

# **Pražská vysoká škola psychosociálních studií**

Studijní obor: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii, kombinovaná forma studia



## **Strava jako impuls k rozvíjení mezilidských vztahů a utváření komunity nového typu**

Jiřina Mázlová

Vedoucí práce: MUDr. Olga Dostálová, CSc.

**Praha 2014**

# **Prague college of psychosocial studies**

**Study program: Social work focused on communication and applied  
psychotherapy, combined mode of study**



## **Food as an impetus to the development of interpersonal relationships and new type of community building**

Jiřina Mázlová

The Diploma Thesis Work Supervisor: MUDr. Olga Dostálová, CSc.

**Praha 2014**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny citace a prameny řádně vyznačila v textu. Veškerou použitou literaturu a podkladové materiály uvádím v příloženém seznamu použité literatury. Současně souhlasím s tím, aby tato práce byla zpřístupněna v knihovně PVŠPS a používána ke studijním účelům v souladu s autorským právem.

**V Praze, dne 14. 7. 2014**

**podpis diplomantky**

Poděkování:

Za odbornou pomoc a laskavý přístup při zpracování předkládané práce chci na tomto místě poděkovat vedoucí práce paní MUDr. Olze Dostálové, CSc.

## **Anotace**

Bakalářská práce se zabývá zájmem o stravu jako impulsem a motivací k vytváření mezilidských vztahů a utváření komunitního společenství. Zabývá se problematikou přesycení dnešních obyvatel převážně ve velkých městech výrobky, které postrádají skutečnou hodnotu kromě zeleniny a ovoce, jež si sami mohou v komunitních zahradách vypěstovat. Komunikace v těchto lokalitách přináší i přidanou hodnotu ve formě vznikajících mezilidských vztahů a přiblížení lidí ve velkých městech, kterým často chybí právě skupina, jíž by mohli být - nejen v rámci společného zájmu - součástí. Tato práce zprostředkovává informace o motivacích členů těchto komunit a formách jejich společného usilování a rozšiřování vlastních aktivit. Nastiňuje možnosti vzájemného spolužití a rozvíjení vztahů obyvatel. Představuje odlišný přístup k životu v konzumní společnosti a tím i určitý výchovný aspekt pro mladou generaci.

Prezentované poznatky mohou obor sociální práce obohatit o teoretické znalosti a inspirovat je, aby učil své klienty jinému přístupu k životu, než byli dosud zvyklí. Práce si klade za cíl ukázat, jaký smysl má pravidelné svobodné setkávání v duchu stejného zájmu při zachování osobní svobody rozhodování a to právě na příkladu komunitních zahrad.

## **Klíčová slova:**

Strava, komunita, komunitní zahrada, ekozahrada, mezilidské vztahy, rozvíjení sousedských vztahů, výchova

## **Abstract**

This thesis deals with a focus on food as the impetus and motivation to build interpersonal relationships and community formation. It deals with the issue of oversaturation of today's inhabitants mainly in large towns that products lack of nutritional value and their desire for healthier diets that result in addition to vegetables and fruit that you yourself can grow in community gardens, brings added value in the form of emerging interpersonal relationships and approach people in big cities, who often lack to be a part of the right group, which could not only be in the common interest components. This thesis provides information on the motivations of members of these communities and forms of their common aspirations and broaden their activities. It outlines opportunities for mutual coexistence and develop relationships inhabitants. And the aspect of well education for the young generation too.

The findings, readers can enrich their theoretical knowledge, inspire him to a similar activity, or direct it to just some of the already existing gardens in the surrounding area. The work aims to show how the meaning has regular free meetings in the spirit of same interest in preserving personal freedom of choice. And also as a good investment and an example of this form of behaving and sharing for our children.

## **Keywords:**

Food, community, community gardens, eco-gardens, interpersonal relationships, developing neighborly relations, education

## OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>9</b>
1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ .....	11
1.1 Pojem: zdraví.....	11
1.2 Pojmy potrava, jídlo.....	12
1.3 Pojmy: výživa, zdravá strava .....	13
1.4 Pojmy: komunita, komunitní zahrada .....	13
1.5 Pojem: komunikace .....	16
1.6 Pojem: prevence.....	17
2 POTRAVA JAKO ZÁKLADNÍ LIDSKÁ POTŘEBA A PŘEDMĚT ZÁJMU..	
.....	19
2.1 Možnosti zdravého stravování lidí ve městech.....	19
2.2 Strava jako prevence civilizačních onemocnění .....	21
2.3 Zájem o stravu jako základ komunitního společenství.....	22
3 KOMUNITNÍ ZAHRADY .....	26
3.1 Historie komunitních zahrad a jejich poslání.....	27
3.2 Komunitní zahrady nejen v České republice.....	29
3.3 Aktivity společenství komunitních zahrad.....	30
3.4 Budoucnost komunitních zahrad.....	31
4 VLASTNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....	33
4.1 Cíl výzkumného šetření .....	33
4.2 Zkoumaný soubor.....	34
4.3 Metodika .....	34
4.3.1 Metoda sběru dat výzkumného šetření .....	35
4.3.2 Tvorba anketních otázek .....	35
4.4 Výsledky výzkumného šetření.....	39
4.5 Diskuze k výzkumnému šetření.....	46
4.6 Závěr k výzkumnému šetření .....	47
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>49</b>
<b>LITERATURA A INTERNETOVÉ ZDROJE .....</b>	<b>50</b>

**SEZNAM OBRÁZKŮ ..... 52**

**SEZNAM TABULEK A GRAFŮ ..... 52**

**SEZNAM PŘÍLOH ..... 53**

**PŘÍLOHY**



## Úvod

Téma této bakalářské práce „Strava jako impuls k rozvíjení mezilidských vztahů a utváření komunity nového typu“ vzešlo z mého prvního zájmu o člověka, jeho společenské návyky a způsoby utváření společenství. Druhým velkým tématem je pro mne samotná strava člověka a její role a způsoby vnímání a zacházení s ní v našich životech. Proto jsem se rozhodla tato dvě témata spojit v jedno, protože pro mne přirozeně tvoří jeden celek. Již řadu let se zajímám o význam stravy v různých kulturách a způsob, jakým odlišné kultury ke stravě přistupují, nahlíží na ni a zacházejí s ní. Fascinuje mne zdánlivě logická souvislost mezi tzv. „přírodními národy“ a jejich způsobem života a způsobem života „západního člověka“. Rozdíly a dopady těchto přístupů jsou na první pohled zcela zřejmé a při hlubším zkoumání se vyjevují na intuitivní rovině i spojitosti, které logický rozum odmítá připustit, protože potřebuje důkaz. Dovolím si tento důkaz přirovnat k dopadu, který se následně projevuje na našem zdraví.

Z tohoto důvodu jsem se po léta soustředila v různých zařízeních sociální péče, školních jídelnách, zdravotních lůžkových zařízeních a domovech pro seniory na předkládanou stravu, která podle norem vyhovuje předpisům. Přesto jsem pozorovala určitou nesourodost a negativní dopady stravy na psychiku klientů a v důsledku tak je se možné domnívat, že i na stránku fyzickou.

Velmi dobrým impulsem se mi zdají komunitní společenství, která se v poslední době začala dostávat do hlubšího povědomí společnosti, a to tzv. „komunitní zahrady“. Osobně je vnímám jako výborný impuls a start pro nastavení a obnovení našeho původního přístupu ke stravě a tudíž ke společenskému životu vůbec. Zahradní komunity mohou vzniknout všude tam, kde je trochu prostoru pro setkávání se. Stačí i jeden člověk, který tento impuls přivede na světlo - a další se k němu brzy přidají. Odvážím se tvrdit, že náš přirozený vztah k přírodě právě tyto impulsy oslovují a volají k oživení.

Z důvodu rozsahového a formálního rámce této práce se zaměřím především na popis současného stavu komunitních zahrad a pokusím se nastínit jejich budoucnost. Tomuto tématu se budu věnovat i z pohledu společenského, a to nahlížením na vznikající komunitní společenství a jejich potenciál k budování dobrých mezilidských vztahů, založených na pocitu sounáležitosti a určitém návratu k přirozené radosti ze stravy.

Strukturu této práce jsem rozvrhla do roviny teoretické a praktické. V první rovině se zaměřím na obecný přístup ke stravě, vnímání jejího přínosu a možnosti stravování lidí ve velkých městech. Nastíním jejich motivace pro zdánlivě zvýšený zájem o to, co vlastně jedí, a způsob, jakým se rozhodli pro společné sdílení tohoto zájmu a vytvoření prostoru pro setkávání a rozvíjení sousedských a mezilidských vztahů vůbec.

V druhé rovině, která je praktická, za pomoci užití teoreticko - empirického přístupu obsahujícího výzkumnou sondu formou ankety, se zaměřuji na konkrétní komunitní zahradu Smetanka na Praze 2, kde jsem měla možnost mluvit a trávit čas při společných aktivitách s jejími členy. Zaměřím se na zjištění jejich hlavních motivací, strukturu členů a jejich motivací a očekávání, které reflektují od chvíle, co jsou součástí tohoto společenství. U výrazně stejných náhledů jednotek výzkumné sondy si potom dovolím tvorbu krátkých analýz a hypotéz. A závěrem shrnu téma a obsah této bakalářské práce a uzavřu tak myšlenku, která jí dala vzniknout.

# 1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ

Nejprve se budu zabývat definicí několika důležitých pojmů, se kterými v tomto textu nejvíce operuji, a jež jsou nosnými pojmy pro myšlenkovou základnu této práce.

Je nutno upozornit na to, že některé z těchto pojmů nejsou zcela stejně definovány, jsou přizpůsobeny zaměření oboru, který jimi operuje. Těmito obory jsou: medicína, psychologie, sociologie, a kulturní antropologie.

## 1.1 Pojem: zdraví

**Zdraví** může být definováno negativně jako absence nemoci, funkcionálně jako schopnost vyrovnat se s denními aktivitami, nebo pozitivně jako způsobilost a podoba balansu (vyrovnanosti). Zdraví představuje homeostázi<sup>1</sup> organismu. To je stav balansu s příjmem a výdejem energie a látky v rovnováze (s možností růstu). Zdraví též značí dobré vyhlídky na trvajících přežití. U vnímajících bytostí, jako jsou lidé, je zdraví širší koncept (*Wikipedie*, 2014).

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako „stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody, který je výsledkem souladu ve vzájemné působení organismu a prostředí“ (cit. dle *AŽ malé ilustrované encyklopedie*, 1999, s. 1188). Přestože toto je užitečnější definice než původní vymezená negativně, dá se považovat za idealistickou a nerealistickou. Podle této definice WHO se dá klasifikovat 70 – 95 % lidí jako nemocných nebo postižených (*Wikipedie*, 2014). Žádná z definic není schopna přesně říci, kde zdraví končí, protože právě u člověka je mnohdy rozdílný dobrý tělesný stav a špatné psychické rozpoložení. Lidé nešťastní, nespokojení, vykořenění a nepřizpůsobiví se nazývají negaholici (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s. 701).

Metody posuzování osobní pohody (well-being) se těší v posledních desetiletích velké pozornosti. Diagnosticky lze zachytit jednak kognitivní komponentu osobní pohody, což je životní spokojenost, jednak afektivní komponentu, což jsou emoce a nálady. Z hlediska časového období lze diagnostikovat buď obvyklou úroveň osobní pohody, nebo aktuální změnu situace. Při přímém hodnocení se užívá výroku

---

<sup>1</sup> stálost vnitřního prostředí

dotazované osoby o sobě samé. Pokud je hodnocení nepřímé, jsou nezbytná opakovaná měření (BLAHUTKOVÁ a DAN, 2008, s. 127 – 132).

Zdraví jedince je jedním ze základních předpokladů k tomu, aby se člověk rozvíjel v pohodě, aby zvládal nároky vývojových etap od časného dětství až po stáří a aby prožíval produktivní, společensky prospěšný a osobně šťastný život. Pojem „zdraví“ se intuitivně zdá zcela zřejmý a neproblematický. Jedná se však o jev velmi komplexní a obtížně definovatelný. Zdraví je v čase proměnlivé, má řadu indikátorů biologických a objektivně zachytitelných, ale snad ještě více složek subjektivních, podmíněných osobnostně, sociálně, ale i historicky. Rozbor aktuálního zdravotního stavu jedince nebývá přiměřený, pokud se neuvažuje zároveň jeho minulý vývoj ontogenetický a pokud se nesleduje budoucí očekávatelný směr, životní plány, cíle či obavy (BŘICHÁČEK a HABERMANNOVÁ, 2007, s. 12).

Skutečnost, na kterou poukazujeme pojmem zdraví, má celou řadu vzájemně propojených aspektů. Patří sem výrazná podmíněnost genetická, ve které je zakotven život i zkušenosti minulých generací a v podstatě i celé evoluce lidstva. Můžeme sledovat řadu aspektů biologických, které se opírají o objektivní zjištění stavu jedince, a to jak co do jednotlivých funkčních systémů, tak i jejich složitých vztahů. Můžeme sledovat zážitkový aspekt této skutečnosti a analyzovat subjektivní pocity a vjemy zdravého či nemocného jedince. K tomu přistupují procesy emoční – od strachu z nemoci až po uspokojení při uzdravení. Odpovídají sice aktuálním prožitkům, ale mohou být i anticipační (BŘICHÁČEK a HABERMANNOVÁ, 2007, s. 13).

Protikladem zdraví bývá nemoc, či různé formy selhání. Definice nemoci však bývá stejně obtížná a nejednoznačná.

## *1.2 Pojmy: Potrava, jídlo*

**Potrava** jsou látky potřebné pro přežití, jimiž se člověk živí. Jsou to živiny: bílkoviny, lipidy a polysacharidy, vitamíny, minerály, stopové prvky a vlákniny. Pojem potrava odpovídá obsahu pojmu strava.

Je nutno upozornit na to, že je rozdíl mezi pojmy potrava a jídlo.

Potrava je „vše, co se dá pozřít a dodá člověku energii a látky nezbytné k udržení života, na rozdíl od jídla“ (HARTL A HARTLOVÁ, 2000, s. 444).

*Jídlo* je „vše, co člověk obvykle jí, s menší či větší chutí, co mu více či méně prospívá a co je dáno kulturními zvyklostmi, na rozdíl od potravy“ (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s. 247).

Jídlo znamená ještě mnohem více než bychom na první pohled za tímto jednoduchým slovem hledali. Na rozdíl od pojmu stravování nebo potrava má v lidském kontextu další významy. Nezahrnuje pouze ukájení hladu, nebo doplňování nezbytné energie. K tomu, jak víme, stačí dítěti kousek cukru, bonbón, či piškot. Velmi brzo sami na sobě poznáme, že to skutečný hlad neukojí. Musíme přemýšlet nad tím, jaké jídlo je pro určitý věk vhodné, jak jej upravit, aby bylo dobře stravitelné a přinášelo organismu tu kvalitu, kterou právě potřebuje. Pojem jídlo však zahrnuje nejen samotné potraviny, ale i způsob výběru, přípravy, úpravy, servírování, konzumování atd. Z tohoto pohledu je jídlo prostor pro dlouhou řadu možností a variant, jimiž je možné vymezit sebeurčení jednotlivce, skupiny i celého národa či světadílu. Jídlo je nejen svou skladbou vázáno na geografickou oblast a je také projevem místní kulturní vyspělosti (KRUH, 2012).

### *1.3 Pojmy: výživa, zdravá strava*

Nutrice – *výživa* „dodává organismu energii a látky důležité pro jeho stavbu a funkce...“ (VOKURKA, HUGO aj., 2008, s. 718).

Pojmem *zdravá strava* míníme takovou stravu, která obsahuje vyvážený poměr bílkovin, tuků, sacharidů, dále pak nerostných látek včetně stopových prvků a přídatné látky zvané vitamíny. Pro to, aby mohla takto vyvážená strava být opravdu zdravá, je však zapotřebí dodržovat správnou životosprávu každého jednotlivce. Otázku zdravé stravy řeší každá matka, je stále aktuální i pro vědce a zdravotníky. Zdravá strava je populárním tématem dnešní moderní - především západní - civilizace.

### *1.4 Pojmy: komunita, komunitní zahrada*

Pojem *komunita* se vykládá nejednoznačně, což je dáno tím, že komunity jakožto pojmu sociálního útvaru či jednotky, respektive pracovního společenství, se užívá interdisciplinárně. Pro pochopení toho, co se ve společenství lidí - v komunitě - děje, většinou nevystačíme pouze s jazykem jednoho oboru (sociální práce, sociologie, psychologie,..). Nejjednodušší rozlišení poskytuje Encyklopedický slovník, který defi-

nuje komunitu sociologicky, jako souhrn osob, které žijí na vymezeném prostoru, kde vykonávají každodenní aktivity a obvykle tvoří autonomní jednotku, a psychologicky jako typ organizace, kde jsou odstraněny vztahy nadřízenosti a podřízenosti, čímž je dosaženo lepší komunikace (SOBOTKA, 2010, s. 6). Rozdíly a posláním specifických komunit se zabývá HARTL (1997) ve své knize Komunita občanská a komunita psychoterapeutická.

Můžeme se na komunitu také dívat jako na skupinu osob se společným zájmem, v níž se utvářejí a rozvíjejí mezilidské a sousedské vztahy.

Hrabal v r. 2002 rozděluje skupiny takto (cit. dle TAVELA, 2009, s. 27):

Malá a velká skupina. Malá skupina má 3 – 7 (až 20) členů. Hlavním znakem malé skupiny jsou intenzivní vztahy mezi všemi členy skupiny.

Formální a neformální skupina. Neformální skupiny vznikají spontánně, uspokojují potřeby jejích členů a nemají vztah k širším společenským úkolům. Formální skupina je součástí instituce, její cíle jsou určeny přímo institucí a přesahují individuální potřeby členů. Je v ní vytvořena formální struktura.

Cíle skupiny. Jednotlivci mohou sledovat cíle skupiny anebo cíle individuální (resp. podskupin), které mohou být pro skupinu rušivé. V tomto smyslu se někdy mluví o zaměřenosti skupiny (cit. dle TAVELA, 2009, s. 27).

Schrader v r. 2005 uvádí, že tendence přizpůsobovat své jednání a názory ostatním členům společnosti, skupiny nebo organizace je konformita. Skupiny uplatňují silný vliv na členy prostřednictvím norem chování. Konformita se silně projevuje u bojácných nebo autoritativních jedinců (cit. dle TAVELA, s. 38).

V každém společenství, které se setkává, vznikají vztahy a každý má proto i svou roli. Pro fungování skupiny je důležitá role vůdce. Vůdce formální je ve formálních skupinách jmenován. Vůdce neformální se vynořuje ve skupině automaticky a po jeho odchodu si skupina vybírá dalšího. Nenajde-li se, skupina se rozpadá. „Personální unie“ nastává, když je formální vůdce zároveň i neformálním vůdcem, nebo je mezi nimi pozitivní vztah. „Otec skupiny“ je instrumentálním vůdcem, centrem přátelských kontaktů je „matka skupiny“.

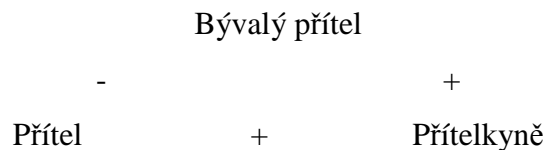
J. L. Moreno (cit. dle KRATOCHVÍLA, 2001, s. 16) popisuje dvě vůdcovské role: 1. Vůdce, který vede, a je zpravidla schopný, inteligentní, racionální, pracovitý, spolehlivý, obětavý a jistý, a 2. Vůdce „hvězda“, který je nejoblíbenější, společenský, veselý, zábavný, nekonfliktní a srdečný.

Dle Nawratila a Rabaiolo-Fischer v r. 2004 (cit. dle TAVELA, 2009, s. 88) popsali tři styly vedení skupiny:

- autoritativní vedení,
- demokratické vedení,
- laissez-faire typ vedení.

V každé komunitě či společenství vznikají mezi jejími členy různé vztahy. Vztah můžeme definovat na základě kognitivní teorie. F. Heider (cit. dle TAVELA, 2009, s. 88) přišel s teorií rovnováhy, podle níž lidé ve svých sympatiích či antipatiích k druhým lidem usilují o „kognitivní stálost“ a jsou motivováni k rovnovážným vztahům. Kognitivní triáda je vzorec vztahů zahrnující tři role. Triáda bude v rovnováze a stálé vztahy se udrží, jestliže výsledkem působení znamének je „+“. Níže je znázorněna rovnovážná triáda, v níž jsou vztahy ( Záporné pocity představuje znaménko - , kladné pocity znaménko +).

### **Kognitivní triáda**



Dále pak můžeme definovat vztah podle evoluční teorie. Sociobiologičtí teoretikové, jako např. R. Dawkins, se snaží objasňovat přitažlivost a vztahy poukazováním na jejich funkce v evolučním přežívání. Předpokládá se, že přátelství a spolenectví se patrně vyvinuly díky vyšší ochraně a účinnějšímu lovu ve skupině. Vazby muž-žena se tvořily kvůli nutné pomoci s péčí o mláďata. Se zvětšováním mozku a hlavy novorozenců se musely děti rodit v ranějších a méně vyvinutých stádiích. Proto bylo nezbytné, aby se do zvýšené péče zapojili oba rodiče. Pouta náklonnosti a soudržnosti vznikala v průběhu evoluce přirozeným výběrem, protože spolupracujícím rodičům přežilo víc dětí (cit. dle TAVELA, 2009, s. 90).

Všechny vztahy můžeme klasifikovat podle různých kritérií. Lze je například dělit na hluboké (přátelství, intenzivní partnerské vztahy) a povrchní (třeba souseď, se kterým se jen zdravíme), nebo trvalé a přechodné. Vytvoření vztahu k sobě, jakožto lidské bytosti, je jedním z klíčových vývojových úkolů v životě každého a tento vztah se pak promítá do všech dalších vztahů, které člověk navazuje (definuje jednu stranu ve

vztahu). Vztah k sobě a koncepcí sebe je zároveň vývojovým derivátem zejména raných vztahů (VYMĚTAL, 2004, s. 92).

**Komunitní zahrada** je místo ve městě, které je účelně lidmi vyhrazeno pro pěstování zeleniny, ovoce, bylin a květin na společném prostoru. Přidanou hodnotou je zde právě možnost a prostor pro utváření a prohlubování mezilidských vztahů. Tvoří ji lidé, kteří si chtějí z různých vlastních motivací zeleninu, ovoce a byliny vypěstovat sami. Mohli bychom říci, že myšlenka komunitních zahrad je stará jako města sama. Lidé si uchovali svou přirozenost v kontaktu s přírodou ve velkých městech za pomoci vytvoření takovýchto míst uvnitř městské zástavby.

## 1.5 Pojem: komunikace

Autoři kalifornské paloaltské školy Watzlavick, Beavinová a Jackson v r. 1969 charakterizovali lidskou komunikaci jako: "*médium pozorovatelných manifestací lidských vztahů*". (cit. dle VYBÍRALA, 2009, s. 26). Není vždy viditelná - v případě vnitřní, intrapsychické komunikace - ale většinou ji můžeme zaregistrovat a analyzovat. Podle těchto autorů má každá komunikace svou syntax, sémantiku a pragmatickou stránku (v užším slova smyslu: psychologickou či vztahovou). Etymologie slova komunikace naznačuje, že původní rozumění pojmu bylo širší. Příručky a slovníky dnes sice definují komunikaci například jako "*proudění informací z jednoho bodu (ze zdroje) k druhému bodu (k příjemci)*" či jako "*přenos nebo vytváření znalostí*", ale *communicatio* znamenalo původně "*vespolné účastnění*" a *communicare* "*činit něco společným, společně něco sdílet*" (VYBÍRAL, 2009, s. 25).

S odvoláním na latinský původ slova definoval Hausenblas v r. 1971 komunikaci široce jako "*obcování lidí, společné podílení se na nějaké činnosti ve vzájemném kontaktu*" (cit. dle VYBÍRALA, 2009, s. 25). Nikoli tedy jen proudění informace, ale i podílení se na celku komunikace a na povaze či dopadu zprávy třeba jen tím, že jsme přítomni. Komunikujeme, i když jen přihlížíme slovní výměně mezi dvěma účastníky; kdybychom přítomni nebyli, kdybychom nebyli svědky jejich výměny, informace by proudily jinak nebo by byly jiné. Někteří psychologové rozumějí komunikační výměnou jak sdělování, tak sdílení (VYBÍRAL, 2009, s. 25).

Dle Maturana a Varela z r. 1998 komunikací nazýváme koordinované chování, jež se spouští navzájem mezi členy sociální jednotky. V tomto smyslu rozumíme



komunikací zvláštní druh chování propojeného s nervovým systémem, nebo i bez tohoto propojení v rámci toho, jak organismy operují v sociálních systémech. A podobně jako u každého chování, kde můžeme rozlišovat mezi instinktivní nebo naučenou povahou sociálního chování, můžeme rozlišovat také fylogenetické a ontogenetické způsoby komunikace (cit. dle VYBÍRALA, 2009, s. 27).

## 1.6 Pojem: *prevence*

**Chytrý je ten, kdo vykopá studnu dříve, než pocítí žízeň!**

Čínské přísloví

Pojem *prevence* pochází z latinského slovo *praevenire*, neboli předcházet, tedy předcházet něčemu. Prevence zasahuje a uplatňuje se v řadě oborů. Obecně lze říci, že je to opatření, jímž se má nežádoucím jevům předcházet. V medicínském smyslu jde o předcházení nemoci, kdy se rozeznává prevence primární, sekundární a terciární (VOKURKA, HUGO a kol., 2008, s. 832). V psychologickém smyslu je to předcházení nežádoucím formám chování např. prvnímu kontaktu s drogou v běžné populaci u primární prevence, nebo předcházení rizikovému chování u skupiny, která je zvláště ohrožena, u sekundární prevence (HARTL A HARTLOVÁ, 2000, s. 450). V sociální práci pak je prevence „*souborem opatření, jimiž se předchází sociálnímu selhání , a to zejména těm typům selhání, které ohrožují základní hodnoty společnosti ...*“ (MATOUŠEK, 2003, s. 164). Jsou to např. osoby vystavené sociálnímu vyloučení nebo žijící v kriminálně rizikových podmínkách.

V kontextu prevence nemocí se zaměřením na stravu a lidské společenství jde především o správný životní styl. Tedy dostatek pohybu, zdravý jídelníček, pravidelný spánek, aktivní odpočinek, naplněné mezilidské vztahy a dostatečný kontakt se sebou samým v přírodě.

Prevence je lepší než léčení nemocí: to je důvod, proč je tak důležité rozpoznat náznaky počátku nemoci včas. Předat obsáhlé vědomosti týkající se zdravé, vyvážené stravy klientům, kteří nemají zdravotní problémy, a budoucím poradcům, je větší výzva než radit nemocným lidem. Za prvé je obtížnější správně interpretovat neškodné obtíže a stanovit diagnózu. Za druhé jsou zdraví lidé jen zřídka schopní přiznat, že je nutné změnit návyky k udržení trvalého zdraví.

Na druhou stranu je obzvláště starším lidem jasné, že strava je jedním ze stavebních kamenů k získání a udržení zdraví. Mějme na paměti, že co je zdravé, nemusí být nutně nudné a jednotvárné. Mohou to být například silné masové vývary nebo chutné zeleninové pokrmy s aromatickými bylinkami.

Odborná stravovací doporučení nejen urychlují uzdravovací proces, ale zároveň snižují náklady na léčbu. Každý tak může udělat něco pro své uzdravení a pro svůj dobrý pocit (TEMELIE, 2008, s. 20).

Jelikož my lidé musíme alespoň třikrát denně jíst, získává výživa jako prevence před onemocněním obrovský význam. Pokud chceme výživu využít jako prevenci před onemocněním, nemusíme vyvíjet žádnou zvláštní námahu. Musíme přece jíst - tak proč ne rovnou něco dobrého? Bez zvýšení nákladů můžeme zlepšit svůj zdravotní stav nebo odstranit menší zdravotní potíže, protože se léčíme sami. Nemusíme léčebným kúram a návštěvám lékaře věnovat žádný čas. Prostě si jen dopřejeme kvalitní potraviny, protože si je zasloužíme, a lépe chutnají (TEMELIE, 2008, s. 21).

## 2 POTRAVA JAKO ZÁKLADNÍ LIDSKÁ POTŘEBA A PŘEDMĚT ZÁJMU

### **Chut' k jídlu je znakem zdraví!**

Stará lidová zkušenost

Historie nám ukazuje, že absolutní závislost na přírodních zdrojích potravy byla příčinou vyhynutí různých kmenů podvýživou a hladem. Rozvoj moderní civilizace, hygieny a medicíny provází prodlužování délky lidského života, především v důsledku snižování úmrtnosti na různá zranění a infekční choroby. Současně však dochází ve druhé polovině 20. století ve všech průmyslově vyspělých zemích k explozi civilizačních chorob (ŽDICHYNEC a kol., 1998, s. 11).

Pozorujeme-li životní styl dnešní běžné rodiny, zjistíme, že trh dokonale ovládl její stravovací návyky pomocí masivní reklamy. Lidská strava sestává z řádní monodiety složené převážně z pečené, vymílané pšeničné mouky, mléčných výrobků, masa a uzenin, brambor, cukru, kávy a alkoholu, jen se tyto produkty prodávají v různých formách. Pestrost se projevuje pouze vzhledem obalu. Jak je však vidět na stále se zhoršujícím zdravotním stavu naší populace, zejména té nejmladší, kompenzace potravinovými doplňky nestačí (STRNADELOVÁ a ZERZÁN, 2013, s. 12.)

Když chceme udělat něco pro své zdraví, je často nutné změnit stravovací návyky. Zde je nezbytné promyslet si, jaký máme vlastně vztah k jídlu. V poradenské praxi se můžeme často setkat s lidmi, kteří jsou nešťastní kvůli svému apetitu a necítí se dobře, když nejsou sytí. Jsou to znaky toho, že něco není v pořádku. Nesmíme ale zaměňovat dobrý apetit s manickými choutkami (TEMELIE, 2008, s. 32).

### *2.1 Možnosti zdravého stravování lidí ve městech*

Ve velkých městech je v současné době všeobecně dobrý přístup k různým bio potravinám a potravinám z ekologického zemědělství a bio farem. V zásobení velkých měst takovými potravinami patří Česká republika ke špičce. To je dobrý signál. Tedy výběr potravin, které nejsou zatíženy pesticidy, antibiotiky a jinými chemikáliemi, jež v potravinách po jejich zpracování zůstávají a dostávají se nám s jídlem do těla, je v tomto směru relativně zajištěný. Ačkoliv by se zdálo, že je tedy dostupnost takovýchto potravin plně zprostředkována, zatěžuje ji fakt, který je pro velkou část spotřebitelů

jedním z primárních - a to otázka finanční. Takovéto výrobky jsou na trhu k dostání za stále ještě poměrně vyšší ceny, než jsou spotřebitelé nejen zvyklí vydávat, ale vydat vůbec schopni.

Toto je otázkou nadnárodních společností, které diktují ve velkých supermarketech a potažmo i malým obchodníkům standard cen. Navíc zde hraje roli i zpopularizovaný přístup, že za kvalitu si musíme připlatit. Bohužel pokud se to týká jídla, je tento přístup velmi na pováženu. Východiskem se jeví například projekt farmářských trhů, které mají na území naší republiky již svou tradici, získaly si velkou oblibu u spotřebitelů a zájem stále narůstá. U takto kontrolovaných potravin je zárukou nejen jejich kvalita, ale právě přes přímé dodání od výrobce ke spotřebiteli i zajištění dobré ceny. Ceny takové, která bude dostupná i početnějším rodinám či jednotlivcům.

Ve zvláštním výtisku časopisu *Raum&Zeit* s názvem *Ruce pryč od mikrovlnné trouby!* (Haende weg vom Mikrowellenherd!) uveřejnilo vydavatelství Ehlers v roce 1992 výsledky již zmíněné studie Dr. H. U. Hertela. Výzkum probíhal u vybraných jedinců tak, že některým se podávaly vzorky syrového mléka, dalším tradičně uvařeného mléka, pasteurizovaného mléka a mléka uvařeného v mikrovlnné troubě. Navíc osobám ve výzkumu se také podávaly vzorky syrové zeleniny, tradičně uvařené zeleniny, zeleniny tepelně upravené v mikrovlnné troubě a zeleniny zmražené také tepelně upravené v mikrovlnné troubě. Těsně před jídlem a v určitém odstupu i po jídle se odebrala zkoumaným osobám krev a podle příslušných kritérií se analyzovala. Výsledky ukázaly, že poživatiny (mléko a zeleniny) rozmražené či uvařené v mikrovlnné troubě způsobily změny v krvi. „*Měřené účinky mikrovlnných trub na stravu (a tedy následně na člověka) ukázaly, že na rozdíl od stravy neozářené, proběhly v krvi změny, které signalizovaly počátek patogenního procesu, a to konkrétně počáteční stadium rakoviny*“ (cit. dle TEMELIE, 2002, s. 184).

Pro konkrétnost uvádím příklady pokrytí nabídky v České republice formou farmářských trhů, na které je vidět, že každá oblast má opravdu širokou možnost nakupování čerstvých výrobků a potravin od přímých výrobců a pěstitelů (viz Příloha č.1).

Sama mám již řadu let s takovýmito nákupy zkušenost a dopad takového nakupování mohu vřele doporučit. Mikrovlnou troubu nepoužívám. Nejenže nám jídlo velmi chutná, máme i příjemné vzpomínky na nakupování a setkávání. Navíc je to znát i na vydání finančních prostředků, které máme k dispozici a výrazně jsme tak odlehčili našemu domácímu rozpočtu ve výdajích za jídlo. Tímto přístupem se v globálním

měřítku podporují drobní farmáři a pěstitelé, umožňuje se jim přežít vedle mamutích výroben potravy a zachovává se tak jistá míra samostatnosti a nezávislosti na cizích zdrojích.

## 2.2 *Strava jako prevence civilizačních onemocnění*

*„Každý může být zdravý, kdo není, může si za to sám“* (Jonáš, 1990).

Jíst neznamená vždy žít. Vzhledem k tomu, že vzduch a strava jsou naprosto nezbytní průvodci životem, povšimněme si jednoho z nich podrobněji. Strava se dnes pokládá za rozhodujícího činitele ve snaze o zachování zdraví lidstva v civilizované části světa. Máme tendenci označovat stravu našich předků za správnou a zdravou. Není však možné rekonstruovat stravovací zvyklosti minulosti. Intuice našich předků byla velká. Obrovské byly i pozorovací schopnosti. Strava našich předků byla závislá na přírodních, kulturních i ekonomických podmínkách. Většina nemocí způsobených chybnou stravou pocházela z nedostatku i z neznalosti. Bohaté vrstvy obyvatelstva se přejídaly. Chudí žili v bídě Bohatí i chudí pak byli společně ohroženi infekční kontaminací potravy při neznalostech zásad hygieny (JONÁŠ, 1990, s. 205).

Jako příklad lidové moudrosti uvádím výrok babičky mého přítele: *„Jíme proto, abychom žili, nežijeme proto, abychom jedli“*.

Představme si jednoduchou analogii. Všechny látky, které se zprvu používaly, byly přírodního původu. Pak přišly analytické a syntetické metody a ty daly vznik obrovskému arzenálu chemicky připravených léčiv a chemikáliemi doplněných potravin. Usilovalo se o konzervaci potravin, dále o zajištění přitažlivého vzhledu a zachování chutě a vůně. Po zavedení barviv, stabilizátorů, sladidel a konzervačních prostředků, analýze jednotlivých potravin a extrahování výživných látek v posledních letech opět přicházejí ke slovu přirozené potravinové komplexy, jako je zrno či celá rostlina. Význam stravy v podpoře léčby nemocí je nepochybný, jen naše znalosti jsou stále ještě nedostatečné (JONÁŠ, 1990, s. 206).

Původem jsme vegetariáni. Neochota, rozpaky a dokonce odpor, s jakým se někteří lidé stavějí k rostlinné stravě, může pramenit z prostého důvodu – že v nich přežívá nesprávná představa o zdravém přírodním člověku – lovcí, který se od počátku své existence živil převážně rybami, stehýnkami a prsíčky ptáků nebo kýtami velkých zvířat. Taato báchorka má zdánlivé opodstatnění v tom, že všechna sídliště pravěkého

člověka jsou obklopena kostmi ulovených a tedy i snědených zvířat. Některé starší teorie o vzniku lidského rodu dokonce předpokládaly, že cesta od lidoopů k člověku vedla přes změnu od potravy rostlinné k masité. Za pravdou je však nutné jít daleko nazpět – do třetihor, do doby asi před 3 miliony let (JENÍK a VĚTVIČKA, 1988, s. 28).

Podle mnohokrát doložené teorie největšího biologa všech dob Charlese Darwina povstali všichni tvorové dvěma spojitými pochody: vlivem všeobecné proměnlivosti živé hmoty vznikla malá odchylka od vlastností rodičů a poté došlo k jejímu prověření přírodním výběrem. Dnes víme, že příčinou náhlé odchylky je náhodné přeskupení v molekulách deoxyribonukleové kyseliny v pohlavních buňkách, a to vlivem vnějšího šoku nebo vlivem kombinace při pohlavním rozmnožování či křížení vzdálenějších příbuzných (JENÍK a VĚTVIČKA, 1988, s. 11).

Většinu z nás nyní napadne asi otázka: „A co maso?“ Náš zažívací systém zvládne trávení masa. Ale vzhledem k tomu, že tato potravina se v našem těle, na rozdíl od šelem, zpracovává velmi těžce a trvá to dlouho, měli bychom konzumaci masových výrobků omezit. V podstatě bychom se měli vrátit k systému našich předků a jíst maso maximálně jednou týdně. V zimě můžeme porci zvýšit a v létě naopak jíme této potraviny méně. Také v dětském věku můžeme maso mírně zvýšit (ale nemusíme). Z hlediska zátěže pro lidský organismus je svým složením nejvhodnější maso rybí. O trochu hůř je na tom bílé maso, tedy drůbeží. U červeného masa stoupá podíl nasycených mastných kyselin proti nenasyceným (STRNADELOVÁ a ZERZÁN, 2013, s. 62).

Člověk může být vegetarián, jak o tom svědčí miliony lidí, ale je nezbytné, aby strava obsahovala kombinaci luštěnin a obilovin, jak je to běžné v celé Asii, Africe či Latinské Americe, kde se ještě zachovaly tradiční způsoby stravování. Pokud člověk ale nechce jít touto cestou, je třeba si uvědomit, že chce-li si zachovat zdraví, je lepší dát si větší kus masa méně často než malý kousek častěji (STRNADELOVÁ a ZERZÁN, 2013, s. 62).

Účinná prevetivní opatření proti nemocem se například TČM (tradiční čínská medicína) daří produkovat díky několika přednostem: za prvé disponuje speciální dětskou zdravotní vědou, která má na zřeteli specifickou fyziologicko-energetickou stavbu tělesné soustavy dětí, přičemž posiluje jejich křehký a energeticky nevyzrálý organismus, a chrání jej tak před onemocněním. Osvědčeným prostředkem je

dodržování dětské diety, dále thajské masáže či využívání léčivých rostlin (cit. dle TEMELIE, 2005, s. 16).

Za druhé využívá TČM také rozličných diagnóz v léčbě dospělých, které pomáhají rozpoznat a ošetřit nemoc od samého začátku. A za třetí je jí vlastní obsáhlá nauka o stravování, jež umožní posílit organizmus takovým způsobem, že nemoc nemá prakticky vůbec šanci se objevit. Zde je důležité zdůraznit, že při dodržování čínské diety jsou stravovací doporučení vytvořena pacientovi přímo na míru, to znamená, že člověk se jimi řídí teprve tehdy, je-li vypracován podrobný posudek energetického stavu všech jeho orgánů a soustav. To, jak působí potraviny jako celek, jaká strava je pro člověka opravdu vyvážená, nebo kupříkladu to, že děti vyrostou a zdravě se vyvíjejí i bez konzumace instantních kaší, patří v Číně dosud ke všeobecnému vzdělání (cit. dle TEMELIE, 2005, s. 16).

Jedním z hlavních znaků zásady prevence TČM je ta skutečnost, že lékaři v Číně byli ještě donedávna placeni jen tak dlouho, dokud zůstala jimi ošetřovaná rodina zdravá. Onemocněl-li některý její člen, bylo lékaři vyplácení peněz zastaveno. Lékař měl tedy dostatečně dobrý důvod pro to, aby se včas postaral o zdraví svých pacientů, jestliže byli ohrožováni nepříznivými podmínkami, například počasím vlhkých a studených zimních měsíců nebo chřipkovými epidemiemi (cit. dle TEMELIE, 2005, s. 16).

Podívejme se co, stojí v Genezi, první knize Mojžíšově. Bůh také řekl: „*Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm*“ (BIBLE, 1996, s. 22).

### *2.3 Zájem o stravu jako základ komunitního společenství*

*"Lidská společnost je v podstatě síť vztahů mezi lidmi. Když si ji představíme jako rybářskou síť, pak uzly představují lidi a provázky či lana vztahy mezi nimi. Ale co to vlastně je, toto lanová v lidském světě? Jedna odpověď je, že je to komunikace" (Argyle a Trower, 1979).*

Komunita se utváří na základě určitého společného zájmu. V kontextu komunitního společenství, pro které je impulsem k setkávání se zájem o stravu, bych s nadsázkou mohla říci, že se to týká nás všech. Pokud tedy neaspirujeme na

bretariánství<sup>2</sup>. Přesnější název by zde spíše měl být odvozen od slova prána. Třeba pránariáni a z toho pak odvozené pránariánství. Vegetariáni či vitariáni přijímají jen určité druhy potravin, pránariáni nepřijímají potraviny vůbec. Jsou lidé, kteří jedí tak málo, že dlouhodobě jejich kalorický výdej převyšuje kalorický příjem, což nahrazují příjmem prány, ať už vědomým či nevědomým. Jedná se o skupinu lidí, kterou by bylo možno nazvat semipránariány (polopránariány). Hranice mezi čistými pránariány (kteří občas nebo výjimečně potravu přijímají) a částečnými pránariány, kteří jedí častěji ale velmi málo, je nezřetelná. Předpokládám, že lidem, kteří se věnují takovému stylu života, o zařazení do přesné škatulky asi nejde (cit. dle ZELENKY, 2013).

Pokud se rozhodneme stát se součástí komunitního společenství právě pro náš zájem o stravu, o to, co jíme a jak, je to také ukazatelem našeho životního stylu a to dává tušit i náš způsob trávení volného času. Způsob využívání volného času je jedním z důležitých ukazatelů životního stylu. Pojem životní styl jako souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje. Zahrnuje hodnotovu orientaci člověka, projevuje se v jeho chování i ve způsobu využívání a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek. Všechny tyto skutečnosti lze posuzovat mimo jiné i z hlediska volného času a hospodaření s ním (PÁVKOVÁ aj., 1999, s. 28).

Hodnotová orientace člověka se projevuje ve známém protikladu, zda mít či být. Tedy mít a schraňovat materiální předměty, nebo se hnát za kvantem zážitků, aniž se z nich stane prožitek, či zaměřit se na intenzivní prožívání skutečnosti bez ohledu na finanční náročnost podnětu. Můžeme nalézt zjednodušenou paralelu v Komenského Labyrintu světa a ráji srdce (cit. dle PÁVKOVÉ aj., 1999, s. 29).

Volný čas je doba, která nám zbývá po splnění povinností. Je to oblast naší svobodné volby. Zahrnuje činnosti, které vykonáváme dobrovolně, rádi, přinášejí nám radost a uspokojení. Volný čas dětí je zapotřebí citlivě pedagogicky ovlivňovat. Volný čas je možno posuzovat z mnoha různých pohledů, v úvahu přichází např. pohled ekonomický, pohled sociologický a sociálněpsychologický, pohled politický, pohled zdravotně-hygienický, pohled pedagogický a pedagogicko-psychologický, pohled historický. Tyto jednotlivé aspekty se však prolínají a nelze je posuzovat odděleně. Způsob využívání volného času je jedním z důležitých ukazatelů životního stylu. Je

---

<sup>2</sup> Bretariáni jsou lidé, kteří přestanou přijímat potravu a jsou živi pouze z energie dechu (vzduchu, kyslíku). Energie, která jim bez potravy zajišťuje životní funkce (nahrazuje potravu), je energie, která je nazývána různě, ale nejčastěji je pro ni používán název prána. Energie z jídla je nahrazována zvýšeným příjmem prány.



důležitou hodnotou, lidé jim však přisuzují různý význam. Optimálním stavem je uvést do rovnováhy sféru povinností a sféru volného času. Na utváření životního stylu, tedy i způsobu hospodaření s volným časem, se velmi významně podílí rodina. Jedním z cílů výchovy je naučit člověka s rozumem využívat volného času, formovat jeho zájmy, podporovat centrální, hluboký, celoživotní zájem (PÁVKOVÁ aj., 1999, s. 31).

Pěstování vlastních plodin a přímý kontakt s hlínou (byť uprostřed města) láká čím dál více lidí. Největší zájem o městské zahradničení mají údajně aktivní mladé páry i jednotlivci, poté rodiny s malými dětmi a až následně lidé okolo důchodového věku. Atraktivita komunitních zahrad pravděpodobně vychází z kombinace několika důvodů. Přehnaný porevoluční individualismus je postupně vystřídán přirozenou touhou člověka po sdílení. Komunity vzniklé ve virtuálním světě sociálních sítí již mladým lidem pravděpodobně přestávají stačit. Mezi lidmi v posledních letech výrazně vzrostl zájem o původ, způsob pěstování a kvalitu potravin. Roste nespokojenost s nízkou kvalitou a chuťovými vlastnostmi zeleniny a ovoce v supermarketech. Rodiče chtějí ukázat svým dětem, jak se pěstují potraviny od semínka až po sklizeň. Zahradničení je konec konců také silná česká tradice (mnoho lidí si ještě pamatuje na přísun kvalitního ovoce a zeleniny od prarodičů z venkova či zaniklých zahrádkářských kolonií, což dnes často chybí). Komunitní zahrady pomáhají překonat městskou anonymitu a nabízejí nový způsob aktivního trávení volného času ve městě (cit. dle BAJEROVÉ, 2014).

Chci se zde také zmínit o komunitách, které vznikají na základě mediální prezentace, především televize a v rámci internetových médií. Jedná se o pořady o jídle, surovinách, ze kterých jsou jednotlivé pokrmy připravovány, pořady o zdravém stravování, bylinkách, pořady o vaření. Jejich obliba je velmi vysoká a ačkoliv by se mohlo zdát, že pořadů je dost a dojde proto k přesycení, sledovanost těchto pořadů tomu vůbec nenapovídá. Televizní pořady o vaření, různé soutěže, speciálně zaměřené pořady na dietní programy a mnohé další známe alespoň z doslechu jistě většinou všichni.

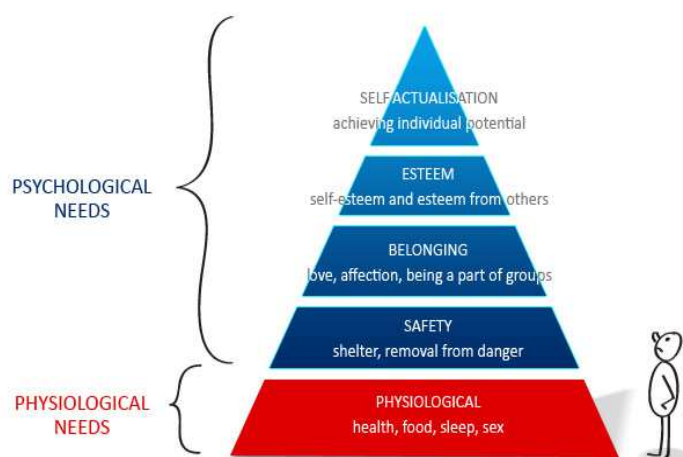
Kolem zvláště oblíbených pořadů vznikají vlastní aktivitou jejich sledovatelů komunity, jejichž součástí jsou lidé tak trochu na dálku. Svým způsobem jsou tyto komunity anonymní. Stát se součástí takovéto komunity je svobodnou volbou a lidé, kteří se sem přidávají tím jasně naznačují svůj zájem o téma stravování a nákládání s potravou. V rámci těchto komunit jsou pořádána setkání, během nichž se potkávají lidé sobě zcela neznámí. Jediným jejich pojítkem je, že jsou společně členy skupiny kolem určitého pořadu a možná si pamatují svá jména, nebo přezdívky, které si zvolili pro přihlašování do diskuzí a příspěvků. Je to velmi zajímavý fenomén.

### 3 KOMUNITNÍ ZAHRADY

Komunitní zahrady jsou místa, kde se můžete setkat se svými sousedy, lidmi známými i neznámými a hlavně sami se sebou v kontaktu s přirozenou touhou po blízkosti přírody i uprostřed městské zástavby. Není náhodou, že se nejdříve zakládaly právě ve velkých městech. Jídlo, stejně tak jako potřeba se sdružovat, patří k základním lidským potřebám.

Sdružování za určitým účelem podporuje také zákon. Je zakotveno v Listině základních práv a svobod, a to v Hlavě čtvrté, oddíle Hospodářská, sociální a kulturní práva. Čl. 26, Čl. 27 (1) ve znění: (1) *Každý má právo svobodně se sdružovat s jinými na ochranu svých hospodářských a sociálních zájmů* " (Listina základních práv a svobod, 1993).

Obr. č. 1. Maslowova pyramida lidských potřeb



Setkání provází zvláštní mentální zkušenost, jež otevírá oči i srdce, a jež nachází své vyjádření téměř v každém jazyce skrze zájmeno „ty“ a druhou osobu vůbec. Někteří filozofové na rozdíl mezi osobou druhou a třetí vybudovali svůj výklad esenciální alternativy lidského života vůbec. Zde je třeba uvést hlavně S. Kierkegaard [1813 - 1855], a dále pak oba reprezentanty moderního židovského myšlení, totiž M. Bubera [1878 - 1965] i E. Lévinase [1905 - 1995] vyjadřující trochu jiným způsobem ve filozofii běžnou dvojici výrazů blízko – daleko, domov – obec, vlastní – cizí a podobně (cit. dle VYMĚTALA, 2004, s. 180).

Obr. č. 2. Otevření komunitní zahrady Smetanka



### *3.1 Historie komunitních zahrad a jejich poslání*

Komunitní zahrady byly zakládány ve městech západní Evropy a Velké Británie již kolem roku 1820. Byly určeny lidem, kteří kvůli industrializaci přišli o práci a hledali jiné způsoby, jak uživit svou rodinu. První komunitní zeleninové zahrady tak paradoxně vznikaly v čase vrcholu průmyslové revoluce. Po roce 1890 se objevují také ve Spojených státech a to jako pomoc pro nezaměstnané. V těžkých časech nouze po první světové válce podporoval vznik komunitních zahrad dokonce i stát, speciálně v Německu. Bylo to také komunitní zahradničení, které zachránilo Američany před hladomorem v čase velké hospodářské krize ve 30. letech minulého století. Společné zahradničení utužovalo sociální vztahy a jejich potenciál se zobrazil také v ekonomice. Studie univerzity v Missouri uvádí, že odhadovaná hodnota produkce rodin zapojených do programu komunitního hospodaření byla v roce 1934 kolem 36 milionů dolarů (cit. dle BAČÍKOVÉ, 2013).

Tyto komunitní zahrady se v amerických městech zakládaly jako první ve městě Detroit. Během počáteční fáze komunitního zahradničení se zapojovaly různé skupiny, včetně sociálních a vzdělávacích reformátorů, spolu s těmi, kteří se podíleli na zkrášlování města a byli zodpovědní za sociální a vzdělávací aktivity včetně podpory

komunitního společenství. Zahrady zde také vznikaly jako způsob, jak zajistit ve městě přístup k potravinám a pomoc nezaměstnaným a navíc se využívaly pro občanskou výchovu a rozvoj dobrých pracovních návyků mládeže (UNIVERSITY OF MISSOURI, 2009).

Dnes zažívají komunitní zahrady velký návrat. Stávají se součástí společenského života a demonstrací životní filozofie. Populární jsou hlavně ve Spojených státech, Británii, Austrálii a Španělsku. Pěstuje se mezi obytnými bloky, na okrajích parků, na balkonech nebo na střechách domů. Základní myšlenkou je aktivní využití opuštěných ploch uprostřed města ke společnému pěstování zeleniny a jiných plodin, a tím také posílení mezilidských vztahů a sousedské soudržnosti. Pro lidi žijící ve městě bez vlastní zahrádky představuje komunitní pěstování jednu z příležitostí jak získat vlastní produkty, přiblížit se k přírodě a k hodnotám předků. Možnost vypěstovat si vlastní zeleninu nás motivuje k tomu, abychom se více zajímali o to, co jíme a odkud naše potrava pochází. Je taky pravděpodobné, že sníme víc cibule, rajčat nebo česneku, když si je vypěstujeme sami. A budeme zdravější, štíhlejší, šťastnější... (cit. dle BAČÍKOVÉ, 2013). Znovuzrození komunitního zahradničení v roce 1970 bylo reakcí na městské opuštění, rostoucí inflaci, zhoršující se životní prostředí a touhu budovat sousedské vztahy, vytvářet celoměstské organizace, pořizování pozemků a budování zahrad. Místní obyvatelé čelili nesčetnému množství problémů, které nastávaly se snahou o obnovu sousedských zahrad a rozšiřování zelených ploch v městské zástavbě. Ačkoliv tato snaha obsahuje společná témata, kterými jsou potraviny, zajištění příjmů, odpočinek po práci, vzdělávání mladých a zvelebování svého okolí - to vše se potýkalo s velkým tlakem, protože ve městech se kladl důraz především na modernizaci a rozvíjení infrastruktury (UNIVERSITY OF MISSOURI, 2009).

Existuje řada modelů komunitních zahrad:

- Zahrada jako prostor pro pěstování zdravých potravin.
- Zahrada jako zázemí pro kulturní a společenské akce.
- Zahrada jako prostor pro relaxaci a součást terapie.
- Zahrada může být venkovní učebnou, nebo vzdělávacím projektem.

Všechny zahrady komunitního typu mají jedno společné a to, že jsou místem k setkávání, společnému tvoření a sdílení zkušeností, boření mezigeneračních a společenských bariér, poznávání nových přátel i sebe sama.

### 3.2 Komunitní zahrady nejen v České republice

Ve světě podporují komunitní zahradničení často přímo města a obce - municipality nabízejí zvýhodněné nájmy pozemků, zveřejňují přehledy existujících zahrad na svých stránkách, někdy nabízejí i drobnou finanční podporu. Existují i různé asociace a sdružení komunitních zahrad, které mají poměrně širokou členskou základnu (např. PEOPLE'S GARDEN, P.E.A.C.E. Community Garden, Joseph Lentol Garden, M'Finda Kalunga Community Garden, Lower East Side People Care Community Garden).

Komunitní zahrady v České republice vznikají jako aktivita neziskových organizací, nebo si je zakládají lidé z vlastního přesvědčení a nadšení. Mohou být součástí parků (pěstují se většinou okrasné rostliny) nebo vznikají na nevyužívaných volných parcelách, které jsou většinou majetkem města. Výjimečně poskytne pozemek k užití soukromník. U nás je jich zatím nejvíc v Praze, další vznikají v Brně a Olomouci. S každou sezónou spíše přibývají, než zanikají. Komunitní zahrada se většinou od běžné zahrady liší na první pohled. Za plotem vše roste ve speciálních pytlích, přepravkách, nádobách nebo na dřevěných paletách. V České republice se adaptovaly dva modely komunitních zahrad – společné pěstování plodin a pronájem pytle pro individuální pěstování.

Hezkým vzorovým příkladem společného pěstování je komunitní Zahrada v pytli v Brně, která zahájila svou první sezonu v dubnu tohoto roku. Jednou ze zakladatelek je Kristýna Hrubanová, která se společně se svými kolegy inspirovala podobnými projekty ze zahraničí, hlavně berlínskou Princessinen Garden. *„Naším cílem je hlavně poukazovat na nové, jiné možnosti využívání městského prostoru. Chceme, aby vznikala místa pro setkávání lidí a smysluplné trávení volného času. Pěstování zeleniny nebo květin v nádobách je ideální pro takové oživení městského prostoru – např. nevyužívaných „brownfieldů“, kterých je konkrétně v Brně mnoho. Dalším cílem je také motivovat obyvatele měst k tomu, aby si sami zkoušeli pěstovat zeleninu např. na balkonech nebo ve vnitroblocích,*“ objasňuje Kristýna Hrubanová (cit. dle BAČÍKOVÉ, 2013).

Příklady komunitních zahrad v České republice viz Příloha č. 3.

Příklady komunitních zahrad v zahraničí viz Příloha č. 4.

### *3.3 Aktivity společenství komunitních zahrad*

Nejde vždy jen o zeleninu. Základní myšlenka komunitních zahrad spočívá ve využití volných ploch, nejčastěji mezi domy ve městech, na kterých si lidé pěstují obvykle zeleninu a bylinky. Společné pěstování neprodukuje jen plodiny v biokvalitě, ale také podporuje mezilidské vztahy a umožňuje překročit „sídlištní“ sousedskou anonymitu. Není tak problémem se konečně seznámit se sousedy, se kterými se zatím jen zdravíte ve výtahu, ale rádi byste je třeba i více poznali. Vlastním pěstováním se pak má člověk sám přiblížit přírodě a více si všímat, čím se stravuje. Obecně vzato komunitní pěstování může člověka podle jeho zastánců obohatit po sociální stránce i mu pomoci zlepšit životní styl (cit. dle KEŠNERA, 2014).

Jak již byla několikrát zmínka, prostor komunitních zahrad je místem, který je pro lidi ve městě skvělou příležitostí vypěstovat si vlastní zeleninu nejen do letního salátu, voňavé bylinky, květiny na řez, či suchou vazbu. Zároveň je to místo pro sousedská setkání, pro pohyb i odpočinek na čerstvém vzduchu a hlavně je to také možnost podílet se na proměně města, ve kterém společně žijeme. Komunitní zahrady jsou proto místem s velkým potenciálem přidáných aktivit. Vždy záleží na lidech, kteří se v jejich prostoru scházejí. Aktivity, které se na různých místech komunitních zahrad pořádají, jsou opravdu velmi pestré. Ať je to společné pořádání dní otevřených dveří, ranní cvičení, večerní opékání, zahradnické workshopy, pořádání kulturních akcí jako jsou dětské dny, sportovní dny, pěstitelské dny, eko dny, motivační akce, svatby, společné oslavy začátku a konce sezóny, raw food semináře, prostor pro hraní her jako badminton, petanque, volejbal, soutěže o nejlepší marmeládu, nejvoňavější zálivku a různé další.

Je zde potenciál k výchově mladé generace a kultivování našich vztahů prostřednictvím společné aktivity na zahradě, jak v rámci rodiny, tak širšího vztahového pole.

Nejenže jsme přímo ovlivněni svou vlastní účastí na pracích a vztazích, zároveň jsme pod vlivem druhých osob na naše chování. Tato forma setkávání má význam při výchově. Podle Bandury je učení se z modelu (napodobování) stejně důležité jako klasické pavlovovské učení nebo skinnerovské operační odmiňování. Aronson i Bandura potvrdili, že účinnější a více ovlivňující než hrozba kázeňskými tresty, často účinnější i než příslib odměny, je chování lidí kolem nás ( cit. dle VYBÍRALA, 2009, s. 2).



Tyto aktivity vykazují společnou práci a chuť těchto lidí na setkávání a zájem o dění v jejich blízkém okolí. Tyto aktivity jsou uzavřené, polootevřené až po zcela otevřené akce pro širokou veřejnost. Aby o sobě komunitní zahrady v tomto směru daly vědět, mají často zřízené vlastní webové stránky, stránky na sociálních sítích jako je facebook, jejich zástupci poskytují rozhovory do místních novin a připravují a tisknou letáky s oznámeními o akcích, které pořádají. Příkládám zahajovací leták Komunitní zahrady Smetanka, ve které jsem se pro praktickou část této práce zaměřila na provedení výzkumného šetření za pomoci ankety mezi jejími členy.

Obr. č. 3. Propagační leták na otevření komunitní zahrady Smetanka



### 3.4 Budoucnost komunitních zahrad

Komunitní zahrady zažívají v současnosti ve světě boom. Nejpopulárnější jsou ve Velké Británii, Spojených státech a Španělsku (cit. dle KEŠNERA, 2014).

U nás se pak těší komunitní zahrady největší oblíbenosti zatím hlavně v Praze a postupně si k překvapení mnohých získává tato forma společenského setkávání a využívání volného času čím dál větší oblibu i v ostatních místech naší republiky.

Praha je v tomto směru vlajkovou lodí, kde se tento model společných zahrad a způsob zahradničení mezi zástavbou poměrně osvědčil, a tak jsou často pražské komunitní zahrady předchůdci a vzory při zakládání komunitních zahrad v jiných městech a jejich členové jsou zváni na radu a pomoc začínajícím skupinám. Jen čas

teprve ukáže, zdali se tyto projekty a nadšení ze zahradničení a setkávání lidí uchyť a zůstanou v oblibě a zda tato obliba bude stoupat tak, jako je tomu dnes.



## 4 VLASTNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

V praktické části této práce se zaměřuji na komunitní zahradu Smetanka na Praze 2, která vznikla v květnu 2014. Zahrada vznikla na krásném a klidném místě velmi blízko samému srdci centra Prahy.

### 4.1 Cíl výzkumného šetření

Dle Maxwella (2005), který rozlišuje 3 typy cílů práce na cíl intelektuální, praktický a personální, jsem si stanovila následující konkrétní cíle výzkumného šetření.

Cílem intelektuálním je popis a analýza struktury malé sociální skupiny (konkrétně zahrádkářů v komunitní zahradě Smetanka) co se věkové skladby, zájmů a stylu života týče.

Moje otázky, na které chci získat odpovědi, jsou:

**Jaká je věková skladba výzkumného vzorku?**

**Jaká je jeho motivace k participaci v komunitě zahrady?**

**Jaká je skladba vzorku po stránce vzdělanostní?**

**Jak aktivně se zapojuje do dalších aktivit komunitní zahrady?**

**Je jejich motivací zájem pouze o zdravé stravování?**

A dále pohled obyvatel domů v bezprostředním okolí, pro něž tento projekt znamená určitou změnu v místě jejich bydliště. Tedy jsem se zaměřila především na skladbu výzkumného vzorku a jeho pohled na tento projekt.

Cíl praktický je u této práce zaměřen na šetření očekávání od zahrádkářů směrem k prostoru zahrady a jejímu využití. Výsledky tohoto šetření mohou posloužit zástupcům zahrady k lepší orientaci, motivaci a přijetí různých opatření směřujících ke zlepšení stávajícího stavu. Získané poznatky mohou být také inspirací pro jiné malé skupiny podobného zaměření či jednotlivce, kteří by rádi podobnou aktivitu ve svém městě začali. A v neposlední řadě je zde cíl personální, který pro mne znamená hlubší a konkrétní setkání se skupinou zakladatelů i přímých členů komunity a očekávám obohacení ve smyslu získání širšího pohledu a záběru informací pro započítání vlastní práce na realizaci podobného projektu.

## 4.2 Zkoumaný soubor

Zkoumaný soubor tvoří členové komunitní zahrady, její zástupce a obyvatelé v blízkém okolí zahrady. Výzkumný vzorek tvoří 35 členů komunitní zahrady, 1 zástupce komunitní zahrady a 25 obyvatel přilehlých domů v okolí komunitní zahrady Smetanka. Tedy celkem 61 lidí.

## 4.3 Metodika

Pro tuto teoreticko – empirickou práci jsem zvolila metodu hermeneutické analýzy pomocí výzkumného šetření formou ankety mezi řadovými členy komunitní zahrady Smetanka, dále jsem oslovila statutárního zástupce a vedoucího zahrady Smetanka v jedné osobě a dále pak starostu pro Prahu 2, na jejímž území mohla komunitní zahrada za spolupráce města vzniknout.

Pro potřeby tohoto typu výzkumu jsem zvolila užití kvalitativní metody, která je pro tento typ šetření nejvhodnější. Proces výzkumu zahrnuje jak způsob vzniku otázek, tak vlastní postupy pro sběr dat v prostředí účastníků; analýzu dat induktivně buduje z údajů obecnějších témat a vykládá tak smysluplně uváděné výsledky.

Fotografie, jež dokumentují život a aktivity Komunitní zahrady Smetanka jsou publikovány se souhlasem zástupců Komunitní zahrady Smetanka.

Vzhledem k povaze výzkumného problému této práce – život a vedení zájmové sociální skupiny kolem komunitní zahrady, jsem se rozhodla sondu zpracovat s využitím kvalitativního výzkumného šetření a to zejména proto, že toto šetření je vhodné pro bohatý popis sociální reality, kdy „zkoumá běžný a každodenní život lidí v jejich přirozených podmínkách“ (PETRUSEK, 1993, s. 129). U kvalitativního výzkumu se výzkumník snaží o sblížení se zkoumanými osobami, o proniknutí do situací, ve kterých vystupují, protože jen tak jim může porozumět a může je popsat (GAVORA, 2000, s. 31).

Již na počátku vlastní práce jsem si vědoma, že tato kvalitativní sonda nemůže zajistit objektivitu v tom smyslu, že by různí výzkumníci došli ke stejným výsledkům, protože, jak již uvedl WRAGG (1999), všichni lidé mají jiné vnímání těch samých událostí a jevů, které prožívají a pozorují. Na sociální realitu nahlíží ze svého subjektivního pohledu, který se pak promítá i do hodnocení a interpretace této reality. Tento fakt může na jednu stranu působit problém s reliabilitou daného výzkumu, ale na druhou stranu se jedná o příležitost nahlédnout na sociální realitu různými pohledy,

přičemž každý pohled může být nějakým svým aspektem zajímavý a originální. Také si nekladu za cíl popsat všechny osoby či všechny vztahy a jevy, které s členy komunitní zahrady a lidí žijících v blízkém okolí souvisejí, jelikož to v rámci mé sondy ani není možné. Tento kvalitativní výzkum si dále také neklade za cíl zobecnění zjištěných výsledků, tudíž se o to svou prací ani nesnažím, a vyslovené závěry se tak vztahují pouze k mnou zkoumanému výzkumnému vzorku.

#### ***4.3.1 Metoda sběru dat výzkumného šetření***

Výzkumné šetření formou ankety probíhalo u osloveného vzorku vždy při osobním setkání. Oslovení členů komunitní zahrady Smetanka zprostředkoval jejich zástupce. Poté jsme se již osobně setkali. U oslovených obyvatel domů v okolí probíhalo šetření přímým oslovením v domácnosti. Každému respondentovi byl předán tištěný text s otázkami a ponecháno 15 minut na jeho vyplnění. Každý respondent byl požádán o vyplnění doplňujících údajů a údajů v políčku „jiné“ hůlkovým písmem. Vyplňování jsem byla vždy přítomna z důvodu vysvětlení a konkretizování otázek pro případ, že by byla některá otázka respondentovi nejasná, což se v minimálním počtu případů stalo. Konkrétně se to týkalo otázky na význam slovního spojení baby friendly kavárna. Baby friendly kavárna je kavárnou s takovým zázemím, které je vhodné pro mladé rodiny s malými dětmi a dostatečným vybavením pro dětské aktivity.

#### ***4.3.2 Tvorba anketních otázek a zdůvodnění jejich zařazení***

V této podkapitole bych se ráda zaměřila na podrobnější popis tvorby anketních otázek a důvodů, které mne k jejich zařazení do dotazníku vedly.

##### **1. otázka: Vaše pohlaví?**

První otázka se zaměřuje na základní rozlišení genderové skladby výzkumného vzorku. Zajímá mne, zda se o tuto formu tvorby a účasti na vzniku sociálních vztahů a zahradničení novou formou zajímají více aktivně ženy, nebo muži. Jevilo by se mi pravděpodobnější, že většinové zastoupení mezi členy komunitní zahrady, v tomto případě výzkumného vzorku, budou ženy, protože mají k práci na zahradě velmi obecně řečeno, bližší vztah. Alespoň se toto jeví mně osobně. Také mne k této domněnce přivádí další faktor a to je setkávání se na dostatečně volném a přitom chráněném území, které

by také měly spíše vyhledávat matky s dětmi. Výsledek šetření tyto hypotézy buď vyvrátí, nebo potvrdí.

### **1. otázka: Váš věk?**

Tato otázka byla jasná volba pro zjištění věkové struktury výzkumného vzorku a tím získání přehledu o tom, v jakém poměru se různé věkové skupiny aktivně podílejí na této formě společenského soužití. Fantazie by mohla vést k domněnce, že se bude jednat převážně o mladou a střední generaci, která daleko lépe přijímá nově zaváděná opatření, změny a programy, než generaci našich rodičů a prarodičů. Může se zdát, že starší generace přijímá nové věci ve svém okolí s daleko větším odstupem, protože se hůře přizpůsobuje a udržuje si již navyklé způsoby chování, koníčky a sociální vztahy. Projekt komunitních zahrad se jeví jako výborná příležitost právě pro seniorskou generaci, která s postupujícím stářím ztrácí své známé z důvodu vzdalování se světu a možnosti setkávání se v dnešní době rozsáhlé výstavby ve městech se změnami v jejich bezprostředním okolí.

### **2. otázka: Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**

Otázku na nejvyšší dosažené vzdělání respondentů volím z toho důvodu, abych získala alespoň přibližnou představu o vzdělanostní úrovni v rámci komunitního společenství, respektive zkoumaného vzorku, který ale samozřejmě není reprezentativní pro všechny členy komunitní zahrady. Mohlo by se jevit, že k této formě aktivity budou tíhnout především lidé z alternativních sociálních skupin. Bude zajímavé zjistit, v jakém poměru se v této zahradě setkávají lidé s různým vzděláním, které má určitým způsobem specifický vliv na naše jednání a navazování našich vztahů. Velmi těžko se stanou dobrými sousedy lidé, kteří si nemají možnost povídat o vícero společných zájmech. V našich podmínkách je pojátkem zájem o stravu. Ale stačí to?

### **3. otázka: Žijete ve společné domácnosti?**

Otázkou na společné soužití a způsob sdílení domácnosti obecně se pokusím definovat, zda formu komunitního zahradničení a navazování sociálních vztahů vyhledávají lidé žijící samostatně, v rodinách s dětmi, u rodičů či v jiných vztazích. Mohlo by se jevit, že tuto formu sdílení budou vyhledávat spíše rodiny s dětmi. Je ale také možné, že vyjde najevo, že tuto formu společného setkávání v rámci komunitní

zahrady ve zkoumaném vzorku vyhledávají lidé osamělí, starší generace, která touží po společenském vyžití a připomenutí si možná dob pro ně dávno minulých.

**1. otázka: Zajímáte se o to, co jíte z hlediska přínosu Vašemu zdraví?**

Je to zcela jasné zaměření otázky v kontextu pěstování vlastní zeleniny, bylinek a ovoce. Zároveň se zde nabízí srovnání mezi tím, co jíme a vztahem k sobě samým a lidem v našem okolí jako projevem zájmu o kvalitní zdraví a mírou vlastní zodpovědnosti za něj.

**2. otázka: Jak jste se dozvěděl/a o komunitní zahradě Smetanka?**

Takto formulovanou otázkou se snažím o zjištění, zda výzkumný vzorek tvoří celek lidí, co se znají, nebo zda jde o čistě náhodně utvořenou skupinu na základě společného zájmu o komunitní zahradničení. Z této otázky také vyplyne, jakým způsobem je nejčastější formou sdělováno a přijímáno oznámení o nějaké aktivitě. Tedy lze zjistit i běžný způsob získávání informací u dotazovaného vzorku a jeho soustředění se na různá dostupná média. Pravděpodobné je, že starší generace bude získávat informace především z novin, ta mladší potom formou internetových médií.

**3. otázka: Jak často navštěvujete zahradu?**

V otázce sedmé, která se zaměřuje na frekvenci návštěvnosti komunitní zahrady, je cílem se dozvědět, jak pravidelně se přítomnost v komunitní zahradě, aktivity s ní spojené a sociální vztahy praktikují. Napadá mě možná souvislost mezi pravidelnou účastí výzkumného souboru a vztahem k pocitu sounáležitosti, zainteresování do doplňkových aktivit zahrady, motivaci pro aktivní zapojení se do jejího fungování. Výsledky této otázky také mohou ukazovat na to, že vztahy mezi členy jsou spojeny do té míry, že i v případě nemožnosti na zahradu docházet se projevují ve vzájemné pomoci s obhospodařením truhlíku souseda či dalšího člena komunitní zahrady. To by byl tedy i důkaz určitého rozrůstání sociálních vztahů a vazeb mimo prostory komunitní zahrady Smetanka. I to by bylo velmi dobrým signálem a do jisté míry by se dalo říct i záměrem a přidanou hodnotou této formy setkávání.

**4. otázka: Jaký typ doplňkových aktivit, které by mohla zařadit Smetanka, Vás láká nejvíce?**

Obsahem této otázky je zjištění zájmu o nabízené aktivity a inspirace díky odpovědím v políčku „jiné“ pro další možnosti rozšíření aktivit v zahradní komunitě Smetanka. Tato otázka a odpovědi na ni tak mohou dobře posloužit i zástupcům komunitní zahrady Smetanka jako motivace a inspirace do dalších aktivit, které se budou v rámci života zahrady zkoušet, realizovat a nabízet. Může to také svědčit o skutečnosti, že se chtějí aktivně zapojit do dění v komunitě a určitě je to projevem jejich zájmu a aktivního přístupu k této své volnočasové aktivitě. Zjistíme také, jestli se ve výzkumném souboru spíše projevuje soustředění na samotnou zahrádkářskou činnost, nebo je zde touha po více společenských akcích a tedy setkávání s ostatními. Zda přimknutí se k jednotlivým druhům nabízených aktivit, či vlastní volba navržením aktivity další ukazuje na směřování dovnitř komunity či její otevírání se okolnímu prostředí a lidem z blízkého i vzdálenějšího prostředí.

**1. otázka: Účastníte se kromě vlastní práce na svém místě v zahradě i dalších společenských akcí pořádaných v rámci zahrady?**

Tato jasně formulovaná uzavřená otázka má za cíl zjistit ve výzkumném souboru zaměření na čistě zahrádkářskou činnost s omezením sociálních kontaktů pouze na společné téma, které je pěstování vlastní stravy, nebo zda je tu tendence k prohlubování vztahů i za rámec zájmu o pěstování zeleniny a o stravu.

**2. otázka: Zapojujete se aktivně do příprav a pomocných prací v zahradě Smetanka?**

Tato předposlední, opět uzavřená otázka směřuje ke zjištění aktivní účasti zkoumaného souboru nad rámec základní motivace k účasti na komunitním zahradničení. A z výsledků bude poté možno usuzovat na spokojenost s tím, zda jsou lidé, kteří tvoří zkoumaný vzorek, spokojeni se svou participací na projektu komunitní zahrady a zároveň i ochotni věnovat část svého volného času přípravě aktivit pro ostatní členy i nečleny komunitní zahrady. To by bylo možno považovat za projev hlubšího sociálního citění a dobrý příklad ve výchově mladších generací.

**3. otázka: Plánujete pokračovat v zahradničení ve Smetance i do budoucích let?**

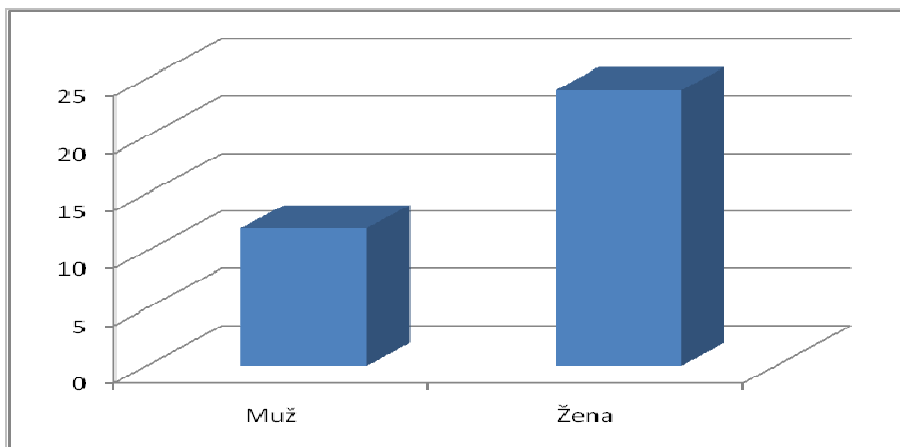
Poslední otázkou směřuji ke zjištění vlastní spokojenosti souboru s pobýváním v komunitní zahradě a se spokojeností z navázaných vztahů a způsobu komunikace. Je

velmi nepravděpodobné, že by respondenti dobrovolně chtěli zůstat součástí něčeho, kde nejsou spokojeni, kde je to určitým jim příjemným způsobem nenaplnuje. Z výsledku se bude možné domnívat i na kvalitu odváděné práce zástupců zahradní komunity Smetanka.

#### 4.4 Výsledky výzkumného šetření mezi členy komunitní zahrady

Na grafech jsou uvedeny v jednotlivých skupinách absolutní počty zkoumaných osob, na tabulkách pak příslušná procenta určité skupiny zkoumaných osob k celku. Na ose Y jsou ve všech uváděných grafech znázorněny počty osob.

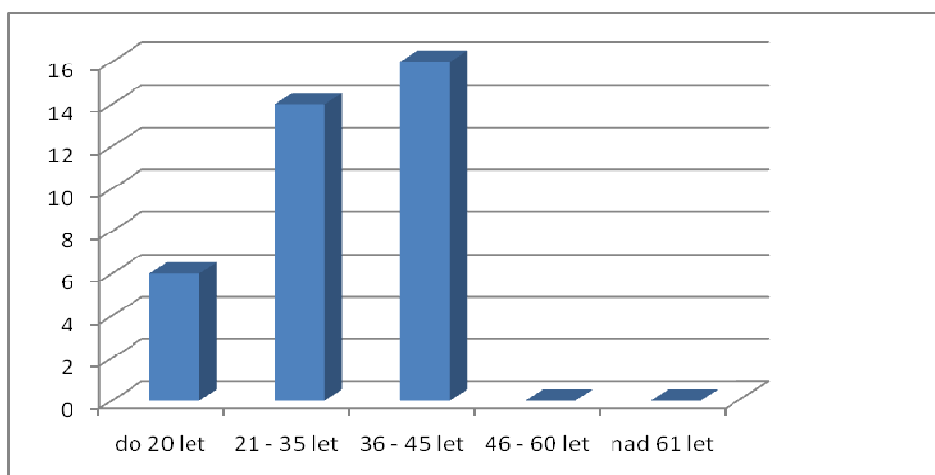
Graf č. 1. Genderové rozdělení zkoumaného souboru



Tab.č.1. Relativní četnosti k tab.č.1

Pohlaví	Muž	Žena
Relativní četnost	33 %	67 %

Graf č. 2. Rozdělení zkoumaného souboru dle věku

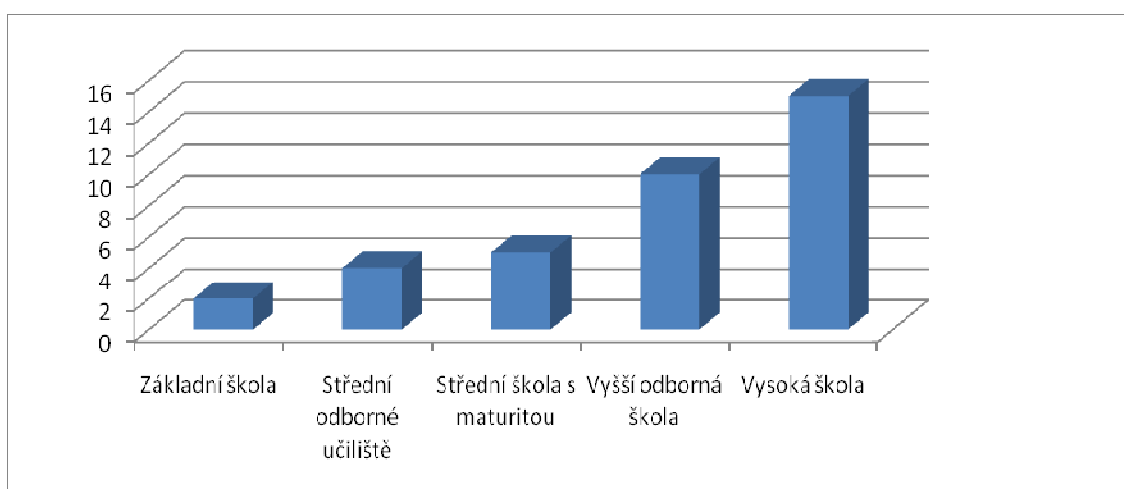


Tab.č.2. Relativní četnosti ke grafu č. 2

Věk	do 20 let	21 - 35 let	36 - 45 let	46 - 60 let	nad 61 let
Relativní četnost	17 %	39 %	44 %	0	0

Z grafu a tabulky vyplývá, že největší podíl na účasti v komunitní zahradě mají osoby mezi 36 až 45 lety, zanedbatelně méně osoby mezi 21 až 35 lety, do 20 let necelá pětina všech osob a nikdo nad 46 let.

Graf č. 3. Rozdělení zkoumaného souboru podle vzdělání



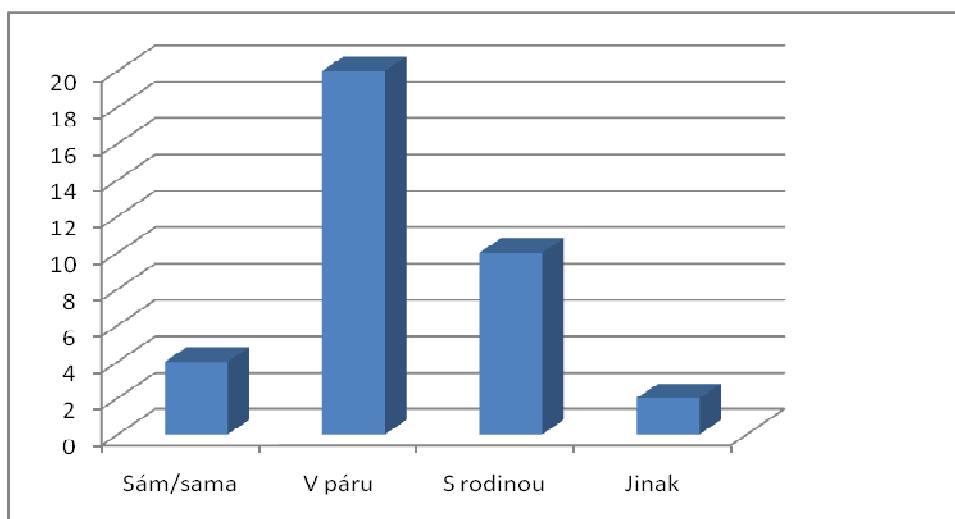


Tab. č. 3. Relativní četnosti ke grafu č. 3

Dosažené vzdělání	Základní škola	Střední odborné učiliště	Střední škola s maturitou	Vyšší odborná škola	Vysoká škola
Relativní četnost	6 %	11 %	14 %	28 %	42 %

Z grafu č. 3 a tab. č. 3 je patrné, že největší zájem o komunitní zahrady mají vysokoškolsky vzdělaní občané, dále pak občané s vyšší odbornou školou.

Graf č. 4. Rozdělení zkoumaného souboru podle rodinného stavu

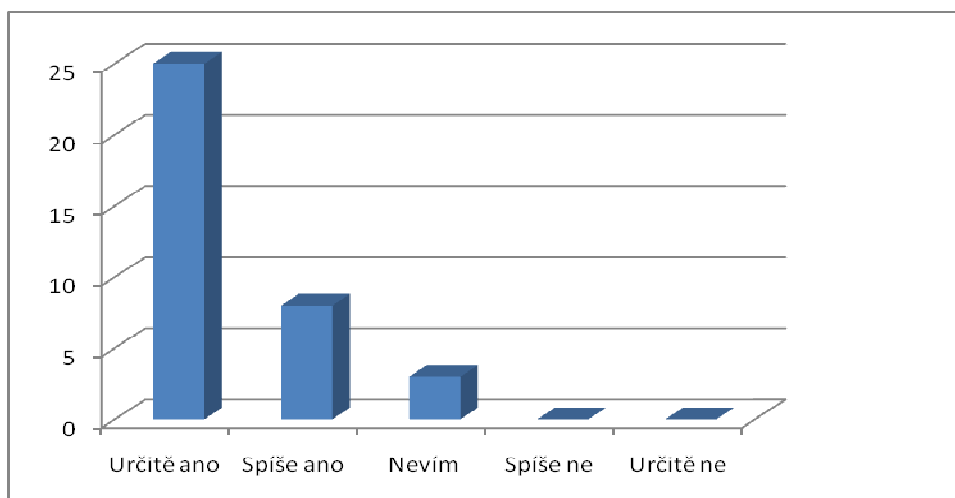


Tab.č. 4. Relativní četnosti ke grafu č. 4

Rodinný stav	Sám/sama	V páru	S rodinou	Jinak
Relativní četnost	11 %	56 %	28 %	6 %

Z uvedené dokumentace vyplývá, že více než polovina osob žije s partnerem či s partnerkou, ať už v manželství nebo mimo ně. Necelá třetina pak žije s rodinou.

Graf č. 5. Rozdělení zkoumaného souboru podle zájmu o kvalitu přijímané stravy

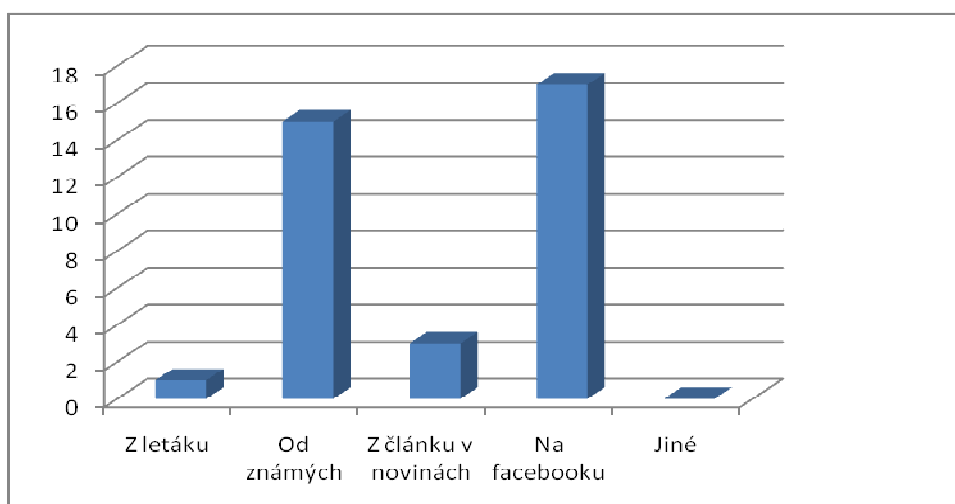


Tab. č. 5. Relativní četnosti ke grafu č. 5

Zájem o kvalitu stravy	Určitě ano	Spíše ano	Nevím	Spíše ne	Určitě ne
Relativní četnost	69 %	22 %	8 %	0 %	0 %

O kvalitu a složení své stravy se plně zajímá 69 % účastníků zkoumání, další více než pětina méně intenzívně, ale zajímá se, 8 % neví a není nikdo, kdo by zájem o tuto oblast popíral.

Graf č. 6. Rozdělení souboru podle způsobu získávání informací o komunitních zahradách

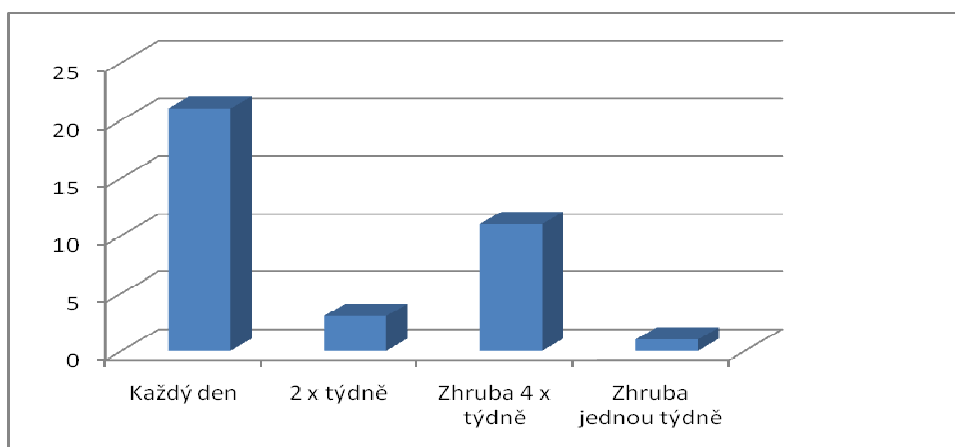


Tab.č.6. Relativní četnosti ke grafu č. 6

Způsob získávání informací	Z letáku	Od známých	Z článku v novinách	Na facebooku	Jiné
Relativní četnost	3 %	42 %	8 %	47 %	0 %

Z tab. č.6 je zřejmé, že nejvíce osob (47 %) získávalo informace o komunitních zahradách na facebooku, další osoby (42 %) pak od známých.

Graf. č. 7. Rozdělení zkoumaného souboru podle častosti návštěvy zahrady

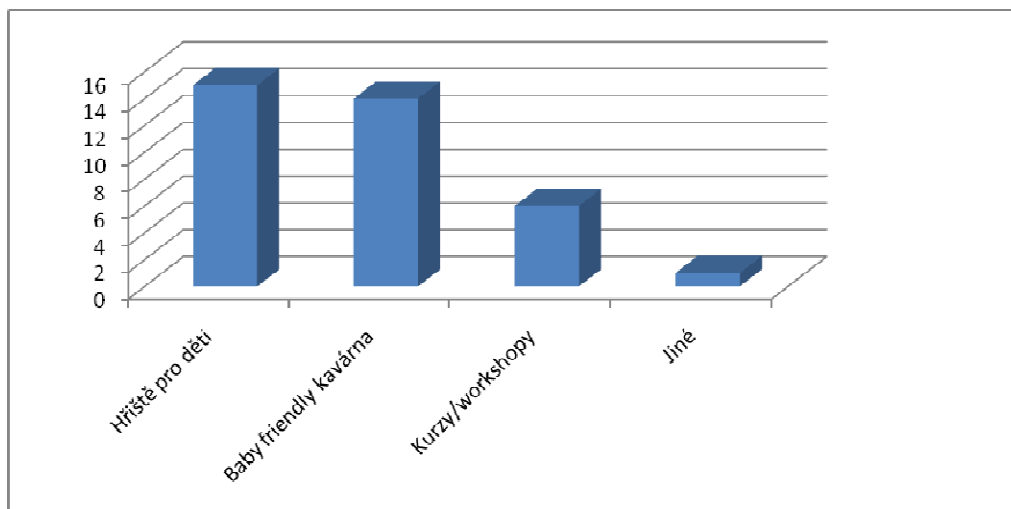


Tab.č.7. Relativní četnosti ke grafu č. 7

Návštěva zahrady	Každý den	Zhruba 4 x týdně	2 x týdně	Zhruba jednou týdně
Relativní četnost	58 %	31 %	8 %	3 %

Tab.č.7 dokládá, že 58 % osob navštěvuje komunitní zahradu každý den, zhruba 31 % pak 4 x týdně, 8 % dvakrát týdně a pouze 3 % jednou týdně.

Graf. č. 8. Rozdělení zkoumaného souboru podle zájmu o doplňkové aktivity

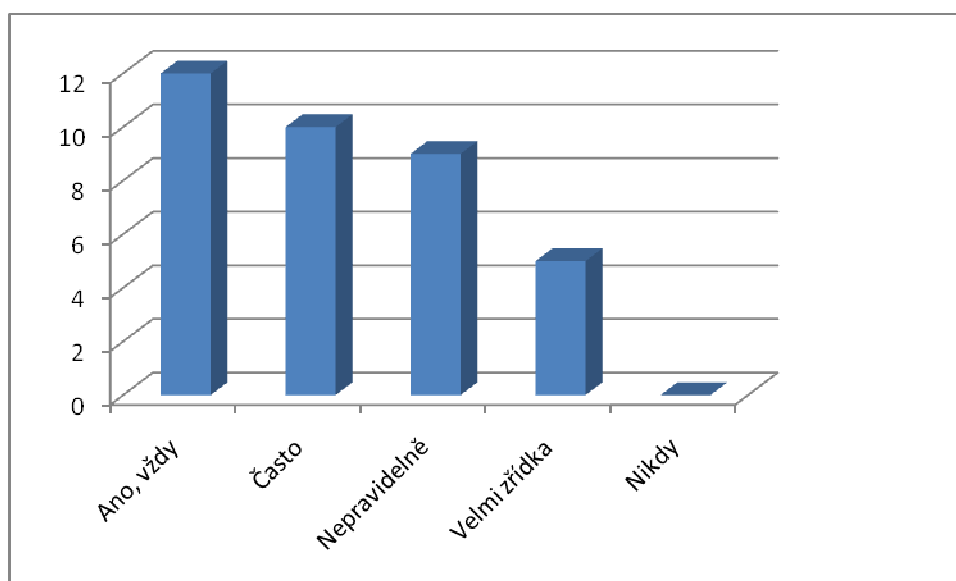


Tab.č.8. Relativní četnosti ke grafu č.8

Doplňkové aktivity	Hřiště pro děti	Baby friendly kavárna	Kurzy/workshopy	Jiné
Relativní četnost	42 %	39 %	17 %	3 %

Největšímu zájmu o doplňkové aktivity se těšilo hřiště pro děti a o málo méně baby friendly kavárna.

Graf. č. 9. Rozdělení zkoumaného souboru podle účasti na společenských aktivitách komunity

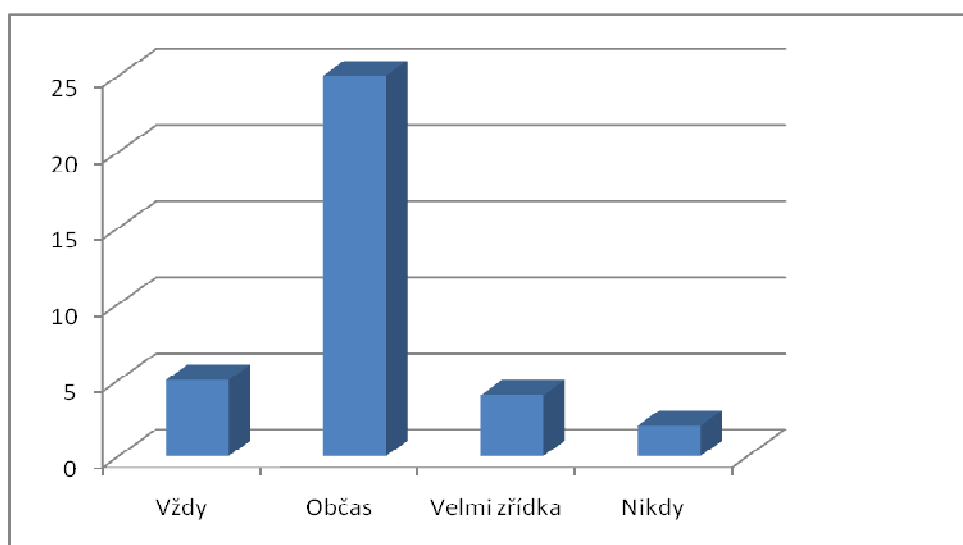


Tab. č. 9. Relativní četnosti ke grafu č. 9

Účast na spol. aktivitách	Ano, vždy	Často	Nepravidelně	Velmi zřídka	Nikdy
Relativní četnost	33 %	28 %	25 %	14 %	0%

Společenských aktivit se zúčastnilo vždy 33 % zkoumaných osob, často 28 %, čtvrtina nepravidelně. Nebyl nikdo, kdo by se někdy nezúčastnil.

Graf č. 10. Rozdělení zkoumaného souboru podle účasti v přípravě společenských aktivit komunity

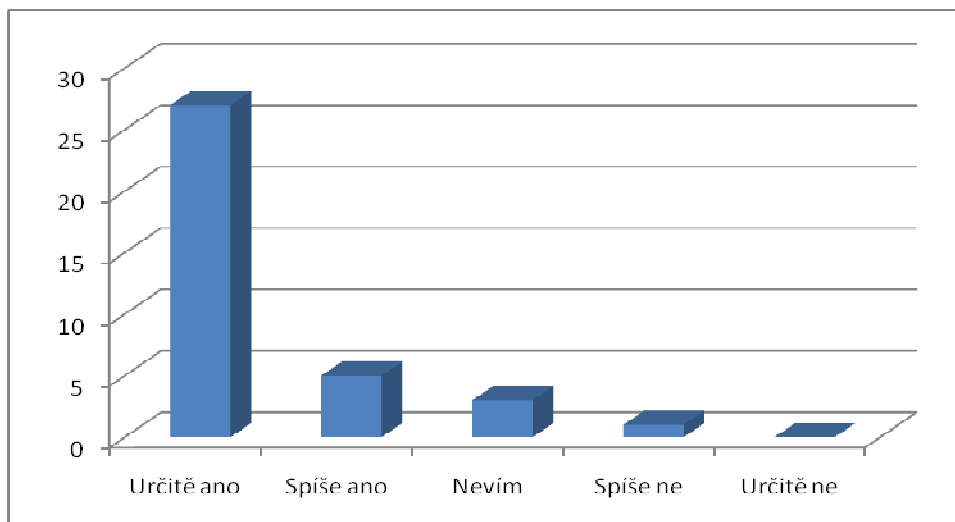


Tab. č. 10. Relativní četnosti ke grafu č. 10

Příprava aktivit	Vždy	Občas	Velmi zřídka	Nikdy
Relativní četnost	14 %	69 %	11 %	6 %

Příprav společenských aktivit komunity se zúčastnilo občas 69 % osob, vždy 14 %, zřídka 11 % a nikdy 6 %.

Graf č. 11. Rozdělení zkoumaného souboru podle rozhodnutí setrvání v komunitě



Tab. č. 11. Relativní četnosti ke grafu č. 11.

Setrvání v komunitě	Určitě ano	Spíše ano	Nevím	Spíše ne	Určitě ne
Relativní četnost	75 %	14 %	8 %	3 %	0 %

Tři čtvrtiny všech účastníků si přeje dále setrvat v komunitě, spíše ano dalších 14 %, neví 8 % a spíše ne 3 %.

#### 4.5 Diskuse k výzkumnému šetření

Marný pokus získat z nepravé materie pravé zlato je jen jedním příkladem snahy o technický pokrok na Západě, která rozhodujícím způsobem formovala vývoj naší civilizace. V Číně to byla snaha o nesmrtelnost či alespoň o skutečně dlouhý život, jež přinesla hojnost kulturních vymožeností, mezi nimi také TČM a její dietetiku. Za tento vývoj může Čína poděkovat taoizmu, jenž své znalosti čerpal z pozorování přírody a z porozumění kosmickým souvislostem.

Jedno z hlavních témat taoizmu tvoří nauka o změnách. Ta uvádí, že v celém kosmu neexistuje statický stav; vše je stále v pohybu. Zdá-li se nám nějaký stav statickým, jedná se pouze o to, že proces vzniku či zániku probíhá tak pomalu, že jej nemůžeme vnímat. Jestliže bychom pozorovali pár let nějaký kámen či pohoří, jevíly by

se nám statickými, neboť by nedošlo k žádné viditelné změně. Nějakou změnu bychom zřetelně zaznamenali až po mnohem delším čase, z čehož vyplývá, že příroda má naprosto jiné pojetí času než my.

My lidé taktéž podléháme stálému procesu změn, a co přinese budoucnost, je v podstatě nejisté. Aby unikli této existenciální nejistotě, zkusili lidé určit zákonitosti, podle nichž dochází ke změnám. Chápeme-li, jakým způsobem ke změnám dochází, lze je předvídat, vypočítat, čímž ztrácejí moment překvapení. Strach z nejistoty je v lidském bytí důležitým motorem, jenž tvoří filozofii, náboženství, kulturu a technický pokrok (TEMELIE, 2002, s. 19).

Je možné se proto domnívat, že aktivita sdružení Smetanka bude i v budoucnu přijímána kladně a její aktivity povedou k prohloubení sociálních vztahů nejen mezi členy komunitní zahrady, ale i obyvatel blízkých domů, případně jejich příbuzných, což se bude také odvíjet podle aktivit, na které se zahrada bude v budoucnu zaměřovat.

Vzhledem k otevřené atmosféře a přístupu zástupců i členů komunitní zahrady Smetanka je možné předpokládat, že se její činnost bude nadále rozvíjet v dobrém směru a vytvářet tak dle svého hesla: „**Zasad' si zeleninu. Zasad' se o dobré sousedské vztahy**“. Jde právě i o dobré a přátelské vztahy mezi všemi, kteří se rozhodnou jakkoliv na této aktivitě svou přítomností podílet.

Z teoretického studia a následně praktické zkušenosti formou přímé účasti na aktivitách komunitní zahrady Smetanka a setkávání se se členy tohoto společenství pro autorku jako sociální pracovníci jasně vyplývá kladný vliv takovýchto aktivit ve městech. Impuls společného zájmu o stravu je nosným a tvůrčím prostředkem k vytvoření pocitu sounáležitosti a určitým způsobem i zodpovědnosti za vztahy, ve kterých žijeme, a i za citlivý vztah k okolí, ve kterém působíme. Tento způsob věnování pozornosti a péče o nás samé i naše okolí je přínosem nejen samotným aktérům, ale i budoucím generacím.

#### *4.6 Závěr k výzkumnému šetření*

Výzkumné šetření zjistilo, že interesované osoby i jejich okolí uvedenou aktivitu kladně vnímají, a bylo by proto velmi zajímavé se zaměřit na hlubší šetření po určité době, kdy sociální vztahy členů komunity i lidí v blízkém okolí projdou společně větším

množstvím zkušeností ze společného bytí v rámci komunity a pořádaných společenských aktivit.

Pro účely této práce jsem hlouběji nepátrala a neprovedla hlubší rozbor zájmů jednotlivých respondentů, sociálního zázemí, ze kterého pocházejí, a jejich současného ekonomického a společenského postavení. To jsou otázky, které by mohly mít také další vypovídající hodnotu o motivacích, přístupu a aktivitě v rámci komunity celkově.

Hlouběji orientované pokračování výzkumu lze vidět například v provedení hlubší výzkumné sondy dovnitř komunitního společenství v komunitní zahradě Smetanka. Pro další výzkum můžou být sebraná data velmi cenná, protože půjde o informace s časovým odstupem k šetření již provedeného výzkumu. Lze se zaměřit na stejné otázky a doplnit je o otázky zaměřené na hodnocení změn, které se v jejich životech udály a teoreticky by mohly mít spojitost s jejich participací v komunitě. Výzkum by bylo dále zajímavé rozšířit o počet respondentů v anketě a zapojit do něj i respondenty ze strany úřadu městské části Praha 2.

Komunitní zahrady jsou dobrým impulsem pro rozvíjení vztahů a jejich stoupající oblíbenost je jasným signálem. Dostávají se v současné době velmi rychle do hlubšího povědomí společnosti, a proto je zde velká pravděpodobnost k pomalému, ale trvalejšímu aktivování našeho původního přístupu ke stravě a tudíž ke společenskému životu vůbec. Vráťím se nyní k větě, kterou jsem použila v úvodu této práce, a to tvrzení, že náš přirozený vztah k přírodě právě těmito impulsy vstupuje do povědomí a dává podnět k návratu do přírody, které se současný člověk už značně odcizil. Toto ožívování je mezi členy komunitní zahrady Smetanka vidět a při společenských aktivitách cítit i mezi příchozími.

Poznatky vyplývající s výzkumného šetření bude možné použít i pro další rozvíjení aktivit v rámci komunitní zahrady. Lidé, kteří se do výzkumného šetření zapojili, jsou částí většího celku, který by bylo dobré prozkoumat a mít tak jasnější představu o většinovém nahlížení a prožíváníčinností zahrady všemi jejími členy.



## ZÁVĚR

Současné striktně konzumní směřování společnosti, kdy se přirozený kontakt lidstva s přírodou stále více omezuje, si vyžaduje jistou kompenzaci a změnu, aby se lidé vyspělých zemí navrátili k přírodě a neohrožovali nadále existenci svých následovníků. Zárodky této změny již vznikají přímo v lůně této společnosti. Autorka této práce se zabývá dvěma z těchto změn a to je vhodná strava a komunitní zahrady.

Teoretická část práce se zabývá skladbou potravy a jejího duchovního rozměru z hlediska působení na lidské společenství, tedy stravou jako podstatnou součástí životního stylu. Dále se věnuje novému jevu, který se objevuje jako podvědomá reakce na současný, materiálně ukotvený životní styl, a tím jsou komunitní zahrady, u nás jev začínající, jinde už trvající delší dobu. Autorka je toho názoru, že právě v tomto typu aktivit by mohl sociální pracovník značně podpořit revitalizaci životního stylu svých klientů.

Provedené výzkumné šetření formou dotazníku mezi členy komunitní zahrady Smetanka ukazuje, že zájem o tuto formu komunitního společenství a navazování sociálních vztahů zajímá převážně lidi mladší a střední generace, kteří již mají rodinu s dětmi, anebo se na rodinný život v páru připravují a převážně se také aktivně zajímají o stravu, kterou jedí. Z šetření je možné se domnívat, že na této aktivitě se současní členové chtějí i nadále podílet a to jak v rámci zahradničení a pěstování, tak prohlubování a rozvíjení jejich sociálních vztahů.

Výsledky provedeného výzkumného šetření formou ankety mezi obyvateli domů, kteří patří převážně oproti věkové skladbě zahrádkářů na Smetance ke starší generaci nad 50 let v blízkém okolí, se jeví tak, že tuto aktivitu ve svém okolí vítají a berou ji jako společensky přínosnou.

Rozvoj a upevňování vztahů prostřednictvím komunitního zahradnictví má řadu výhod nejen ve městech - nepochybně především v nich - a to jak zlepšováním společenských vztahů, rozvíjením zájmů a hodnot, dostupností vlastní zeleniny, možností kompostování a tím podstatným omezením množství vyváženého odpadu. Aktivity tohoto rázu přispívají k rozvoji přírody ve městech a omezení výstavby a tím také zlepšováním ovzduší. Není ani nepodstatný dobrý impuls k rozvoji volnočasových aktivit mladých lidí a dětí a velmi podstatnou je i nová možnost pro lidi se zdravotním znevýhodněním pro zapojení se do práce a volnočasových aktivit v konkrétní oblasti.

## LITERATURA

AŽ *malá ilustrovaná encyklopedie*. Praha: Encyklopedický dům, 1999, s. 1188. ISBN 80-86044-12-2.

BIBLE. *První kniha Mojžíšova 1 – 2*. Praha: Česká biblická společnost, 1996, s. 22. ISBN: 80-85810-11-5.

BLAHUTKOVÁ, Marie a DAN, Jiří. Health and Well-being Assessment. Some New Approaches and Methods. In: *Contemporary diskurse on School and Health investigation*. Brno: Masarykova Univerzita, 2008, s. 127 – 132. School and Health 21. ISBN 978-80-7392-041-8.

BŘICHÁČEK, Václav a HABERMANNOVÁ, Markéta. *Studie z psychologie zdraví*. Praha: Ermat, 2007, s. 43. ISBN 978-80-87178-00-3.

DAVIDSOVÁ, Adelle. *Uzdravme se. Jak obnovit zdraví pomocí správné výživy*. Přeložila Marie ZUBOVÁ. Praha: Pragma, 2002. ISBN 80-7205-591-1.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000, s. 208. ISBN 80-859-3179-6.

HARTL, Pavel. *Komunita občanská a terapeutická*. Praha: SLON, 1997. ISBN 80-8585045-1.

HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000, s. 247, 444, 701. ISBN 80-7178-303-X.

JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001, s. 286. ISBN 80-7178-535-0.

JENÍK, Jan a VĚTVIČKA, Václav. *Zelená kuchyně*. Praha: Lidové nakladatelství, 1988, s. 28. ISBN 26-058-88/13-34.

JONÁŠ, Josef. *Křížovka života*. Most: Dialog, 1990, s. 205. ISBN 80-85194-03-1.

Listina základních práv a svobod. In: *Ústavní pořádek České republiky*. 1993, Čl. 27.

KRATOCHVÍL, Stanislav, *Skupinová psychoterapie v praxi*, 2. dopl. Vyd. Praha: Portál, 2005, s. 285. ISBN 80-7262-347-8.

MAXWELL, J. A. *Qualitative research design: An interactive approach*. Thousand Oaks: Sage Publications, 2005, s. 174.

- PÁVKOVÁ, Jiřina. HÁJEK, Bedřich. HOFBAUER, Břetislav, HRDLIČKOVÁ, Vlasta a PAVLÍKOVÁ, Alena. *Pedagogika volého času*. Praha: Portál, 1999, s. 28. ISBN 80-7178-295-5.
- PETRUSEK, Miloslav. *Velký sociologický slovník*, (Díl 1, A-O). Praha: Karolinum, 1996, s. 747. ISBN 80-7184-164-1.
- SOBOTKA, Jan. *Práce s komunitou*. Praha: PVŠPS, 2010, s. 6. ISBN 978-80-904541-4-9.
- STRNADELOVÁ, Vladimíra a ZERZÁN, Jan. *Radost ze zdravých dětí*. Olomouc: Anag, 2013, s. 12. ISBN 978-80-7263-835-2.
- TAVEL, Peter, *Vybrané kapitoly ze sociální psychologie*. 2. rozšíř. vyd. Olomouc: CMFT, 2009, s. 150. ISBN 978-80-244-2327-2.
- TEMELIE, Barbara. *Výživa podle pěti elementů pro matku a dítě*. Bratislava: Eugenika, 2005, s. 245. ISBN 80-89227-05-8.
- TEMELIE, Barbara. *Výživa podle pěti elementů*. Bratislava: Eugenika, 2002, s. 190. ISBN 80-88913-93-4.
- TEMELIE, Barbara. *Kuchařka podle pěti elementů*. Bratislava: Eugenika, 2008, s. 381. ISBN 978-80-8100-022-5.
- VOKURKA, Martin, HUGO, Jan a kol. *Velký lékařský slovník*. 8. aktualiz. vyd. Praha: Maxdorf, 2008, s. 832. Edice Jessenius. ISBN 978-80-7345-166-0.
- VYBÍRAL, Zbyněk, *Psychologie komunikace*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 180. ISBN 978-80-7367-387-1
- VYMĚTAL, Jan a kol. *Obecná psychoterapie*. 2. rozšíř. a přeprac. vyd. Praha: Grada, 2004, s. 340. ISBN 80-247-0723-3.
- WRAGG, Ted. *An Introcuction to Classroom Observation*. 2.ed. London: Routlege, 1999. Paperback. ISBN 97-804-1568- 850-5.
- ŽDICHYNEC, Bohumil a kolektiv. *Léčitelská kuchařka*. Praha: Český klub, 1998, s. 11. ISBN 80-85337-04-5

## INTERNETOVÉ ZDROJE

BAČÍKOVÁ, Hana. Komunitní zahrady pěstují zeleninu i sousedské vztahy. In: *Vitalia.cz* [online]. ©2013, posl. revize 20. 9. 2013 [2014-06-28]. Dostupné z: [www.vitalia.cz](http://www.vitalia.cz)

BAJEROVÁ, Jarmila. Sdílení přináší radost: komunitní zahrady přinášejí nový fenomén českých měst. In: *Nazeleno.cz* [online]. ©2014, posl. revize 24. 6. 2014 [2014-07-29]. Dostupné z: [www.nazeleno.cz](http://www.nazeleno.cz)

KEŠNER, Václav. Komunitní zahrada zlepšuje sousedské vztahy. In: *Chomutovský deník.cz* [online]. ©2014, posl. revize 19. 2. 2014 [2014-07-24]. Dostupné z: [www.chomutovsky.denik.cz](http://www.chomutovsky.denik.cz)

UNIVERSITY OF MISSOURI, Community gardening toolkit. In: *Missouri.edu* [online]. ©2009. Dostupné z: <http://extension.missouri.edu/p/MP906>

Význam jídla ve výchově. In: *Kruh.cz* [online]. ©2012 [vid. 2014-07-30]. Dostupné z: [www.ikruh.cz](http://www.ikruh.cz)

Zdraví. In: *Wikipedie: otevřená encyklopedie* [online]. St. Petersburg (Florida): Wikipedia Foundation, ©2001 [2014-06-26]. Česká verze. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki>

ZELENKA, Miroslav. Pránariánství (bretariánství) z různých úhlů pohledu. In: *Matrix-2001.cz* [online]. ©2013, posl. revize 28. 12. 2013 [2014-07-24]. Dostupné z: [www.matrix-2001.cz](http://www.matrix-2001.cz)

## Seznam obrázků

<i>Obrázek č. 1.</i> .....	26
<i>Obrázek č. 2.</i> .....	27
<i>Obrázek č. 3.</i> .....	31

## Seznam tabulek a grafů

<i>Graf 1 – tabulka 1.</i> .....	39
<i>Graf 2 – tabulka 2 – graf 3</i> .....	40

<i>Tabulka 3 – graf 4 – tabulka 4 .....</i>	41
<i>Graf 5 - tabulka 5 – graf 6 .....</i>	42
<i>Tabulka 6 – graf 7 – tabulka 7.....</i>	43
<i>Graf 8 – tabulka 8 – graf 9 .....</i>	45
<i>Tabulka 9 - graf 10 – tabulka 10 .....</i>	45
<i>Graf 11 – tabulka 11.....</i>	46

## **Seznam příloh**

**Příloha č. 1: Seznam příkladů farmářských trhů v České republice**

**Příloha č. 2: Anketa mezi členy komunitní zahrady Smetanka (dotazník)**

**Příloha č. 3: Anketa mezi obvyteli domů v okolí Smetanky (dotazník)**

**Příloha č. 4: Příklady komunitních zahrad v České republice**

**Příloha č. 5: Anketa mezi obvyteli domů v okolí Smetanky**

## **Příloha č. 1.**

Z důvodu velkého množství míst, na kterých se trhy pravidelně konají, uvádím pouze zúžený výběr:

Farmářské trhy v Sedlčanech: dostupné z: <http://sitv.cz/farmarsky-trh-v-sedlcanech-14-6-2014-2/>

Roudnické farmářské trhy: dostupné z:  
<http://www.roudnicketrhy.cz/prodejci/farmarske-trhy-2014/>

Farmářské trhy v Karviné: dostupné z:  
<http://www.isenior.cz/okoli/moravskoslezsky-kraj/karvina/farmarske-trhy-v-karvine-v-roce-2014>

Farmářský trh Frenštát pod Radhoštěm: dostupné z:  
<http://www.kulturafrenstat.cz/farmarske-trhy-2014/os-1066>

Hanácký farmářský trh Olomouc: dostupné z:  
<http://www.kalendarakci.atlasceska.cz/hanacky-farmarsky-trh-olomouc-28073/>

Farmářské trhy Nepomuk: dostupné z: <http://www.nepomuk.cz/cs/farmarske-trhy/terminy-farmarskych-trhu-2014>

Pojizerské farmářské trhy: dostupné z:  
<http://www.pojizerskefarmarsketrhy.cz/clanky/mlada-boleslav/>

Farmářské trhy v Kuřimi: dostupné z: <http://www.tisnovs.co/farmarske-trhy-v-kurimi-2014/>

Farmářské trhy Hradec Králové: dostupné z:  
<http://www.hradeckralove.org/zivot-ve-meste/hradec-kralove-bude-mit-od-15-4-2014-nove-farmarske-trhy>

Farmářské trhy Strakonice: dostupné z: <http://www.nalok.cz/farmarske-trhy/farmarske-trhy-strakonice-2014-strakonice>

Prčické farmářské trhy: dostupné z: <http://www.sedlec-prcice.cz/text/cz/terminy-prcicky-farmarskych-trhu-v-roce-2014/>

Severočeské farmářské trhy: dostupné z:  
<http://www.severoceskefarmarsketrhy.cz/clanek/1685/677/farmarske-trhy-v-teplicich-sft/27-6-2014-oc-olympia-teplice/>

Plzeňské farmářské trhy: dostupné z: <http://www.plzensketrhy.cz/plzenske-farmarske-trhy/terminy-trhu.htm>

Milovické farmářské trhy: dostupné z: <http://www.farmarsketrhymilovice.cz/>

Farmářské trhy ve Vsetíně: dostupné z:

<http://www.kdykde.cz/calendar/kdykde/303633-farmarske-trhy-2014-ve-vsetine>

Farmářské trhy Zámek Doudleby: dostupné z: <http://www.zamek->

[doudleby.cz/cs/novinky-akce/94\\_farmarske-trhy-2014.html](http://www.zamek-doudleby.cz/cs/novinky-akce/94_farmarske-trhy-2014.html)

Farmářské trhy Litoměřice: dostupné z: <http://www.zahrada-cech.cz/akce/36->

[farmarske-trhy/](http://www.zahrada-cech.cz/akce/36-farmarske-trhy/)

Farmářské trhy Šumperk: dostupné z: <http://www.farmarskethysumperk.cz/>

Farmářské trhy Blansko: dostupné z: <http://www.farmarske-trhy-blansko.cz/>

Farmářské trhy Brno – Líšeň: dostupné z: <http://www.brno-lisen.cz/farmarske->

[trhy-v-roce-2014/t2204](http://www.brno-lisen.cz/farmarske-trhy-v-roce-2014/t2204)

Farmářské trhy Židlochovice: dostupné z: <http://www.zidlochovice.cz/kultura-a->

[volny-cas/farmarske-trhy](http://www.zidlochovice.cz/kultura-a-volny-cas/farmarske-trhy)

Farmářské trhy Český Těšín: dostupné z:

<http://www.tesin.cz/aktuality/farmarske-trhy/>

## **Příloha č. 2**

**Anketa mezi členy komunitní zahrady Smetanka**

**datum:**

### **1. Vaše pohlaví:**

- Muž
- Žena

### **2. Váš věk:**

- Do 20 let
- 21-35 let
- 36-45 let
- 45-60 let
- Nad 60 let

### **3. Vaše nejvyšší dosažené vzdělání:**

- Základní škola
- Střední odborné učiliště
- Střední škola s maturitou
- Vyšší odborná škola
- Vysoká škola

### **5. Žijete ve společné domácnosti?**

- Sám/sama
- V páru
- S rodinou
- Jinak:

### **6. Zajímáte se o to, co jíte z hlediska přínosu Vašemu zdraví?**

- Určitě ano
- Spíše ano
- Nevím



- Spíše ne
- Určitě ne

**7. Jak jste se dozvěděl/a o komunitní zahradě Smetanka?**

- Z letáku
- Od známých
- Z článku v novinách
- Na facebooku
- Jiné:

**8. Jak často navštěvujete zahradu?**

- Každý den
- 2 x týdně
- Zhruba 4 x týdně
- Zhruba jednou týdně

**9. Jaký typ doplňkových aktivit, které by mohla zaštitit Smetanka Vás láká nejvíce?**

- Hřiště pro děti
- Baby friendly kavárna
- Kurzy/workshopy, uveďte prosím, jaké téma vás zajímá nejvíce:
- Jiné, uveďte prosím jaké:

**10. Účastníte se kromě vlastní práce na svém místě v zahradě I dalších společenských akcí pořádaných v rámci zahrady?**

- Ano, vždy
- Často
- Nepravidelně
- Velmi zřídka
- Nikdy

**11. Zapojujete se aktivně do příprav a pomocných prací v Zahradě Smetanka?**

- Vždy
- Občas

- Velmi zřídka
- Nikdy

**12. Plánujete pokračovat v zahradničení ve Smetance I do budoucích let?**

- Určitě ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Určitě ne

Děkuji Vám za vyplnění tohoto dotazníku a Vaši účast v anketě.

### **Příloha č. 3**

**Anketa mezi obvyteli domů v okolí Smetanky**

**datum:**

#### **1. Vaše pohlaví:**

- Muž
- Žena

#### **2. Váš věk:**

- Do 20 let
- 21-35 let
- 36-45 let
- 45-60 let
- Nad 60 let

#### **3. Vaše nejvyšší dosažené vzdělání:**

- Základní škola
- Střední odborné učiliště
- Střední škola s maturitou
- Vyšší odborná škola
- Vysoká škola

#### **4. Žijete ve společné domácnosti?**

- Sám/sama
- V páru
- S rodinou
- Jinak:

#### **5. Zajímáte se o to, co jíte z hlediska přínosu Vašemu zdraví?**

- Určitě ano

- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Určitě ne

**6. Jak jste se dozvěděl/a o komunitní zahradě Smetanka?**

- Z letáku.
- Od známých.
- Z článku v novinách.
- Na facebooku.
- Jiné:

**7. Navštívil/a jste již komunitní zahradu?**

- Ano
- Ne

**8. Jaký typ doplňkových aktivit byste na komunitní zahradě Smetanka uvítali ?**

- Hřiště pro děti
- Baby friendly kavárna
- Kurzy/workshopy, uveďte prosím, jaké téma vás zajímá nejvíce:
- Jiné, uveďte prosím jaké:

**9. Zúčastnil/a jste se již některé ze společenských akcí pořádaných v rámci zahrady?**

- Ano
- Ne

**10. Plánujete se zapojit do komunitního zahradničení na Smetance ?**

- Určitě ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Určitě ne

**11. Jaký má podle Vás vznik komunitní zahrady pro část Prahy 2 přínos ?**

- Určitě kladný
- Spíše kladný
- Nevím.
- Spíše záporný
- Určitě záporný

Děkuji Vám za vyplnění tohoto dotazníku a Vaši účast v anketě.

## **Příloha č. 4**

### **Příklady komunitních zahrad v České republice:**

ZEBRA Braník: dostupné z: <https://www.facebook.com/ZelenyBranik>

PRAZELENINA Holešovice: dostupné z: [www.prazelenina.cz](http://www.prazelenina.cz)

KomPot Nové Středokluky: dostupné z: [www.kom-pot.cz](http://www.kom-pot.cz)

Komunitní zahrada Žižkov – Ulitej záhon na Krejčárku: dostupné z:

<https://www.facebook.com/pages/Ulitej-z%C3%A1hon/174249579393200>

Komunitní zahrada Kuchynka Libeň: dostupné z: <https://www.facebook.com/Zah-radaKuchynka?fref=ts>

Zahrada v pytlí při ulici Leitnerova, Brno: dostupné z: <https://www.facebook.com/zah-radavpytli?ref=ts&fref=ts>

Komunitní zahrada v Křižanově u Velkého Meziříčí: dostupné z:

<https://www.facebook.com/events/238384442954811/>

Komunitní Za()hrada v ulici Pekární, Olomouc: dostupné z:

<https://www.facebook.com/zaohrada>

Komunitní zahrada ZaZemí : dostupné z: <http://zazemi-turnov.cz/>

Komunitní zahrada v Doudlebach nad Orlicí : dostupné z:

<http://zahradysplavu.blog.cz/rubrika/komunitni-zahrada-v-doudlebach-nad-orlici>

Komunitní zahrada Přerov nad Labem: dostupné z:

<http://www.janinyzahrady.cz/ukazka-projektu/komunitni-zahrada-prerov-nad-labem-/>

Komunitní zahrada Kom Pot Plzeň: dostupné z: <http://www.prirodni-zahrady.cz/nase-stopy/komunitni-zahrada-kom-pot.htm>

Komunitní zahrada Český Těšín: dostupné z:

<http://infocentrumtesin.tumblr.com/post/80577555194/komunitni-zahrada>

Komunitní zahrada Zebra: dostupné z: <https://www.facebook.com/ZelenyBranik>

Komunitní zahrada Praha 4 Libuš: dostupné z:

<http://www.kohlerova.cz/libus/zamer.html>

Komunitní zahrada Kodaň : dostupné z: <http://animahorti.cz/?id=10&do=project>

Komunitní zahrada Chomutov: dostupné z:

[http://chomutovsky.denik.cz/zpravy\\_region/komunitni-zahrada-zlepsi-sousedske-vztahy-20140319.html](http://chomutovsky.denik.cz/zpravy_region/komunitni-zahrada-zlepsi-sousedske-vztahy-20140319.html)

## **Příloha č. 5**

### **Příklady komunitních zahrad v zahraničí:**

Incredible edible Todmorden, Velká Británie, komunitní zahradní město: dostupné z:  
<http://www.incredible-edible-todmorden.co.uk/>

Andernach, Německo, dostupné z: <http://cityfarmer.info/2012/07/19/germany-andernach-residents-create-a-community-garden/>

Klagenfurt, Rakousko, dostupné z:  
<http://wellfedneighbor.ning.com/profiles/blogs/intercultural-community-garden>

Les Jardiniers de l'Aqueduc, Paříž, Francie, dostupné z: <http://www.jardin-aqueduc.fr/>

Municipal Social Therapy Centre for Youth , Lodz, Polsko, dostupné z:  
<http://www.flickr.com/photos/undpeuropeandcis/sets/72157630509431410/detail/>

Oakland, Kalifornie, USA, dostupné z:  
<http://www2.oaklandnet.com/Government/o/opr/s/cgardening/index.htm>

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

<b>Jméno a příjmení autora:</b>	Jiřina Mázlová
<b>Studijní program:</b>	Sociální politika a sociální práce
<b>Studijní obor:</b>	Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii
<b>Název práce:</b>	Strava jako impuls k rozvíjení mezilidských vztahů a utváření komunity nového typu
<b>Počet stran (bez příloh):</b>	51
<b>Celkový počet stran příloh:</b>	10
<b>Počet titulů české literatury a pramenů:</b>	24
<b>Počet titulů zahraniční literatury a pramenů:</b>	2
<b>Počet internetových odkazů:</b>	6
<b>Vedoucí práce:</b>	MUDr. Olga Dostálová, CSc.
<b>Rok dokončení práce:</b>	2014





**Posudek vedoucího bakalářské práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Jiřina MÁZLOVÁ

Obor studia: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: Strava jako impuls k rozvíjení mezilidských vztahů a utváření komunity nového typu

Vedoucí práce: MUDr. Olga Dostálová, CSc.

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 51

Počet stránek příloh: 10

Počet titulů v seznamu literatury: 26 + 6 internetových

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

		2		
--	--	---	--	--

Oborová příléhavost tématu

		2		
--	--	---	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		2		
--	--	---	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	1			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	1			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

		2		
--	--	---	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

		2		
--	--	---	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

		2		
--	--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

		2		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Autorka ve své práci uvádí možnost dalšího uplatnění sociálního pracovníka i mimo dosud obvyklé aktivity. Může sdělit v této souvislosti konkrétní úkoly, které by mohl sociální pracovník vykonávat?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Téma není obvyklé, ale je vhodné ke zpracování, protože se týká aktuální oblasti současného života. Autorka pojala zpracování s velkou osobní angažovaností, seznamuje s dosud nepříliš známým tvořením nového typu komunit, které by mohly přispět jak ke zlepšení sousedských vztahů, tak životního prostředí. S literaturou autorka pracovat dovede, její citace odpovídají poslední novelizaci normy, formální stránka práce je v pořádku.

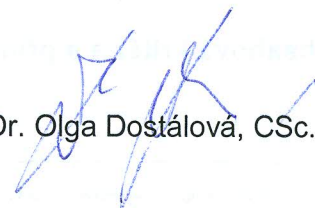
V praktické části se autorka snažila získat názory na tento nový typ komunity jak u jejích členů, tak u sousedů z jejich pohledu. Autorka pojímá své výzkumné šetření jako kvalitativní, ale dalo by se spíše nazvat kvantitativně – kvalitativním, protože obsahuje prvky obou typů zkoumání. Ve výsledcích má číselné údaje, analýza a závěr odpovídá kvalitativnímu pojetí. Autorka je si plně vědoma, že hodnocení výsledku vzorku zkoumaných osob nemůže být pro svůj malý rozsah zobecněno. Autorka však prokázala, že je schopna provádět vlastní výzkumné šetření.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace:  
Velmi dobře

Datum, podpis:  
8. 9. 2014

MUDr. Olga Dostálová, CSc.



**Posudek oponenta  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Jiřina MÁZLOVÁ

Obor studia: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: **Strava jako impuls k rozvíjení mezilidských vztahů a utváření komunity nového typu**

Oponent práce: PhDr. Pavla Kodymová, Ph.D.

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 51

Počet stránek příloh: 10

Počet titulů v seznamu literatury: 26 + 6 internetových

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

			X	
--	--	--	---	--

Oborová příslušnost tématu

			X	
--	--	--	---	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		X		
--	--	---	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	X			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	X			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		X		
--	--	---	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

		X		
--	--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

		X		
--	--	---	--	--

Využití praktických zkušeností

		X		
--	--	---	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

--	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

		X		
--	--	---	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a



Vyváženost teoretické a praktické části  
v daném tématu

	X			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	X			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost  
výsledků v praxi

			X	
--	--	--	---	--

Vhodnost prezentace závěrů práce  
(publikace, referáty, apod.)

			X	
--	--	--	---	--

### Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

1. Uved'te, jaké jsou současné obecně formulované požadavky na sociálního pracovníka.
2. Jaké konkrétní úkoly v projektu, kterým se zabýváte, by měl či mohl mít sociální pracovník?

### Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Téma je sice nevšední, ale jeho souvislost se sociální prací je pouze nepřímá. Autorka se samotným možným působením sociálního pracovníka v popisovaných skupinách konkrétně nezabývá, jen obecně zmiňuje možnost jeho uplatnění v anotaci a v závěru. Jinak je však zřejmé, že je autorka v této oblasti značně angažována a má o ní potřebné znalosti, což lze ocenit. Samo zpracování tématu je celkem uspokojivě provedeno a práce s literaturou i citace jsou v pořádku.

Práce upozorňuje na současné aktuální otázky nezdravého stravování a doporučuje dílčí způsob nápravy, který sice lze akceptovat, ale není v ní zmínka o konkrétních úkolech sociálních pracovníků v této oblasti. Toto považuji za hlavní nedostatek.

Zohledňuji však pečlivost zpracování zvoleného předmětu a formální stránku.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace:

Při uspokojivém zodpovězení předložených otázek velmi dobře. Pokud otázky uspokojivě zodpovězeny nebudou, tedy dobře.

Datum, podpis:

4. 9. 2014

PhDr. Pavla Kodymová, Ph.D.

