akce, a těmi, kdo ji považují za nesmyslnou. Nejvhodnějším způsobem, jak této polarizaci předejít, je kolektivní diskuse a spolupráce zaměřená na dosažení spravedlivých a společensky přijatelných změn ve společnosti.	*NAPĚTÍ* **VIDĚT PŘÍRODU JAKO ZDROJ VS. VNÍMAT JEJÍ SKUTEČNOU HODNOTU** Příroda je bohužel často vnímána jako zdroj, který my jako lidstvo můžeme svobodně využívat. Opačný pohled nabízí teorii, že jsme, stejně jako ostatní formy života na Zemi součástí přírody a měli bychom jednat tak, abychom ponechali prostor i ostatním.
NAPĚTÍ **SPRAVEDLIVÝ NEBO NEROVNÝ PŘECHOD K UDRŽITELNÉ SPOLEČNOSTI** Řešení krize ekologické udržitelnosti vyžaduje významné změny ve společenských strukturách a postupech. Jak radikální jsou změny, kterých lze dosáhnout, a jak rychle je lze uvést do praxe? Jak zajistíme, aby byl přechod k udržitelné společnosti rovnoprávný a spravedlivý?	**NÁRŮST V MNOŽSTVÍ ODPADU** Každý den se na světě vyprodukuje přibližně 0,7 kilogramu odpadu na osobu. Ve Finsku je toto číslo 1,4 kilogramu. Předpokládá se, že do roku 2050 se množství odpadu celosvětově zvýší o 75 %. Strategie cirkulární ekonomiky může množství odpadu výrazně snížit.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Příloha 2:

PERMAKULTURA

Souhrnně by se **permakultura** dala vystihnout jako soubor nástrojů, které nám pomáhají vytvářet etické a ekologické živobytí či jako **metodika pro udržitelný život člověka na zemi**.

Jelikož se jedná o koncept rozsáhlý svou šíří, může v tomto komplexním pojetí ztrácet svou užitečnost. Existuje tedy i celá řada užších pojetí, jako např. ekologický způsob hospodaření, udržitelné farmaření, výstavba energeticky úsporných staveb, ekovesnic apod.

Jedná se o obsáhlý myšlenkový směr, vycházející ze tří základních **ETICKÝCH PILÍŘŮ**:

- péče o zemi

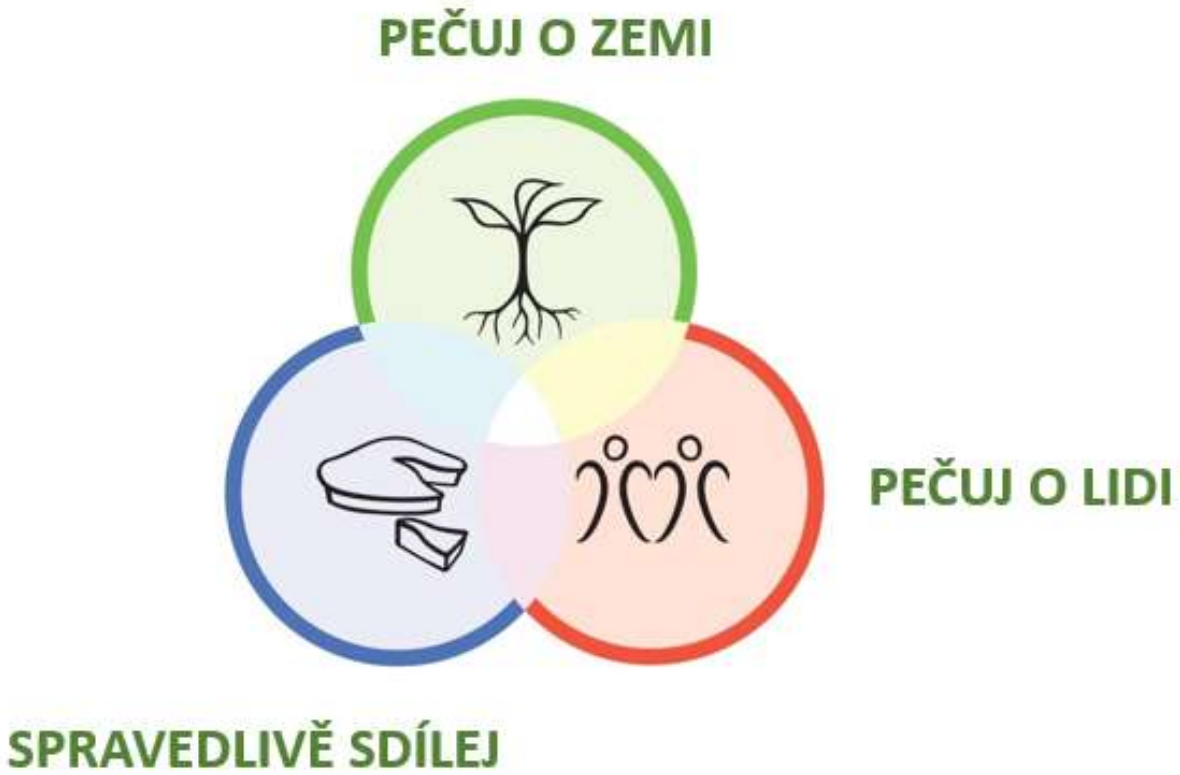
- péče o lidi

- spravedlivé sdílení.

Pečuje-li člověk o zemi, neužívá nikdy její zdroje nad rámec schopnosti přirozené obnovy,

Stará-li se o lidi, vytváří takové prostředí, které podporuje jejich fyzické i duševní zdraví.

Vytváří-li nadbytek, vrací ho zpět do péče o zemi a péče o lidi.



Etické pilíře se dále člení na dalších **12 PRINCIPŮ**, které jsou indikátory udržitelnosti, protože každý systém, který je využívá, je výkonnější, efektivnější a ekologicky stabilnější. Každý z principů má ještě doplňující podtitul, tvořený citátem nebo příslovím (uvedený kurzívou):

1.Pozoruj a jednej

Krása je v očích pozorovatele

Tento princip člověka učí, jak oživit své pozorovací a tvůrčí schopnosti a podpořit tak samostatné hledání způsobů, jak řešit dílčí problémy prostřednictvím propojení nabytých vědomostí s vlastními, praktickými zkušenostmi a intuicí. Příroda poskytuje obrovské množství funkčních modelů, vzorů a informací, které lze odpozorovat a aplikovat na vytvoření různých systémů sloužících lidem. Přemýšlení o problému nám může pomoci najít kreativní způsoby, jak překonat překážky – nebo dokonce jak se můžeme naučit milovat to, co jsme dříve nesnášeli.

2. Zachycuj a uchovávej energii

Kuj železo, dokud je žhavé

V dnešní moderní společnosti, kdy člověk žije ve zdánlivém nadbytku, přestalo být uchovávání důležité, a to i přesto, že naši předci zachytávali sezónní přebytky po celá staletí, skladovali je, konzervovali a jinak různě uchovávali. Je ironií, že díky hojnosti jsme méně schopni počítat do budoucna. Existují čtyři základní zásobárny energií a těmi jsou: voda, živá půda, stromy a semena. V přeneseném významu to mohou být také znalosti a dovednosti starších lidí, knihovny, informační systémy.

3. Získávej výnos

S prázdným žaludkem se špatně pracuje

Při navrhování nových designů bychom měli mít na paměti, že ty nejfunkčnější systémy jsou zároveň ty nejužitkovější. Bez rychlých výnosů bude cokoliv, co navrhneme, pomalu stagnovat, zatímco prvky s výnosem se budou rozmnožovat. Nemá smysl pokoušet se zasadit les pro vnoučata v případě, kdy sami nemáme dostatek jídla. Tento princip vede k větší soběstačnosti a pochopení, že člověk může spoluvytvářet s přírodou reálné hodnoty a zajistit si tak sám své vlastní živobytí.

4. Používej seberegulaci a akceptuj zpětnou vazbu

Hříchy otců se projevují na dětech do sedmé generace

Příroda lidem ukazuje, jak přirozeně udržuje život v rovnováze a zabraňuje jak nepřiměřenému růstu, tak i úpadku. Cílem není tedy získat co největší a nejrychlejší výnos bez ohledu na důsledky, ale porozumět přirozeným vazbám v přírodě a vytvořit takový systém, který bude soběstačný a sebe usměrňující. Cílem je přijetí osobní zodpovědnosti za své chování a jednání. Důležité je také naučení se rozlišovat mezi skutečnými potřebami a chtěním a být celkově pozornější vůči širšímu světu.

5. Používej a oceňuj obnovitelné zdroje

Příroda sama ví, co dělá

Záměrem tohoto principu je minimalizovat lidské spotřební nároky a vyzdvihnout možnosti, jak harmonicky a úzce spolupracovat s přírodou a vytvářet obnovitelné systémy. Tento princip varuje před upřednostňováním vlastních zájmů a chamtivosti, používání jednorázových výrobků materiálů z neobnovitelných zdrojů. Snaha o úplné ovládnutí přírody je nejen drahá, ale může vést ke spirále degradace biologických systémů.

6. Nevytvářej odpad

Kdo šetří má za tři. Jedna včasná záplata ušetří devět dalších

To, co v přírodě vypadá jako plýtvání, je ve skutečnosti zdrojem pro jiný systém. Platí zde známý slogan: redukuj, opakovaně využij, opravuj a recykluj, doplněný o slůvko odmítej. Důležitou funkcí každého systému je údržba a nakládání s odpadem takovým způsobem, který nebude škodit ani společnosti ani životnímu prostředí. Navíc může tento odpad sloužit jako nový zdroj s různými dalšími možnostmi využití.

7. Tvoř od vzorců k detailům

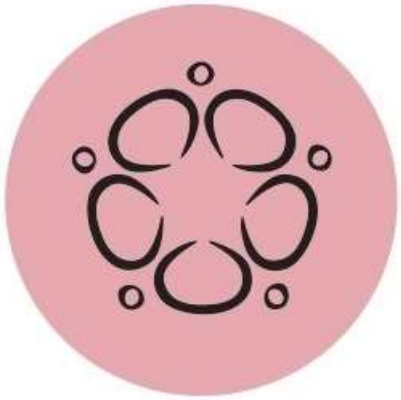
Pro stromy nevidět les

Tento princip se zaměřuje na komplexnost již fungujících systémů, které běžně fungují v přírodě i ve společnosti a mají tendence rozvíjet se od jednoduchých vzorů. Pokud se člověk soustředí pouze na detaily, nevidí nic. Kdo ale dokáže vidět celek, vidí zároveň i všechny detaily. Lidé zakotvení v kulturách daného místa často potřebují nové zkušenosti, které jim pomohou nahlížet na svou komunitu novými způsoby. Podobně o úspěchu konkrétního řešení často rozhoduje spíše širší sociální a komunitní kontext než technické faktory.

8. Více propojuj, než odděluj

Více rukou, méně práce

Při navrhování nových záměrů má každý prvek v jakémkoli přírodním ekosystému současně mnoho funkcí. Tento princip je zaměřen na poznávání těchto složitých a vzájemně provázaných vztahů, díky kterému je pak člověk schopen vidět dopředu a následně kombinovat prvky takovým způsobem, aby účelně sloužily potřebám celého systému a zlepšovaly jeho výslednou produktivitu. Každý prvek plní mnoho funkcí. Každá důležitá funkce je podporována mnoha prvky.



9. Používej malé a pozvolné kroky

Čím jsou větší, tím tvrději dopadají. Pomalí a vytrvalí vyhrávají

Systémy by měly být vždy navrhovány s vědomím praktičnosti a určitého energetického limitu. Tento princip říká, že jsou-li vytvořeny systémy v menším měřítku, budou vždy produktivnější, udržitelnější a přizpůsobivější než ty samé systémy v měřítku velkém. Princip vybízí člověka, aby uvědoměle pracoval raději v zájmu místním a regionálním, nežli národním a globálním. Například dobrý výsledek z malého množství hnojiva nezaručuje lepší výsledky z většího množství.

10. Využívej rozmanitosti a važ si jí

Neukládej všechna vejce do jednoho košíku

Biodiverzita, tedy rozmanitost života ve všech jeho formách, představuje cenné přírodní bohatství. Pokud tedy člověk navrhuje nový systém, měl by volit vždy takové strategie, které vedou k zachování biodiverzity a neměl by se nenechat unést ekonomickými výhledy a požadavky na produktivitu. Výsledkem je pak vytvoření životaschopného, samoregulačního systému, který nepracuje proti přírodě, ale v souladu s jejími zákonitostmi.

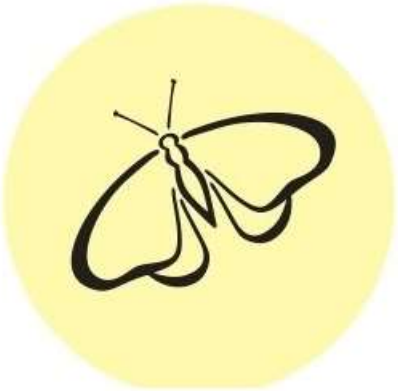
11. Využívej hranic a važ si okrajových systémů

Nemysli si, že jsi na správné cestě jen proto, že je dobře vyšlapaná

Rozhraní jsou důležitá místa v krajině, na nichž dochází mezi prvky k dynamickým interakcím výměny materiálu a energie. Může se jednat např. o hranice mezi lesem a trávou, plání a mokřinou, rozhraní mezi krajinnými celky apod. Tento princip lze aplikovat i v jiných oblastech než v krajině, protože nejzajímavější události se odehrávají na pomezí věcí a systémů. V tomto procesu odkládáme negativní konotace spojené se slovem „marginální“, abychom viděli hodnotu v prvcích, které přispívají k funkci či systému pouze periferně.

12. Využívej a reaguj na změnu tvořivě

Vize není o tom, jaké jsou věci nyní, ale jaké budou



Permakultura je sama o sobě o vytvoření stabilních živých přírodních systémů, ale tato trvalost je paradoxně závislá na pružnosti, přizpůsobivosti a změně. Pochopení této dynamické nestálosti je klíčové, proto tento princip odkazuje na spojení s principem prvním o pozorování, aby se člověk neobklopil iluzí stability a měl stále na paměti staré přísloví, že život je neustálá změna. Musíme se smířit s tím, že současné systémy kolem nás jsou neudržitelné a musíme spíše rychle navrhnout a vyvinout nové ve stínu těch selhávajících než se snažit opravovat ty stávající.

Upraveno dle anglického originálu
https://permacultureprinciples.com/downloads/Pc_Principles_Poster_EN.pdf

Zpracovala: Ivana Mariánková, 2022

Zdroje informací:

https://permacultureprinciples.com/

https://is.ambis.cz/th/aqnbn/DP_Klara_Bednarova_2018.pdf