



Moja biljka _____

UVOD

Ova mala knjižica, nazvana zin zbog praktičnog procesa izrade te jednostavne i otvorene distribucije, dio je veće kolekcije od 11 zinova nastalih u sklopu projekta „Sadnja priča - Putevi samostalnog učenja”.

Ovaj zabavan zin ispunjen je jednostavnim aktivnostima, mislima i idejama koje pozivaju čitatelje da se povežu s biljkama i, kroz taj proces, sa samima sobom. Svaki čitatelj ili čitateljica može slobodno istražiti svoj odnos s biljkama na svoj način i vlastitim tempom.



Zin se može printati na bilo kojem običnom printeru i papiru, u formatu A4 ili A3, i koristiti se kad god ti to odgovara, bez obzira je li dostupna jedna biljka ili zeleni kutak. Ne postoji ispravan ili pogrešan način rada s biljkom, slobodan si ili slobodna si prihvatiti ili preskočiti bilo koji poziv koji želiš, komunicirati sa zinom i personalizirati ga koliko god želiš.

Projekt Sadnja priča - Putovi samostalnog učenja donosimo zahvaljujući suradnji udruge KulturNest e.V.

Njemačka i Udruge Tilia Hrvatska, te našeg tima strastvenih umjetnika, socijalnih radnika i trenera u bliskoj suradnji sa stručnjacima za biljke.

Tijekom dubinskog istraživanja u obje zemlje, otkrili smo jednostavan i iznenađujuć fenomen do kojeg dolazi između ljudi i biljaka. Kad se uistinu povežemo sa našim kućnim biljkama, i mi i one procvatemo.

Vjerujemo da ovo nježno ponovno povezivanje sa svijetom prirode nudi osjećaj zadovoljstva, uzemljenja i otpornosti koji prati ljude gdje god se nađu. Nadamo se da to može biti mala, ali ipak značajna podrška u životu ljudi i zajednica.

Za sve raspoložive informacije o edukativnim materijalima „Sadnje priča“, i za više informacija o ovom zinu te mogućnostima njegovog korištenja, molimo skeniraj ovaj QR kod.



PRAKTIČNE INFORMACIJE

Na sljedećim stranicama pronaći ćeš različita pitanja i puno praznog prostora koji će ti pomoći u procesu razmišljanja. Ovaj prostor je u potpunosti tvoj, ispuni ga, oboji ili čak ostavi praznim.

Imaš potpunu slobodu odabira materijala i alata kao i slobodu odabira izraziti se pisanjem ili crtanjem, apstraktnom umjetnošću ili realističnim ilustracijama, poezijom ili prozom, kratkim ili dugim tekstovima, pa čak i, zašto ne, nečim eksperimentalnijim poput kolaža, fotografiranja ili pisanja pjesama!

Važno je da to služi tvom procesu učenja.



Pozivamo te da iskoristiš prazan prostor na ovim stranicama i pretvoriš ovaj zin u svoj osobni dnevnik i taktilnu uspomenu na prekrasno putovanje s mnoštvom biljaka.

No, kad god želiš koristiti druge bilježnice ili listove papira, naravno da to možeš učiniti.



Izjava o odricanju od odgovornosti:

Na sljedećim stranicama mnogo ćeš puta pročitati riječ „biljka“, također i kada je mogla biti zamijenjena osobnom zamjenicom „ona“.

Ovaj je izbor napravljen jer se zamjenica „ono“ također odnosi na predmete i druge nežive stvari, a i dalje sugerira hijerarhijski i antropocentrični pogled na svijet koji ljude vidi na vrhu piramide evolucije i važnosti, a biljke su pripisane nižim stupnjevima te ljestvice, percipirane kao mnogo bliže anorganskom svijetu nego punini života.

Na taj se način nadamo ojačati viziju biljaka kao potpuno živih i moćnih bića, ne inferiornih u odnosu na životinje, već, naprotiv, iznimno važnih za postojanje i opstanak cjelokupnog života na našem planetu.



PRIPREMA

Prije nego što nastaviš i kreneš na ovo putovanje povezivanja s biljkom, ovdje možeš pronaći neke praktične informacije o tome što ti je potrebno:

- Biljka, naravno!
- Nešto za pisanje i crtanje (vrsta i boje po tvom izboru)
- Nešto neprekinutog vremena rezerviranog za tebe. Koliko? Ovisi o tebi, jer svatko voli učiti različitim tempom. Možda možeš odvojiti 20 minuta za početak ili cijeli sat ako ga imaš. Možeš završiti zin odjednom ili pak raditi polako, vraćajući se ponovnom učenju kad nađeš vremena
- tvoja znatiželja

Ako si spreman ili spremna, sada možeš provjeriti sam ili sama sebe i vidjeti je li pravo vrijeme za početak ovog putovanja.

Obojaj ili označi listove ispod svakog pojedinog pitanja, na skali od 1=malo do 5=mного.

Koliko spremno se osjećaš?



Koliko nestrpljivo se osjećaš?



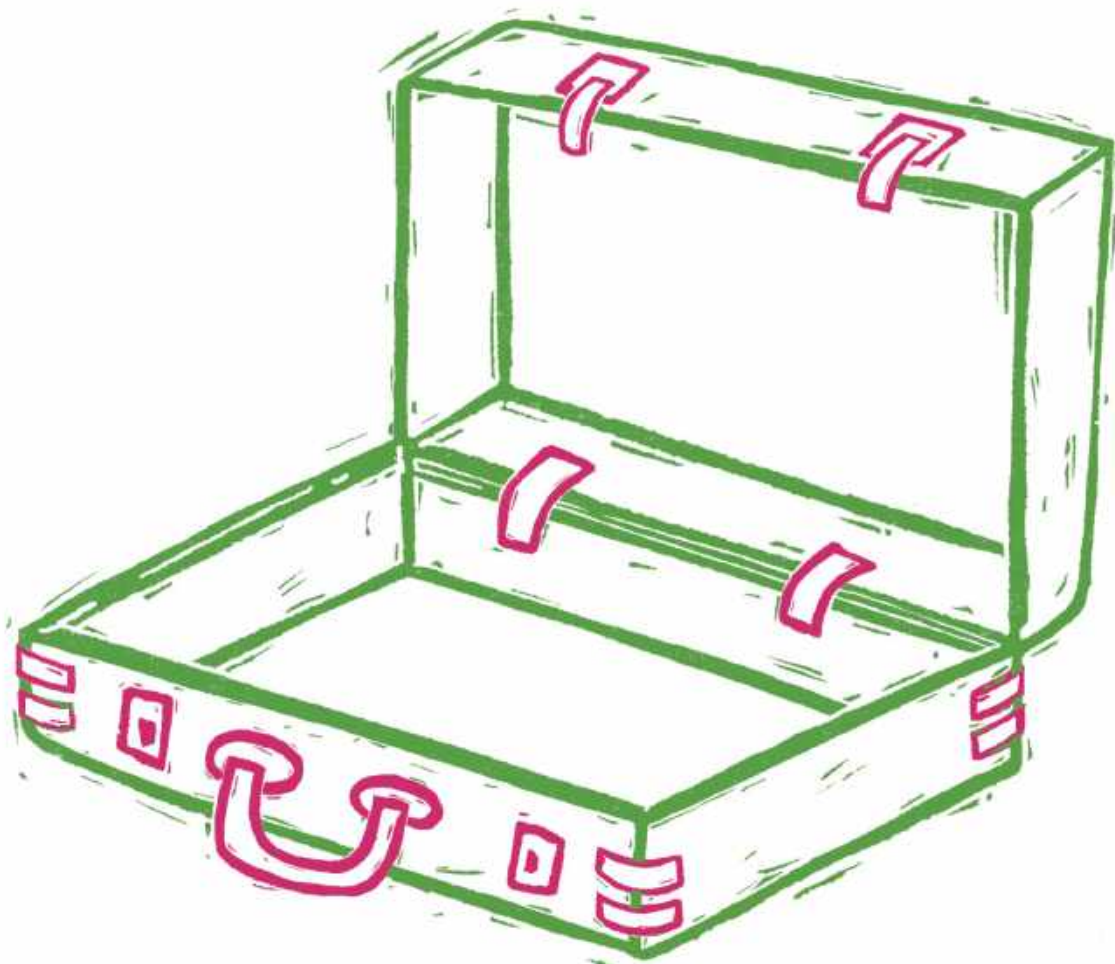
Koliko ugodno se osjećaš?



Što bi ti pomoglo da se osjećaš još ugodnije?

Možeš razmisliti o tome kako si odjeven ili odjevena, kako sjediš/ležiš ili stojiš, osvjetljenosti prostora, dobu dana koje ti najbolje odgovara...

Zapiši svoje misli u prtljazi ispod ili, ako želiš, bilo gdje na stranici.



Ako iz bilo kojeg razloga nemaš sve potrebne materijale ili imaš dojam da nisi dovoljno spreman ili spremna, da ti nedostaje volje ili ti za početak nije dovoljno ugodno, slobodno zatvori ovaj zin i vrati se u neko bolje vrijeme.

Zapamti da je ovo putovanje namijenjeno tebi, a ti najbolje znaš što ti je potrebno da bi ga učinio ili učinila smislenijim.

POVEZANOST S BILJKAMA

Kakav je tvoj dosadašnji odnos prema biljkama?



Nešto što tek treba
posaditi



Nešto čemu treba
posvetiti više vremena



Nešto
postojano

Kakva je uloga biljaka u tvom životu?

Oduvijek se brinem o biljkama
i mnogo znam o njima

Oduvijek sam želio ili željela više znati i
snažnije se povezati sa biljkama, ali nisam
nikad imao ili imala prilike za to

Nikad nisam imao ili imala biljke u
svom stambenom prostoru i ne
znam baš puno o biljkama



Razmišljajući o svojoj povezanosti sa biljkama, zapiši
misli koje ti dolaze.

LJEPOTA BILJAKA

Znaš li da...

Uz alge i cijanobakterije, biljke „proizvode“ sav kisik koji udišemo, kao i svu energiju koju konzumiraju sva druga živa bića na našem planetu.
Hvala vam biljke!

Biljke žive na našem planetu od... vjekova!
Neke vrste biljaka bile su raširene na Zemlji već prije 350 milijuna godina, dok su se beskralježnjaci pojavili prije 10 milijuna godina, a sisavci prije samo milijun godina.

Biljke čine najveće carstvo na Zemlji (na primjer, ima 3000 milijardi stabala, dok ljudi dosežu brojku od tek 7 i pol milijardi) i predstavljaju 80% ukupne biomase (mase živih bioloških organizama) planeta. Ljudi predstavljaju samo 0,01% ...



Koje su tvoje prve misli nakon čitanja ovih činjenica?
Napiši, nacrtaj, zabilježi što je u tebi trenutno živo.

POČETAK PUTOVANJA

Koju biljku želiš povesti sa
sobom na ovo putovanje?

Koliko poznaješ
tu biljku?

Je li to nova biljka ili je već
od ranije dio tvog života?

Što znaš o toj biljci?

Što tvojoj biljci treba?
Koliko joj treba zalijevanja?
Koliko svjetla?
Koliko njege?

Brineš li se o biljci najviše
ti, ili postoje i drugi ljudi
koji se o njoj brinu?

Nakon razmišljanja o ovim pitanjima, što osjećaš prema svojoj biljci?

TVOJA TEMA

Nalaziš se pored svoje biljke, možeš sjediti, ležati ili stajati.

Udahni nekoliko puta duboko, postajući svjesniji ili svjesnija osjeta prisutnih u tvom tijelu.

Osvrni se nježno oko sebe, promotri gdje se nalaziš i što te okružuje. Smjesti se najudobnije što možeš.

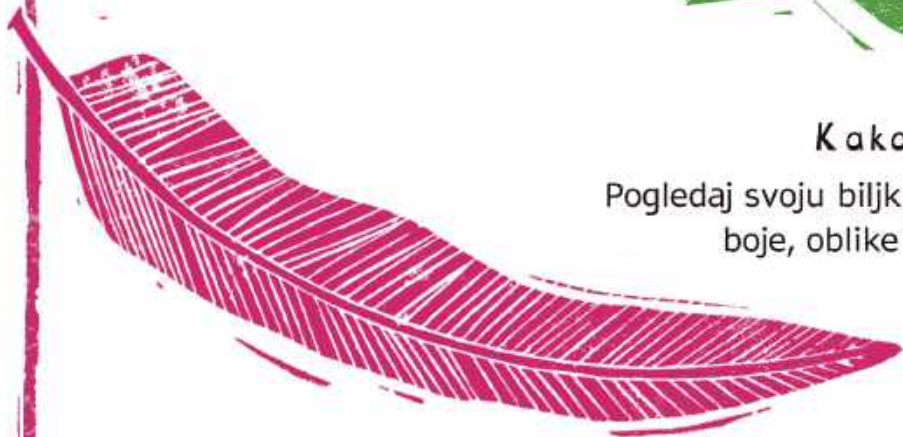
Sada počni promatrati svoju biljku, i uzmi vremena koliko god trebaš.

Nema žurbe.



Kakav je osjećaj usporiti?

Pogledaj svoju biljku i obrati pažnju na dimenzije, boje, oblike i usmjerenje koje biljke imaju.



Na naslovnici ovog zina možeš pronaći poseban okvir za portret svoje biljke. Nacrtaj svoju biljku koristeći materijale po vlastitom izboru.



Zapamti da možeš „crtati“ i apstraktnim znakovima ili čak riječima! Možeš raditi ono što ti se čini ugodnijim, ali i odvažiti se na nove načine izražavanja.



Ne moraš postići remek-djelo, stoga radije uživaj u razumijevanju nečega zahvaljujući procesu prikazivanja.



Dodatan savjet: nastoj usmjeriti pažnju na ono što primjećuješ. Crtaj ono što vidiš, a ne ono što misliš da znaš o biljci ili biljku kakvu nosiš u mislima.

Kad budeš zadovoljan ili zadovoljna nacrtanim, pogledaj crtež s pažnjom i ljubavlju, pa se nakon toga vrati na ovu stranicu.



Što si primjetio ili primjetila
gledajući na biljku?

Da li te biljka na nešto podsjetila?
Što?



Koja je pitanja pobudila?



Nakon ovih razmišljanja, izaberi pitanje ili temu koju želiš dalje istraživati
tijekom svog putovanja sa biljkom.

Zapiši rečenicu ili riječ o tome:

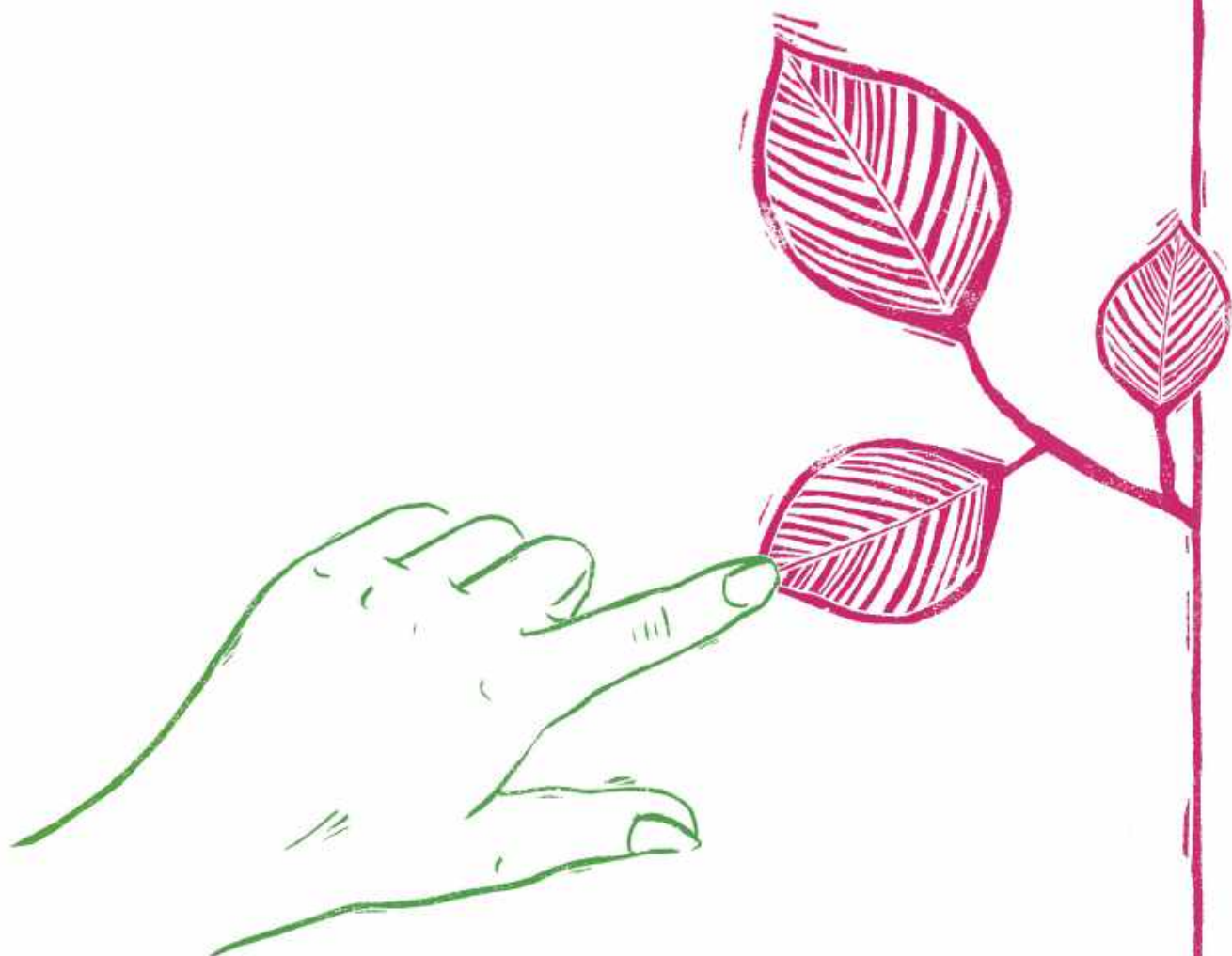
Moja današnja tema je:



ISTRAŽIVANJE LISTOVA

Kreni dalje prema istraživanju biljke svojim osjetilima i usmjeri pažnju na listove.

Što vidiš, njušiš, dodiruješ, osjetiš?



Ako možeš, promjeni perspektivu iz koje gledaš na biljku, i pokušaj zamisliti kako bi listovi mogli izgledati iz nekog drugog kuta gledanja.

VEZA LISTOVA

Imajući na umu svoju odabranu temu, što su ti listovi otkrili?

Kad bi listovi mogli govoriti, koje riječi, kakvu poruku bi ti došapnuli?

Koje darove ti listovi donose?

Odvoji trenutak i vizualiziraj ovu misao ili gestu brige i ljubavi.

Što bi ona mogla značiti za tebe?

Kakav osjećaj ili kakve osjećaje u tebi budi?



LJEPOTA LISTOVA

Oblik i struktura listova ovisi o prilagodbama na klimatske uvjete, dostupnosti svjetla i hranjivih tvari, te prisutnosti ekoloških konkurenata.



Biljke su autotropne, što znači da same proizvode svoju „hranu“ pomoću listova

Ono što ostaje nakon „proizvodnje hrane“ je plin kisik, koji je neophodan za preživljavanje svih živih bića. Biljke proizvode kisik za vrijeme procesa fotosinteze i otpuštaju ga u zrak preko svojih listova.

Koje uvide stječeš zahvaljujući ovim informacijama?

Imaju li te informacije možda značenje važno za tebe i tvoju temu?



ISTRAŽIVANJE STABLJIK A

Sada usmjeri pažnju na stabljike svoje biljke.

Što se događa ako slijediš stabljike svojim prstima?



Primjeti strukturu koju stabljike stvaraju.

Kakav položaj ili stav sugeriraju?

Koji obrazac možeš prepoznati?

Koji aspekti ovog istraživanja su smisleni za tvoj proces?

POVEZANOST STABLJIK A

Imajući u vidu temu koju si izabrao ili izabrala, što bi ti stabljike mogle otkriti?

Kad bi mogle govoriti, koje riječi, kakvu poruku bi ti došapnule?

Kakvu podršku ti pružaju stabljike?

Odvoji trenutak i vizualiziraj ovu misao
ili gestu brige i ljubavi.
Što bi ta misao ili gesta mogla značiti za tebe?

Kakav osjećaj ili kakve osjećaje ta misao ili
gesta budi u tebi?



LJEPOTA STABLJIK A

Većina stabljika nalazi se iznad površine zemlje, ali neke biljke imaju stabljike koje sežu ispod zemlje.

Stabljike proizvode novo živo tkivo koje nudi potporanj i podizanje listovima, cvjetovima i vočkama. Stabljike su također glavni put za prijenos vode i ostalih hranjivih tvari.

Stabljike se, kao i drugi dijelovi biljke, kreću, i odgovaraju na vanjske faktore kao što su gravitacija, svjetlo, zrak i pokret.

Ovi odgovori su kontrolirani hormonima i poznati su kao tropizam.

Na koje te uvide upućuju ova saznanja?

Imaju li možda značenje relevantno za tebe i tvoju temu?

ISTRAŽIVANJE KORIJENJA

Sad je vrijeme da pogledamo dolje, ispod površine zemlje.

Kakvo je korijenje tvoje biljke?

Da li je vidljivo i iznad površine zemlje ili je možda vidljivo kroz vodu?

Promotri korijenje, ukoliko ga možeš vidjeti, ili ga zamisli.

Kako se kreće?

Koliko duboko seže?

Koliko je tanko ili debelo?



VEZA KORIJENJA

Imajući u vidu temu koju si odabrao ili odabrala, što bi korijenje moglo predstavljati za tebe?

Kad bi moglo govoriti, koje riječi, kakvu poruku bi ti korijenje došapnulo?

Što je potrebno korijenju kako bi moglo napredovati?

Odvoji trenutak i vizualiziraj ovu misao ili gestu brige i ljubavi.

Što bi ta misao ili gesta mogla značiti za tebe?

Kakav osjećaj ili kakve osjećaje ta misao ili gesta budi u tebi?



LJEPOTA KORIJENJA

Korijenje služi biljci kao uporišno sidro i za upijanje vode i minerala. Korijenje nekih biljaka, kao što su tulipani, šafrani i narcisi je u obliku lukovica, i služi također i kao skladište hranjivih tvari!

Radikul, embrij korijena, prvi je dio biljke koji klija iz sjemena.

Korijenje je endogeno, što znači da se razvija iz unutarnjeg sloja biljne „jezgre“.

Na koje uvide te navode ova saznanja?

Imaju li možda značenje relevantno za tebe i tvoju temu?

ISTRAŽIVANJE BILJKE KAO CJELINE

Sad se usmjeri na biljku kao cjelinu, i pokušaj uzeti u obzir različite aspekte, uvide, otkrića i razmišljanja koje si imao ili imala tijekom ovog putovanja.

Možeš se i vratiti na prethodne stranice s tvojim crtežima i bilješcima.

Promatraj biljku iz ove nove perspektive.
Što primjećuješ?

Ako ponovno pogledaš portret koji si nacrtao ili nacrtala na prvoj stranici, primjećuješ li ikakve promjene u načinu kako vidiš i doživljavaš biljku?



POVEZIVANJE S BILJKOM KAO CJELINOM

Kako bi se ova zapažanja mogla odnositi na
tvoj proces i temu?

Što je s listovima biljke?

A sa stabljikama?

Korijenjem?



Da li ti možda neki drugi dio biljke ili pogled
na biljku nešto govori?

Što bi mogao ili mogla učiniti u svom životu kako
bi odgovorio ili odgovorila na ovu metaforu
transformacije?

PRIVOĐENJE PUTOVANJA NJEVOU KRAJU

Pogledaj sad na cijeli ovaj proces.
U čemu si najviše uživao ili uživala?

Što si naučio ili naučila o biljci?

Što se promijenilo u načinu na koji gledaš biljku?

Što si naučio ili
naučila o sebi?

Što se promijenilo u načinu na
koji doživljavaš sebe?



Kako bi zaokružio ili zaokružila ovo iskustvo?

Želiš li možda zapisati neku riječ ili poruku, kojom možeš obilježiti i zapamtiti ovo iskustvo?

Možda neki simbol?

Što ćeš ponijeti sa sobom s ovog putovanja?



Koristi slobodno ovaj raspoloživi prostor :)





HVALA TI ŠTO SI POŠAO ILI POŠLA NA OVO PUTOVANJE RASTA I POVEZANOSTI.



Potraži ostale resurse na:

<https://www.kulturnest.org/socio-cultural/planting-stories>
ili udruga-tilia.hr/plantingstories

Planting Stories - Self-Directed Learning Pathways © 2025 by KulturNest e.V.,
TILIA Udruga za promicanje kulture i kulturne baštine licencirano je pod
licencom Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0
International. Kako bi vidio ili vidjela primjerak ove licence, posjeti: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

Sufinancirano sredstvima Europske unije. Stavovi i mišljenja u ovom zinu
izneseni su od strane autora i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili
Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Europska unija niti
tijelo koje dodjeljuje potporu ne može biti odgovorno za njih.

Projekt 2024-1-DE02-KA210-ADU- 000251246, Planting Stories - Self Directed
Learning Pathways.

Nastalo iz suradnje: KulturNest e.V. i Udruga Tilia
Glavna ilustratorica i autorica: Lorema



Co-funded by
the European Union



KULTUR
Nest e.V.

