

TÀI LIỆU HỖ TRỢ LỒNG GHÉP LỐI SỐNG SINH THÁI VÀO CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC CHO THANH NIÊN

Chủ đề LÀM VƯỜN – DỄ HAY KHÓ?



Hà Nội, tháng 7 năm 2018

Thực hiện: Trung tâm Phát triển Sáng kiến Cộng đồng và
Môi trường (C&E)

Tài liệu được biên soạn và xuất bản dưới sự tài trợ của
Viện Rosa Luxemburg Stiftung – Văn phòng Đông Nam Á

Quy định sao chép: có thể sao chép, trích dẫn tài liệu này với
mục đích phi thương mại.

Biên soạn: Trần Thị Kim Hoàn, Ngô Thị Phương Thảo

Biên tập: Vũ Văn Tuấn, Bùi Thị Thanh Thủy, Nguyễn Việt Trung

Thiết kế: Nguyễn Khánh Linh

Ảnh: Trung tâm C&E và một số đồng nghiệp

Địa chỉ: Số 12 ngõ 89 Xã Đàn, Phương Liên, Đống Đa, Hà Nội

Điện thoại: +84 24 35738536

Email: ce.center.office@gmail.com

Website: ce-center.org.vn

LỜI NÓI ĐẦU

Trong khuôn khổ Dự án “*Nhân rộng và lồng ghép phương pháp tiếp cận sáng tạo của phong trào sinh thái vào hoạt động của các Trường đại học*” năm 2018 do Viện Rosa Luxemburg Stiftung tài trợ, “*Tài liệu hỗ trợ lồng ghép lối sống sinh thái vào chương trình giáo dục cho thanh niên – chủ đề “Làm vườn – dễ hay khó?”*” là một trong số 6 bộ công cụ giáo dục lối sống sinh thái dành cho giảng viên, tập huấn viên và những nhà hoạt động thanh niên với các chủ đề Du lịch, Thực phẩm, Nước, Rác, Mua sắm và Làm vườn.

Tài liệu này được viết ra với mục đích dẫn dắt hoạt động thanh niên tiếp cận với chủ đề làm vườn, đặc biệt là với bối cảnh đô thị. Từ đó, các bạn trẻ có một hình dung rõ ràng hơn về tầm quan trọng của việc làm vườn từ những quy mô nhỏ nhất và được trang bị thêm kiến thức cũng như động lực để hành động.

Một mục tiêu khác của Tài liệu là hỗ trợ giảng viên, tập huấn viên và những nhà hoạt động thanh niên truyền cảm hứng tới người học của mình một cách đa dạng, thú vị và khoa học. Các phương pháp lồng ghép nội dung “*Làm vườn – dễ hay khó?*” vào các chương trình giảng dạy cũng như các hoạt động được giới thiệu nhằm giúp thay đổi hành vi của người học, người tham gia, từ đó họ có thể mang những kiến thức mà họ học được áp dụng trong cuộc sống và lan tỏa tới cộng đồng xung quanh.

Tài liệu này không chỉ dành riêng cho giảng viên, tập huấn viên và nhà hoạt động thanh niên, nó còn là một công cụ được biên soạn một cách dễ hiểu dành cho tất cả những cá nhân, tổ chức mong muốn tìm hiểu, học hỏi và lồng ghép các chủ đề về lối sống sinh thái vào các hoạt động hướng tới đối tượng là thanh niên. Dù bạn là ai hay công tác ở bất kỳ vị trí nào, bạn cũng có thể trở thành người truyền cảm hứng tới cộng đồng của mình.

Nhóm biên soạn mong nhận được những nhận xét góp ý của các tổ chức và cá nhân để tài liệu được hoàn thiện và phổ biến rộng rãi hơn trong thời gian tới.

Các bộ công cụ này cũng đồng thời cung cấp cách tiếp cận và các góc nhìn đa chiều liên quan đến chủ đề bao gồm cả các cấp độ trong suy nghĩ và hành động khác nhau từ cá nhân đến cộng đồng và xã hội.

Nhóm biên soạn
Trung tâm C&E

MỤC LỤC

01

VỀ CHUYỆN LÀM VƯỜN

6

Làm vườn là gì?	7
Hiểu về làm vườn	7
Các loại vườn khác nhau	8
Làm vườn quan trọng như thế nào?	12
Làm vườn quan trọng với chính bạn	12
Làm vườn quan trọng với thế giới	18
Làm vườn không khó	24
Các bước cơ bản khi làm vườn	24
Giới thiệu một số kiểu vườn phổ biến	28
Tại sao chúng ta cần lồng ghép chủ đề làm vườn vào giáo dục ?	34

02

CÁC PHƯƠNG PHÁP LỒNG GHÉP CHỦ ĐỀ VÀO HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC CHO THANH NIÊN

35

Các hình thức lồng ghép	36
Một số phương pháp sử dụng trong tập huấn	40
Chu trình học qua trải nghiệm	40
Phân tích trường hợp điển hình	43
Làm dự án	47

03	GỢI Ý KẾ HOẠCH MẪU	50
	Kế hoạch bài giảng	51
	– Ai cũng có thể làm vườn	51
	Bài giảng trên lớp	51
	Bài tập thực hành	52
	Kế hoạch đi thực tế	53
	Tài liệu tìm hiểu thêm	54

04	TÀI LIỆU THAM KHẢO	55
-----------	---------------------------	-----------

PHẦN 01

Về chuyện làm vườn

Chúng ta hẳn không còn lạ lẫm với khái niệm về việc “trồng cây”, “làm vườn” nhưng không phải ai cũng biết làm vườn là như thế nào hoặc từng tự tay trồng một cái cây. Có thể bạn chưa nhận ra, nhưng phong trào trồng rau, tự sản xuất lương thực, thực phẩm đã và đang lan rộng ở khắp nơi trên thế giới, đặc biệt là ở các khu vực đô thị, thành phố. Chính những phong trào và dự án vườn đô thị như Keep Growing Detroit, Earthworks, Brother Naure Produce đã mang lại sự sống cho thành phố Detroit sau khủng hoảng kinh tế năm 2013¹. Từ 80 nông trại trong thành phố vào năm 2000, tới 2016 ở Detroit đã có hơn 1400 nông trại đô thị hoạt động.²

Vậy làm vườn là gì, làm vườn là như thế nào, tại sao làm vườn lại trở thành một chủ đề quan trọng và “nóng hổi” trong thế giới chúng ta đang sống hiện nay và tất cả những điều này thì có liên quan gì đến bạn – với tư cách là một cá nhân, và một người làm về giáo dục?

LÀM VƯỜN LÀ GÌ?

Hiểu về làm vườn

Theo từ điển Oxford, làm vườn (gardening) là từ để chỉ việc trồng trọt và chăm sóc một khu vườn, đặc biệt là với mục đích thư giãn. Một khu vườn được định nghĩa là không gian được sắp đặt, thường ở ngoài trời, để trưng bày, trồng trọt và thưởng thức cây cối cũng như các yếu tố tự nhiên khác.³ Một khu vườn thường có sự xuất hiện của nhiều loại cây và được trồng với nhiều mục đích khác nhau, từ làm đẹp, tạo cảnh quan, giải trí, cho tới thu hoạch lương thực, thuốc, nguyên liệu...

Có rất nhiều cách phân loại việc làm vườn theo nhiều tiêu chí khác nhau như quy mô vườn, mục đích sử dụng chính, đặc điểm kỹ thuật trồng trọt... Trong tài liệu này việc làm vườn được sử dụng để chỉ tất cả các hoạt động “trồng trọt có mục đích” của con người. Cho dù sở hữu một mảnh đất ở vùng nông thôn hay chỉ một vài hộp xốp trên ban công, bạn vẫn đều có thể thực hành làm vườn.



¹ Detroit là siêu đô thị từng có thu nhập bình quân đầu người cao nhất nước Mỹ. Vào năm 2013 với sự kiện “Detroit sụp đổ” - The fall of Detroit công bố trường hợp phá sản thành phố lớn nhất tại Mỹ sau nhiều năm nền kinh tế đi xuống.

² Nguồn: Citylab

³ Nguồn: Wiki-pedia

Các loại vườn khác nhau

Chúng ta có thể phân loại vườn dựa trên nhiều yếu tố như: đặc điểm địa lý, loại cây chính, mục đích nuôi trồng hay phương thức trồng trọt. Dưới đây là một số cách phân loại chính:

PHÂN LOẠI DỰA TRÊN TÍNH CHẤT CỦA VƯỜN

VƯỜN ĐẤT (EARTHEN GARDEN)

Khi nhắc đến “làm vườn” thì mọi người sẽ ngay lập tức nghĩ đến hình thức làm vườn trên một mảnh đất có sẵn. Làm vườn trên đất thường gồm các bước cơ bản là làm cỏ - trồng trực tiếp vào đất, ngoài ra đất cần được chăm sóc với phân hữu cơ và tấp ủ mùn.

Đối việc làm vườn trên đất, có nhiều phương thức canh tác khác nhau mà người làm vườn có thể tìm hiểu và lựa chọn như: làm vườn hữu cơ (không sử dụng các chất hóa học và tuân thủ các nguyên tắc của nông nghiệp hữu cơ), làm vườn vĩnh cửu – permaculture (trồng cây theo góc nhìn hệ thống học theo các quy luật tự nhiên và sinh thái).

Không chỉ những vùng quê hoặc ngoại ô mới có đất để làm vườn kiểu này mà ngay cả những khoảnh đất nhỏ trong thành phố cũng có thể được tận dụng để trồng các loại rau và cây cỏ phù hợp.

Ngoài ra, còn có một cách làm khác cho những gia đình không có diện tích tiếp xúc với đất trực tiếp nhưng có không gian để làm vườn trên bãi cỏ hoặc bãi bê tông đó là làm các ô có rào thấp bao quanh và đổ đất vào. Phần bao quanh đất có thể làm từ nhiều loại nguyên liệu khác nhau, phần lớn có thể tái sử dụng từ đồ cũ như tấm gỗ, kim loại, gạch hoặc nhựa, tuy nhiên cần đảm bảo không làm nhiễm các chất độc vào đất.



Ảnh: Vườn Dốc Mơ – Đồng Nai (Nguồn: FB Dốc Mơ Farm)

VƯỜN TRONG THÙNG CHỨA (CONTAINER GARDEN)

Đây là dạng vườn đặc biệt thích hợp với những người sống trong các thành phố, đô thị hoặc những nơi hạn chế về quỹ đất và không gian. Cây trồng sẽ được đựng trong các dụng cụ như thùng, chậu, chai lọ... và hoàn toàn có thể được thiết kế đa dạng về kiểu dáng, hình thái và màu sắc tùy vào người trồng.



- **Vườn trên mái:** đây là một dạng vườn thích hợp cho những tòa nhà có tầng trên cùng trống trải. Trước đây người ta thường trồng cây trên tầng mái với mục đích trang trí và tạo cảnh quan. Tuy nhiên gần đây rất nhiều nơi đã xây dựng mô hình vườn rau trên mái. Những vườn rau này không chỉ tạo cảnh đẹp, cung cấp thức ăn mà còn giúp điều hòa nhiệt độ và thanh lọc không khí.

Ảnh: Vườn trên mái tại Hà Nội
(Ảnh – Phạm Đức Thắng)

- **Vườn trên ban công:** thường là những chậu cây đặt hoặc treo ở khu vực ban công để trồng rau, hoa hoặc các loại cây nhỏ. Đây là kiểu vườn đặc biệt phù hợp và phổ biến với các gia đình ở thành phố với diện tích nhà ở khiêm tốn vì cho dù không có sân hoặc không có diện tích mái nhưng thường gia đình nào cũng sẽ có một khoảng ban công hoặc bậu cửa sổ.

Ảnh: Vườn trên ban công – Fami Farm



- **Vườn thẳng đứng:** nếu bạn không có không gian cho một khoảnh vườn nhỏ trên ban công thì hãy tìm đến vườn thẳng đứng (vertical garden). Đây là cách trồng cây gia tăng diện tích trồng bằng việc khai thác không gian theo chiều dọc, chỉ cần một mảng tường hoặc 1 lan can trống là bạn có thể làm vườn được rồi. Cây vẫn được trồng trong các chậu đựng nhỏ và được treo trên một hệ thống giá đỡ hoặc hệ thống dây. Một hình thức khác của vườn thẳng đứng là tường xanh – green wall, bạn có thể tạo những bức tường xanh bằng việc trồng các cây leo.

Ảnh: Vườn thẳng đứng làm từ chai nhựa tại Sao Paulo - Brazil



VƯỜN KHÔNG ĐẤT

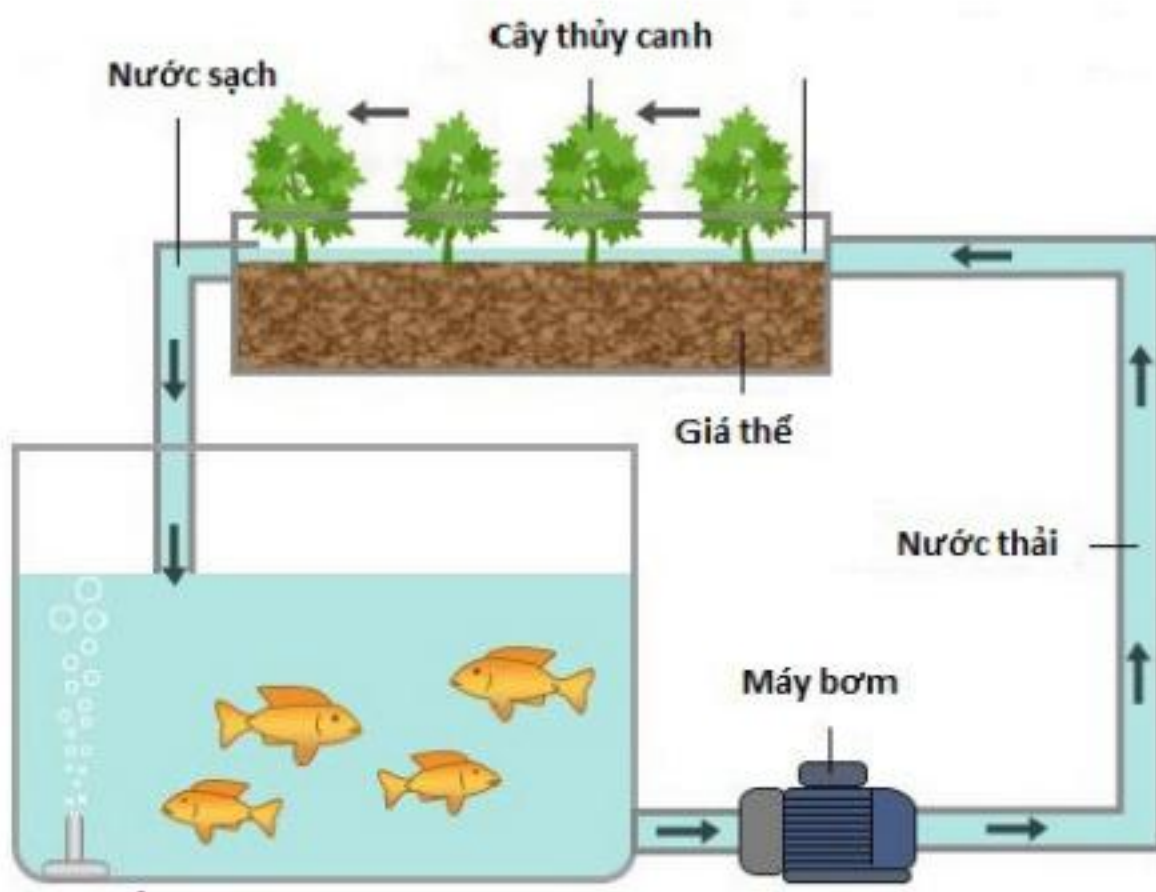
Nhắc đến trồng cây, hẳn bạn nghĩ đến ngay nguyên liệu cơ bản cần có là “đất” và lập tức cảm thấy ngại vì không biết kiếm đất ở đâu. Tuy nhiên bạn vẫn hoàn toàn có thể trồng cây mà không cần tới đất. Trong các phương pháp làm vườn dạng này thì 2 loại phổ biến nhất và đã được áp dụng khá nhiều tại Việt Nam là thủy canh (hydroponics) và thủy canh kết hợp thủy sinh (aquaponics).

- **Vườn thủy canh (hydroponics):** Trồng cây trong dung dịch (thủy canh) là kỹ thuật trồng cây không dùng đất mà trồng trực tiếp vào môi trường dinh dưỡng hoặc giá thể mà không phải là đất. Các giá thể có thể là cát, trấu, vỏ xơ dừa, than bùn,...⁴ Bí quyết của kỹ thuật này là cung cấp đủ và đúng lúc cho cây trồng các nguyên tố khoáng cần thiết. Cung cấp đầy đủ thức ăn, bảo đảm đủ ánh sáng, CO₂ cho quá trình quang hợp, O₂ cho quá trình hô hấp, cây trồng có thể phát triển khỏe mạnh theo ý muốn của người trồng.



Ảnh: Thủy canh – hydroponics (Nguồn: Internet)

4 Theo Wikipedia



Ảnh: Mô hình thủy canh kết hợp thủy sinh đơn giản (Nguồn: thuysanhanoi.vn)



PHÂN LOẠI DỰA TRÊN LOẠI CÂY

Một số vườn trồng chủ yếu một số loại cây nhất định tùy theo mục đích sử dụng của người trồng như vườn thảo mộc (dùng để thu hoạch thảo mộc làm trà, thuốc...), vườn rau (để thu hoạch rau làm thức ăn), vườn cây ăn quả, vườn thụ phấn (cung cấp môi trường tự nhiên cho các loài thụ phấn như ong, côn trùng), vườn hoa và cây cảnh (tạo cảnh quan), vườn thuốc nam (chủ yếu trồng các cây thuốc và cây gia vị có tác dụng chữa bệnh).

Một vườn cây có thể là sự kết hợp của nhiều loại trong số các loại vườn cây kể trên, và trên thực tế các khu vườn thường được kết hợp nhiều hơn một hình thức trồng và nhiều loại cây ưu thế. Ngày con người càng nhận thấy rõ tầm quan trọng của đa dạng sinh thái trong làm vườn. Không phải ngẫu nhiên mà chúng ta luôn thấy nhiều loài, nhiều dạng sống cùng tồn tại và hỗ trợ lẫn nhau trong tự nhiên. Khu vườn của bạn cũng là một hệ sinh thái ở quy mô nhỏ, vì vậy với sự chú trọng nâng cao tính đa dạng và tôn trọng sự hài hòa của tự nhiên, nhiều người phát triển các mô hình như vườn rừng (food forest hay forest garden), vườn tự nhiên (natural garden) hay nông nghiệp vĩnh cửu (permaculture).

- Vườn thủy canh kết hợp thủy sinh aquaponics:

là sự kết hợp giữa trồng cây thủy canh và nuôi trồng thủy sản (cá, tôm, ốc), đây thực chất là một hình thức thủy canh trong môi trường cộng sinh. Trong nuôi trồng thủy sản thông thường, chất bài tiết từ các loài động vật thải ra có thể tích lũy trong nước làm tăng độc tính của nước. Trong một hệ thống aquaponics, nước từ một hệ thống nuôi thủy sản được đưa vào một hệ thống thủy canh, ở đó những sản phẩm phụ sẽ bị các vi khuẩn nitrat hóa phân hủy thành các nitrat và nitrit, là những dưỡng chất được cây trồng hấp thụ. Sau đó, nước được tái lưu thông trở lại hệ thống nuôi thủy sản.



LÀM VƯỜN QUAN TRỌNG NHƯ THẾ NÀO?

Cùng đi tìm câu trả lời cho câu hỏi “tại sao chúng ta nên làm vườn? làm vườn thì có ích lợi gì cho tôi, cho bạn? làm vườn có khiến thế giới tốt đẹp hơn?”

Thực phẩm giữ cho thế giới chuyển động, đó chính là năng lượng của sự sống.

- Vandana Shiva

Làm vườn quan trọng với chính bạn

Không nghi ngờ gì nữa, người đầu tiên hưởng lợi từ việc làm vườn của bạn, là chính bạn.

LÀM VƯỜN GIÚP NUÔI DƯỠNG BẠN VỀ THỂ CHẤT VÀ TINH THẦN

Làm vườn chính là cách để bạn có được nguồn rau quả tươi ngon và bổ dưỡng nhất. Tươi nhất bởi khoảng cách từ vườn đến bếp không thể ngắn hơn, bạn không cần đợi thức ăn đi một quãng đường xa để đến bàn ăn của bạn, cũng không mất thời gian, năng lượng và hóa chất để bảo quản. Bổ dưỡng nhất bởi khi tự trồng thực phẩm bạn sẽ là người quyết định rau quả có hữu cơ không và nguồn hạt giống đến từ đâu.

Nghiên cứu hiện đại đã chứng minh rằng rất nhiều căn bệnh con người thường mắc phải có nguyên nhân trực tiếp hoặc gián tiếp từ chế độ ăn uống, điển hình như bệnh tim, béo phì, tiểu đường... Theo bác sĩ Hiroshi Shinya – tác giả cuốn sách về dinh dưỡng nổi tiếng “Nhân tố enzyme” - một chế độ ăn lành mạnh cần ít nhất 85 – 90% thực phẩm có nguồn gốc thực vật. Tuy nhiên nhiều người lại lo ngại vì những thông tin thực phẩm bẩn, rau củ dư thừa hóa chất độc hại từ thuốc trừ sâu và chất bảo quản. Đặc biệt, nếu bạn còn chưa thực sự tin tưởng vào tính xác thực của những địa chỉ bán rau củ quả hữu cơ ở trong thành phố nơi bạn sống thì tự nuôi trồng sẽ là phương pháp yên tâm hơn cả. Chúng ta có thể tăng tối đa lượng thực phẩm tự nuôi trồng trong khả năng và điều kiện cho phép. Một vườn rau trên ban công có thể chỉ đủ cung cấp rau xanh, rau gia vị và một số loại cây quanh năm kích thước nhỏ như ớt, cà chua... Nhưng với một khu vườn trên mái hay một khoảnh vườn cộng đồng trong phố, bạn có thể trồng được nhiều loại rau xanh và cả những loại cây lấy củ như khoai, cà rốt hay cây leo như su su, bí, đậu đũa...



Ảnh: Bearfotos - Freepik.com





Dinh dưỡng tự trồng - Grow your own nutrition

RAU (vegetable)

Xà lách, bắp cải, súp lơ, các loại rau xanh... Rau cung cấp nước, vitamin và khoáng chất giúp cơ thể tiêu hóa dinh dưỡng tốt hơn, làm đẹp da và cân bằng dinh dưỡng. Chúng còn giúp ngăn ngừa các nguy cơ mắc bệnh tim mạch và ung thư.



QUẢ (fruits)

Táo, xoài, sung, dưa hấu, chuối, nho, cam, ổi... Quả kích thích sự tăng trưởng của cơ thể, giúp cho làn da khỏe mạnh và tránh nhiễm khuẩn. Các loại quả còn chứa nhiều chất xơ giúp tiêu hóa tốt, giúp chữa táo bón và ngăn ngừa bệnh tật.

Rau quả là nhóm thức ăn không chỉ nhiều vitamin và khoáng chất mà còn không thể thiếu để thúc đẩy sự hấp thụ và điều hòa các loại thức ăn cung cấp nhiều năng lượng. Đây cũng là nhóm thức ăn cung cấp nhiều chất xơ giúp cho quá trình tiêu hóa.

CỦ (tubers)

Khoai tây, khoai lang, cà rốt, khoai sọ, củ cải... Các loại củ thường cung cấp nhiều năng lượng từ tinh bột, cùng với đó là rất nhiều loại vitamin và khoáng chất cần thiết.



CÂY HỌ ĐẬU (legumes)

Đậu lăng, đậu xanh, đậu đỏ, đậu đũa, đỗ đen... Nguồn cung cấp protein thực vật với hàm lượng chất béo thấp và ít cholesterol.

NGŨ CỐC (grains)

Kê, ngô, lúa nếp, lúa tẻ, yến mạch... Ngũ cốc cung cấp một lượng lớn năng lượng và chất dinh dưỡng qua tinh bột. Ngoài ra một số loại lương thực còn cung cấp chất xơ. (5)

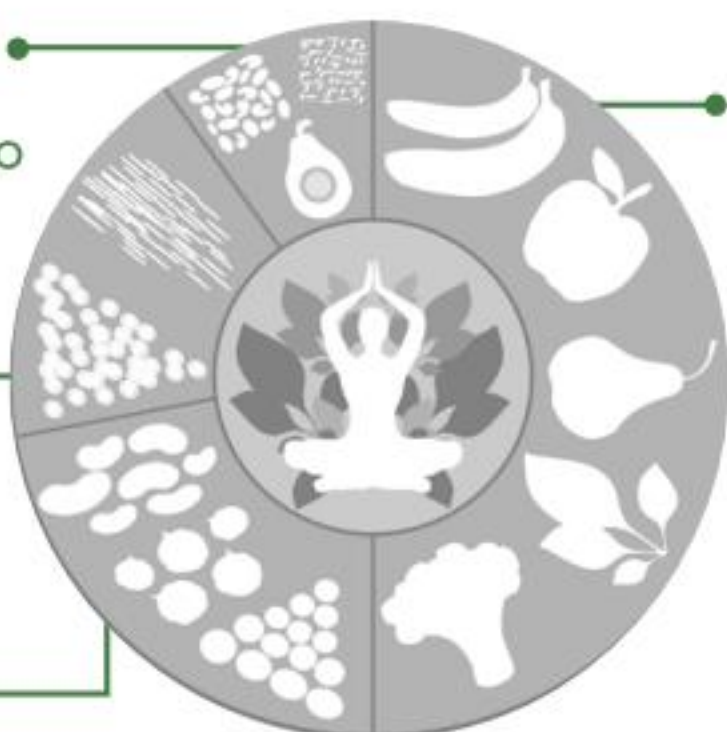


Các loại hạt và quả nhiều chất béo

Ngũ cốc nguyên hạt

Các loại cây họ đậu

Rau quả



Một gợi ý về tỉ lệ khẩu phần dinh dưỡng từ thực vật

Bạn hãy tìm hiểu kỹ về dinh dưỡng mà các loại cây mang lại để cân nhắc nên trồng loại cây gì phù hợp với nhu cầu, sở thích và điều kiện của bản thân nhé!

Không chỉ cung cấp chất dinh dưỡng từ rau củ quả tự tay chúng ta trồng được, làm vườn còn là một hình thức hoạt động thể chất nhẹ nhàng nhưng hiệu quả. Việc trồng và chăm sóc cây cối trong nhà giúp bạn có một lý do tuyệt vời để đứng dậy, vận động và tiếp xúc với thiên nhiên (không chỉ với cây cối, mà với đất, nước và ánh mặt trời nữa). Nếu khu vườn của bạn có quy mô khá lớn với nhiều loại cây khác nhau, việc làm cỏ, làm đất, chăm cây, tưới nước, thu hoạch rau quả giúp các cơ trên cơ thể bạn được hoạt động và co giãn không kém gì các bài thể dục nhẹ. So với các hình thức tập luyện khác thì làm vườn có thể khiến cho chúng ta duy trì việc luyện tập lâu dài hơn bởi không chỉ mang lại cảm giác thoải mái mà làm vườn cho chúng ta những mục tiêu và thành quả rất “hữu hình”. Một “tác dụng phụ” cực kỳ quan trọng của việc làm vườn mà rất nhiều thợ làm vườn không chuyên đã chia sẻ, đó là khả năng giúp giảm căng thẳng và điều hòa cảm xúc. Việc tập trung làm vườn có thể giúp giảm các suy nghĩ tiêu cực, trong một số trường hợp còn giúp giảm các dấu hiệu trầm cảm. Theo một nghiên cứu được thực hiện ở Na Uy, một nhóm bệnh nhân được chẩn đoán mắc bệnh trầm cảm, luôn ở tâm trạng xấu hoặc rối loạn lưỡng cực thể loại 2, dành 6 tiếng một tuần trồng hoa và rau. Sau 3 tháng, một nửa số người tham gia cảm nhận sự cải thiện các triệu chứng trầm cảm đáng kể. Các nhà nghiên cứu cho rằng sự mới lạ của việc làm vườn có thể giúp kéo bệnh nhân ra khỏi sự trầm cảm. Nhiều chuyên gia khác có cách giải thích sâu hơn, họ cho rằng sự có mặt của các lợi khuẩn trong đất giúp làm tăng sự giải phóng và chuyển hóa serotonin⁵ trong các bộ phận kiểm soát nhận thức và tâm trạng của não, từ đó khiến con người có cảm giác dễ chịu và tâm trạng tươi tắn hơn.

⁵ Serotonin là một chất hóa học truyền thông điệp giữa các tế bào thần kinh. Được gọi là chất hạnh phúc, serotonin đóng một vai trò quan trọng trong cơ thể giúp tạo cảm giác hạnh phúc, tâm trạng tốt, sự thèm ăn, trí nhớ và giấc ngủ tốt.



LÀM VƯỜN KHIẾN CHÚNG TA HẠNH PHÚC HƠN

Niềm vui hàng ngày đến từ việc làm vườn rất đơn giản, mộc mạc, tiết kiệm nhưng lại không kém phần viên mãn: nấu một món ăn với bạn bè với rau xà lách chính tay mình chăm sóc, tận hưởng hương thơm nhẹ nhàng của chậu hoa ngoài cửa sổ với sớm mai thức dậy, cắn một miếng dâu tằm chín mọng còn hơi ấm từ mặt trời. Làm vườn ở đô thị có thể trở thành một phong cách sống mới đưa đến cho con người, từ cá nhân cho tới cộng đồng, niềm vui và sự thư giãn từ những không gian xanh. (2)

Cho dù bạn có làm vườn với mục đích tạo cảnh quan hay không, một khu vườn nhỏ chắc chắn sẽ tô điểm không gian sống của bạn. Cây cối là một thực thể đầy sức sống với màu sắc đến từ những bông hoa, tán lá, lộc non. Hình dáng hay màu sắc của cây thay đổi tùy theo mùa cùng với quá trình sinh trưởng của cây. Vì vậy mà không gian khu vườn của bạn sẽ liên tục thay đổi và không khi nào khiến bạn thấy nhàm chán. Tuyệt vời hơn nữa là bạn hoàn toàn có thể chủ ý thiết kế khu vườn theo tính cách và sở thích của mình. Khu vườn sẽ giúp bạn cảm thấy có kết nối và yêu mến nơi mình ở hơn.

Nhiều người chia sẻ rằng bản thân việc hàng ngày tưới cây, chăm sóc cây, làm đất nhổ cỏ hay thu hoạch rau quả đối với họ không chỉ là thú vui, là vận động thể chất mà còn là một cách để tĩnh tâm và rèn luyện sự tỉnh thức, tập trung cho hiện tại. Cây cối không phải lúc nào cũng đòi hỏi bạn phải mang vác nặng hay gồng cơ bắp để chăm lo cho chúng, nhưng lại có thể khiến bạn nhập tâm và chú ý hoàn toàn. Khi chăm sóc khu vườn của mình, bạn có thể tạm quên đi những công việc còn dang dở, tạm ngưng suy nghĩ về một rắc rối đang gặp phải.

Một điều tuyệt vời khác mà làm vườn có thể mang lại khiến cho bạn cảm thấy cuộc sống của mình hạnh phúc hơn, đó là cảm giác được đóng góp và tiến bộ. Mỗi khi bạn nhìn thấy thành quả của mình hiển hiện trong vườn, có thể là một bông hoa nở, một chồi non khỏe mạnh nhú lên, hay một cây ra trái, một khóm rau chờ thu hoạch, là một lúc người làm vườn là bạn có thể mỉm cười và cảm thấy tự hào với bản thân. Chia sẻ những thành quả từ khu vườn của mình cho gia đình, bạn bè và những người xung quanh là một cách để nhân đôi nhân ba niềm vui đó. Làm vườn cũng là một phương pháp hay để dạy trẻ em về tự lập và tinh thần trách nhiệm. Hãy thử cho các bé nhà bạn chịu trách nhiệm chăm sóc cho một vài cây non, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy biết bao yêu thương và trách nhiệm trẻ nhỏ sẽ đặt vào "dự án nhỏ" này.



LÀM VƯỜN LÀ MỘT CÁCH TIẾT KIỆM TIỀN ĐI CHỢ

Đĩ nhiên là khi quyết định làm vườn bạn sẽ cần có một số khoản đầu tư nho nhỏ cho việc mua giống cây, mua các dụng cụ cần thiết. Nếu bạn muốn có một vườn cây hoàn toàn không tốn chi phí, hoàn toàn có thể xin lại đồ cũ và đi xin giống cây từ những bạn bè xung quanh hoặc những cộng đồng làm vườn, chỉ cần chịu khó bỏ thêm một chút thời gian. Khi khu vườn đã đi vào ổn định, bạn sẽ thấy mình được lợi khá nhiều về mặt kinh tế.

Thực tế là, một vườn rau nhỏ trên ban công hay vườn thẳng đứng thì sẽ khó trồng đủ rau để trở thành một nguồn cung thường xuyên cho gia đình bạn. Đối với những vườn nhỏ này, việc trồng cây hoa hoặc những cây dài ngày là phương án hợp lý. Nếu bạn có một khoảnh vườn đủ để trồng một vài luống rau hữu cơ cùng với một số cây leo, cây ăn quả thì vườn rau có thể cung cấp khoảng từ 30 - 80% nhu cầu rau xanh của một gia đình 4 thành viên (trong điều kiện trồng xen canh và thu hoạch – trồng mới thường xuyên). Nếu thu hoạch dư, bạn còn có thể đem tặng bạn bè, người thân hoặc mang đi bán.

Hãy lưu ý rằng không phải cứ tự trồng rau tại nhà là sẽ chắc chắn tiết kiệm tiền đi chợ mua rau. Nếu bạn thực sự hướng đến việc tiết kiệm chi tiêu bằng tự trồng rau tại nhà thì hãy lưu ý một số điểm sau:

- Trồng những loại rau gia đình bạn thường xuyên ăn
- Trồng nhiều loại khác nhau để có thể thay đổi thực đơn các bữa ăn và không bị chán
- Trồng xen cây, ngoài các cây rau còn có thể trồng thêm một số loại cây dài ngày như cây leo, cây gia vị.
- Cần lên kế hoạch kỹ lưỡng để giảm chi phí đầu vào (bằng cách giảm thiểu dụng cụ không cần thiết, tái chế, tái sử dụng, tự giữ hạt giống...)
- Tận dụng rác hữu cơ để làm phân ủ nuôi dưỡng cho đất, bạn sẽ tiết kiệm tiền mua phân bón mà lại có những luống cây khỏe mạnh hơn
- Không ngừng tìm hiểu, học hỏi và dành một khoảng thời gian nhất định trong ngày để chăm sóc vườn rau của bạn.

Không dừng lại ở đó, làm vườn sẽ gián tiếp giúp bạn tiết kiệm chi phí cho những hoạt động tiêu dùng và giải trí thông thường qua thời gian bạn dành cho việc trồng, chăm sóc cây cối và sự thư giãn mà nó mang lại. Đặc biệt, một khoản tiết kiệm tiềm năng nữa chính là chi phí y tế vì tự nuôi trồng thức ăn sạch chính là cách để xử lý gốc rễ nguyên nhân của rất nhiều căn bệnh liên quan đến thực phẩm.



LÀM VƯỜN GIÚP GIẢM DẤU CHÂN SINH THÁI CỦA BẠN

Nếu bạn là một người yêu thiên nhiên và quan tâm đến môi trường thì đây sẽ là lý do thuyết phục nhất để bạn bắt tay vào trồng cho mình một khu vườn.

Con người chúng ta ai cũng cần phải tiêu dùng để phục vụ cuộc sống của mình, và khi đó ta sẽ để lại cho Trái Đất một dấu chân sinh thái.

Dấu chân sinh thái là một thước đo nhu cầu về diện tích đất và nước có khả năng cho năng suất sinh học cần thiết để cung cấp cho các nhu cầu trong cuộc sống của con người (thực phẩm, gỗ, năng lượng, bề mặt xây dựng cơ sở hạ tầng, diện tích hấp thụ CO₂, khả năng chứa đựng và đồng hóa chất thải). (Theo Mạng lưới dấu chân toàn cầu – Global Footprint Network).



Làm vườn giúp chúng ta thu nhỏ dấu chân sinh thái của mình như thế nào?

- Rút ngắn con đường “du lịch” của thực phẩm từ nơi sản xuất đến bàn ăn của bạn. Thay vì mua những đồ ăn được trồng, chế biến và vận chuyển từ nơi khác tới, tiêu tốn nhiều năng lượng điện và xăng dầu thì bạn chỉ cần tự mình ra vườn thu hoạch và tự tay làm bất cứ món ăn nào mình thích.
- Những người làm vườn có xu hướng chuyển dần sang chế độ ăn nhiều rau và ít thịt hơn. Một nghiên cứu đăng trên Tạp chí của Viện Dinh dưỡng và Ăn kiêng, được thực hiện trên 1100 sinh viên năm nhất tại 8 trường đại học tại Mỹ, cho thấy những sinh viên có kinh nghiệm làm vườn ăn nhiều rau và hoa quả hơn 20% so với những bạn không làm vườn. Việc giảm tiêu thụ các sản phẩm từ thịt cũng chính là một cách giảm tiêu thụ tài nguyên cho nhu cầu ăn uống của bạn⁶.
- Khu vườn có thể “giữ chân” bạn ở trong vườn nhiều hơn, thay vì thời gian cho các hoạt động giải trí tiêu thụ carbon khác.
- Nếu bạn làm phân ủ tại nhà, bạn sẽ giải phóng một lượng rác hữu cơ lớn khỏi dây chuyền xử lý rác tập trung – nơi chúng có thể sẽ bị trộn lẫn với các loại rác khác và bị bỏ đi một cách vô ích. Thay vào đó bạn vừa giảm lượng rác thải của gia đình, vừa “tắm bổ” cho vườn rau của mình với phân hữu cơ giàu dinh dưỡng.

⁶ Nguồn: *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, online November 30, 2017.



Làm vườn quan trọng với thế giới

Làm vườn không chỉ mang lại nhiều lợi ích cho bản thân bạn và gia đình mà còn giúp thế giới trở nên tốt đẹp hơn nữa. Nghe có vẻ khó tin? Hãy cùng tìm hiểu thêm nhé.

NHỮNG LỢI ÍCH VỀ XÃ HỘI

SỨC KHỎE VÀ AN NINH LƯƠNG THỰC

Hiện nay đang có khoảng 7.6 tỉ người cùng chung sống trên Trái Đất. Theo báo cáo mới nhất năm 2017 của Liên Hợp Quốc thì con số này được dự báo sẽ tăng lên 8.6 tỉ người vào năm 2030, 9.8 tỉ người vào năm 2050 và 11.2 tỉ người vào năm 2100. Với khoảng 83 triệu người tham gia vào đại gia đình Trái Đất mỗi năm, xu hướng tăng dân số toàn cầu sẽ còn tiếp tục trong thời gian tới. Điều này đặt ra một áp lực lớn cho tài nguyên môi trường và an ninh lương thực, đặc biệt là đối với khu vực thành thị.

Cũng theo dự báo của Liên Hợp Quốc, tới năm 2030 hai phần ba dân số thế giới sẽ sống trong các thành phố. Đô thị hóa đi liền với gia tăng nghèo đói ở thành phố và khủng hoảng an ninh lương thực.

(6)

Nghèo đói và mất an ninh lương thực vẫn thường được coi là vấn đề của nông thôn. Tuy nhiên những phân tích gần đây đã chỉ ra rằng vấn đề nghèo đói không chỉ đang tăng nhanh ở thành phố mà thực tế nó vẫn tồn tại từ trước nhưng đã bị xem nhẹ. Trong bối cảnh thành thị, thu nhập thấp có xu hướng trực tiếp dẫn đến việc thiếu thức ăn do phần lớn người dân thành thị không tự sản xuất lương thực thực phẩm như ở nông thôn. Vì vậy người dân thành phố, đặc biệt là các gia đình thu nhập thấp, bị phụ thuộc vào hệ thống thực phẩm đắt đỏ và không đảm bảo chất lượng. Nhiều người lựa chọn cho mình khẩu phần ăn nhiều calo nhưng ít chất dinh dưỡng do các loại thực phẩm này rẻ hơn rất nhiều so với thực phẩm giàu dinh dưỡng và đảm bảo chất lượng. Hệ quả của nó là sự phát sinh những vấn đề sức khỏe như thiếu dinh dưỡng, bệnh tật liên quan đến ăn uống. Việc đưa ra những chiến lược để đảm bảo thực phẩm an toàn và dinh dưỡng luôn sẵn sàng và dễ tiếp cận cho người dân đặc biệt là khu vực đô thị và ngoại ô cùng với nâng cao sinh kế cho những bên liên quan đến chuỗi cung ứng là rất cấp thiết. Việc làm nông nghiệp, làm vườn đô thị ⁷ sẽ góp phần đảm bảo an ninh lương thực, dinh dưỡng và sinh kế cho người dân theo nhiều cách:

- Các gia đình có thể tự sản – tự tiêu, có một chế độ ăn lành mạnh hơn với nhiều thực phẩm có nguồn gốc thực vật an toàn cho sức khỏe, đồng thời lại giảm chi phí dành cho thực phẩm
- Cung cấp nguồn thu nhập qua việc bán nông phẩm dư thừa hoặc phát triển các hình thức sản xuất nông phẩm đô thị

⁷ “Khu vườn đô thị” được hiểu đơn giản là không gian đô thị được tái sản xuất để trồng các loại rau, quả, hoa và các loại cây khác.

- Thị trường thực phẩm địa phương có thêm nguồn thức ăn dồi dào dinh dưỡng và tươi ngon hơn với giá cả cạnh tranh
- Đảm bảo lớp phủ cây xanh trong thành phố qua thiết kế cảnh quan và sử dụng các mô hình vườn rau, kết hợp nông – lâm nghiệp

Theo Tổ chức Y tế Thế giới 2003, việc tham gia và phát triển nông nghiệp trong đô thị cũng cho thấy sự tăng cường đa dạng chế độ ăn ở phần lớn các quốc gia. (WHO, 2003). Nghiên cứu của Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp Liên Hợp Quốc vào năm 2005 đã chỉ ra rằng nông nghiệp thành thị đang nuôi sống 700 triệu người, tương đương với ¼ dân cư sống trong các thành phố. Đây chính là lời giải đáp cho an ninh lương thực và một lối đi cho việc đẩy mạnh sự tham gia của người dân vào các vấn đề văn hóa cộng đồng. (6)

LIÊN KẾT CỘNG ĐỒNG

Làm vườn tại thành phố có thể trở thành một cầu nối tăng cường giao lưu cộng đồng, nâng cao tính xã hội của cư dân thành thị vốn đang ngày càng tập trung vào công việc và lối sống cá nhân mà xa rời việc kết nối với những người xung quanh. Quá trình trồng cây, làm vườn kích thích sự trao đổi học hỏi chia sẻ kinh nghiệm giữa những “tá điền” dù ở thành thị hay nông thôn, từ đó tạo ra những mối liên kết chân tình và ấm áp. Khi một người làm vườn thu hoạch dư rau củ quả hoặc tự giữ được nhiều hạt giống, nhu cầu chia sẻ với những người xung quanh sẽ đến một cách tự nhiên. Một người chia sẻ thì nhiều người cũng sẽ có nhu cầu lan tỏa lòng tốt trở lại, về lâu dài đây là những hạt giống cho một xã hội thân thiện và ít tệ nạn hơn. Đặc biệt mô hình vườn cộng đồng, nơi nhiều người đến từ các gia đình khác nhau nhưng ở gần nhau về khu vực địa lý có thể cùng canh tác trên một mảnh đất, sẽ giúp kết nối các thế hệ, tạo một không gian không chỉ để làm vườn mà còn có thể giao lưu văn hóa, tổ chức các sự kiện cộng đồng.



KHÔNG GIAN XANH

Hầu ai cũng biết hoạt động sống cơ bản của cây xanh là thu khí CO₂ từ không khí để sản xuất năng lượng và thải ra khí Oxi. Trong khi đó con người và các loài vật khác lại cần hít khí Oxi và thở ra khí CO₂. Một cách tự nhiên, cây cối và chúng ta là một cặp đôi được tự nhiên sinh ra bù trừ hoàn hảo cho nhau. Không chỉ có vậy, nếu sống trong một thành phố đông đúc và mật độ bê tông hóa cao thì bạn sẽ cảm nhận rõ rệt giá trị của cây xanh như là một lá phổi của thành phố. Cây cối vừa thanh lọc không khí, cung cấp cho chúng ta khí Oxi quý giá, vừa cho bóng mát che nắng che mưa và làm giảm tác động của hiện tượng “đảo nhiệt đô thị” (urban heat island⁸).

Những không gian xanh trong thành phố luôn là địa điểm lý tưởng để các gia đình có thể nghỉ ngơi, thư giãn vào cuối tuần, hay được sử dụng cho các hoạt động giáo dục, sinh hoạt đội nhóm, dã ngoại. Không chỉ những công viên thành phố mới có thể thực hiện được chức năng này mà một khu vườn trên mái hay một vườn cộng đồng được thiết kế đẹp với nhiều cây có bóng râm như cây ăn quả hay dây leo sẽ là những địa điểm lý tưởng được cộng đồng yêu thích. Những khu vườn trong phố này còn là một giải pháp để tận dụng những khoảng không gian bỏ trống vô ích như sân thượng, tầng mái chung cư, ban công, sân chung cư... và biến chúng thành những không gian sống sum suê, trong lành và hiệu quả. Làm vườn đi kèm với việc tái tạo và thải độc cho nguồn nước, nuôi trồng thực phẩm hữu cơ, tận dụng rác thải và làm trong lành bầu không khí là những bước đi cần thiết để không gian xung quanh chúng ta trở nên đáng sống hơn. (2)



Vườn hoa tại công viên Seattle, Hoa Kỳ

⁸ Hiện tượng xảy ra khi một khu vực đô thị có nhiệt độ trung bình ấm hơn hẳn so với khu vực xung quanh với nguyên nhân trực tiếp từ các hoạt động của con người. Yếu tố chính gây nên hiện tượng này là sự thay đổi bề mặt đất (ví dụ: bê tông hóa). Lượng nhiệt dư thừa từ các hoạt động sử dụng năng lượng là nguyên nhân đứng vị trí thứ 2. (Wiki-pedia)

VỀ MẶT KINH TẾ

TIẾT KIỆM CHI PHÍ CHO CHUỖI CUNG ỨNG THỰC PHẨM

Sự phát triển của giao thông, công nghệ và toàn cầu hóa đã phần nào đánh mất nhu cầu và khả năng tự cung cấp lương thực thực phẩm của nhiều cộng đồng, đặc biệt là ở đô thị. Từ đó dẫn đến bất công bằng về thực phẩm trên nhiều quy mô khác nhau. Người làm ra thực phẩm thì bán đi với mức giá rẻ mạt và phải kiếm tiền để mua sắm những đồ ăn đã qua chế biến kém chất lượng. Người tiêu dùng thì phải trả một khoản tiền lớn cho thức ăn đã được sử dụng nhiều chất bảo quản và không còn nhiều giá trị dinh dưỡng như nó vốn có.

Hiện nay phần lớn các thành phố đều có một lượng diện tích mặt đất và không gian ban công hoặc sân thượng bỏ trống khá lớn xuất phát từ nhu cầu xây dựng nhà cao tầng và giải phóng mặt bằng sớm. Khoảng diện tích này có thể được dùng trồng các khu vườn đô thị và giải quyết an ninh lương thực. Điều này sẽ giúp tiết kiệm khoản tiền lớn do phải chi trả cho các loại rau củ quả nhập từ nơi khác. Một nghiên cứu tại thành phố Cleveland, Hoa Kỳ đã chỉ ra rằng, thành phố này có thể tự cung cấp 100% nhu cầu rau củ quả tươi và từ đó tiết kiệm tới 115 triệu đô la thất thoát tài chính.⁹ Khoản tiền tiết kiệm này đến từ chi phí bảo quản thực phẩm, chi phí vận chuyển và chi phí trung gian cho quá trình trao đổi thương mại.

TIẾT KIỆM CHI PHÍ NĂNG LƯỢNG VÀ CHỐNG HIỆN TƯỢNG ĐẢO NHIỆT ĐÔ THỊ

Cây xanh trong thành phố còn là người hùng trong cuộc chiến với hiện tượng đảo nhiệt đô thị (urban heat – island effect). Khu vực đô thị trung bình ấm hơn 3 độ so với vùng xung quanh nó. Việc tiếp xúc với nhiệt độ cao có thể dẫn tới nhiều vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe (thậm chí có thể gây tử vong), đặc biệt là với trẻ em, phụ nữ mang thai, người già, người thiếu dinh dưỡng và người mắc bệnh mãn tính. Nhiệt độ cao ở thành thị cũng có thể làm tăng sự hình thành tầng ozone ở đáy. Tầng ozone ở bầu khí quyển cao bảo vệ chính ta khỏi tia cực tím, nhưng đáng buồn là khi được tạo thành ở tầng đáy nó sẽ làm suy giảm khả năng hô hấp.



⁹ Nguồn: Grewal, Sharanbir S.; Grewal, Parwinder S. "Can cities become self-reliant in food?". *Cities*.

Cây cối ở đô thị có thể giúp giảm hiện tượng đảo nhiệt này đơn giản bằng việc cho bóng mát che phủ, đồng thời bằng một quá trình bốc hơi nước. Sự có mặt của cây xanh và thảm thực vật xung quanh một tòa nhà có thể giảm tới 3°C trong tòa nhà vào mùa hè. Điều này sẽ giúp giảm đáng kể hóa đơn tiền điện dùng cho điều hòa, đặc biệt tuyệt vời cho những người không hợp với sử dụng điều hòa. Một số tính toán cho thấy rằng lượng bốc hơi nhiệt của một cây trưởng thành trong một ngày nắng có khả năng làm mát không khí tương đương với 10 cái điều hòa.⁽⁹⁾ Hãy tưởng tượng các tòa nhà trong thành phố của bạn đều được bao quanh và phủ trên mái bởi thảm thực vật thì bao nhiêu năng lượng điện sẽ được tiết kiệm!

Ngoài các chi phí kể trên, việc làm vườn hữu cơ trong đô thị còn có một tác động gián tiếp tới việc giảm chi phí mà người dân thành phố phải trả cho hóa đơn y tế một khi sức khỏe của họ được cải thiện nhờ khẩu phần ăn lành mạnh và không gian sống trong lành. Hơn nữa, trường hợp xảy ra những sự cố gây khủng hoảng thực phẩm như lũ lụt, hỏa hoạn, tắc nghẽn khiến cho việc vận chuyển thức ăn từ nơi khác đến gặp khó khăn, thì nguồn thực phẩm trực tiếp được nuôi trồng trong địa phương sẽ thực sự là vị cứu tinh.

"Các Mục tiêu phát triển bền vững 2015 đã nhấn mạnh tầm quan trọng của xây dựng các thành phố bền vững" - chia sẻ của Maurizio Baruffi, Trợ lý thị trưởng thành phố Milan, Ý - "Thành phố Milan đang kết hợp với những đô thị trên toàn thế giới để dẫn đầu vào hành trình này, bắt đầu từ thực phẩm"

VỀ MÔI TRƯỜNG VÀ TỰ NHIÊN

GIẢM DẤU CHÂN SINH THÁI, KHÔNG CHỈ Ở CẤP ĐỘ CÁ NHÂN

Như đã phân tích ở phần trước, nông nghiệp đô thị (bao gồm việc làm vườn) có thể giảm dấu chân sinh thái của một khu vực qua việc giảm dặm thức ăn (food miles) của thực phẩm.¹⁰ Không chỉ vậy, tiêu dùng trực tiếp sản phẩm rau củ quả từ khu vườn của mình còn giúp giảm phát thải carbon trên toàn bộ vòng đời của thức ăn nếu so sánh với việc tiêu dùng các sản phẩm từ thịt, sản phẩm đã qua chế biến và đóng gói, sản phẩm có sử dụng chất bảo quản. Ngoài ra, những khu vườn này còn là một "bể chứa carbon". Cây cối hấp thụ CO₂ và thải ra khí Oxi qua quang hợp. Quá trình lọc carbon còn có thể hiệu quả hơn nữa nếu kết hợp với các kỹ thuật để giảm CO₂ trong khí quyển và giảm phát thải khí CO₂ khi thu hoạch. Tuy nhiên việc này phụ thuộc nhiều vào loại cây và phương

¹⁰ Dặm thức ăn là một thuật ngữ để chỉ khoảng cách mà thực phẩm được vận chuyển từ nơi sản xuất tới tay người tiêu dùng – Nguồn: Engelhaupt, E (2008). "Do food miles matter?". *Environmental Science & Technology*. 42: 3482.

thức trồng. Lựa chọn các loại cây không rụng lá và xanh quanh năm có thể gia tăng khả năng hấp thụ carbon.¹¹ Giảm dấu chân carbon, hay rộng hơn là dấu chân sinh thái, của một khu vực, một quốc gia là cách tốt nhất để làm nhẹ những áp lực khai thác tài nguyên và đồng hóa chất thải mà con người đang đặt trên vai Trái Đất.

TÌM LẠI KẾT NỐI VỚI THIÊN NHIÊN

Tự nhiên là một hệ thống sinh thái có sự liên kết và tương trợ chặt chẽ với nhau, tuy nhiên sự tác động của con người vào tự nhiên đang làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến những liên kết này. Điều đó thể hiện ở việc lạm dụng hóa chất trong nông nghiệp, phá rừng để khai thác tài nguyên, tận diệt các loài động thực vật cho mục đích sử dụng của con người. Nó còn thể hiện ở tốc độ đô thị hóa ngày càng tăng, và sự bê-tông hóa các đô thị khiến cho hệ sinh thái mất đi tính đa dạng vốn có và không nhiều sinh vật có thể thích ứng và trú ngụ trong các thành phố. Những khu vườn trong phố mang đến cơ hội để “chुộc” lại lỗi lầm này của con người. Mỗi mảnh vườn sẽ là một hệ sinh thái nhỏ, tạo điều kiện cho không chỉ thực vật, mà cả động vật, côn trùng, nấm và vi sinh vật được phát triển. Cùng với đó, con người có cơ hội tìm lại kết nối của mình với tự nhiên. Thật khó để nhắc nhở mọi người bảo vệ thứ mà họ không cảm thấy yêu thương và gắn kết. Cuộc sống hiện đại đang khiến những cư dân thành thị càng lúc càng rời xa tự nhiên, với bê-tông, sắt và kính bao bọc ở khắp nơi, với công nghệ hiện đại mang đến sự tiện nghi và không còn những cơ hội được chạm vào những dòng sông, rừng cây. Những khu vườn đô thị sẽ là sợi dây kết nối để con người tìm lại niềm vui trong thiên nhiên và lòng biết ơn với những dạng sống khác trên Trái Đất đang cung cấp nguồn sống cho chúng ta.

11 Nguồn: Wikipedia (https://en.wikipedia.org/wiki/Urban_agriculture#Resource_and_economic)



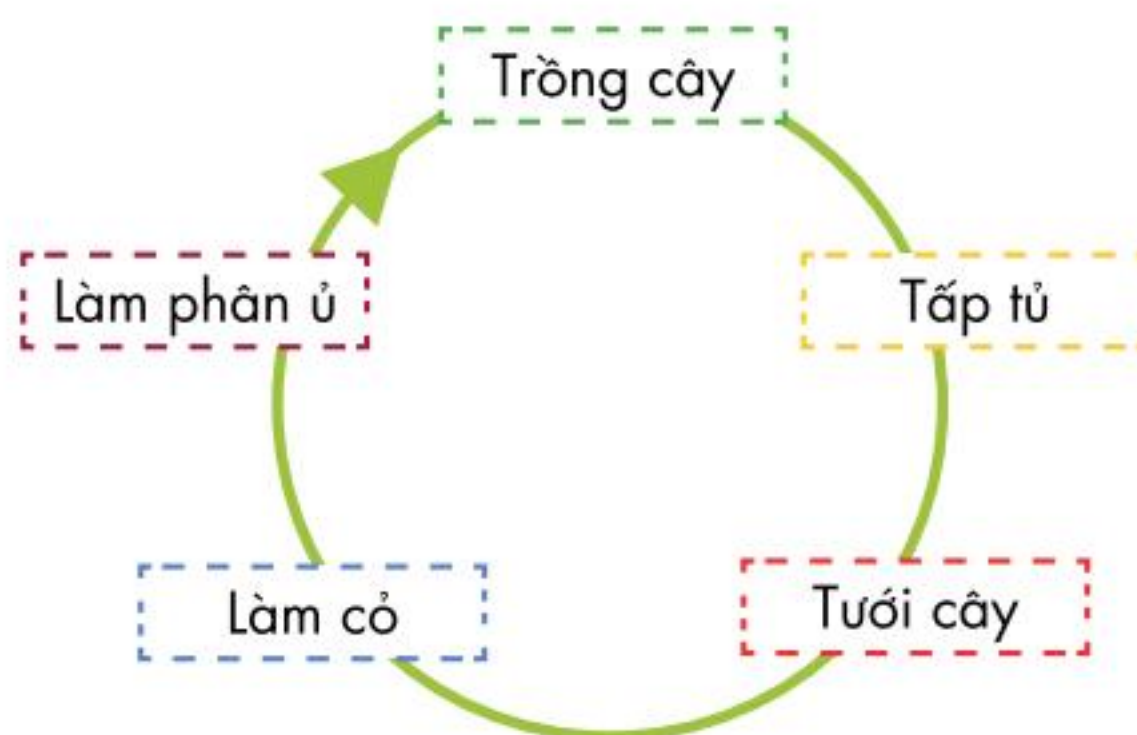
LÀM VƯỜN KHÔNG KHÓ

Thế hệ trẻ ngày nay, đặc biệt là thanh niên thành phố, được hưởng những tiện nghi của cuộc sống hiện đại. Một trong số tiện nghi đó là việc quá trình sản xuất thực phẩm và quy hoạch đô thị được chuyên môn hóa và hệ thống hóa cao khiến cho các sản phẩm đến tay người tiêu dùng dễ dàng. Không mấy ai cần phải tự sản xuất thực phẩm mới có cái ăn, cũng vì vậy mà rất nhiều người trẻ không có động lực để tự làm vườn. Khi hiểu được vẻ đẹp và tầm quan trọng của việc “xanh hóa” không gian sống của mình, nhiều bạn trẻ sẽ gặp phải nghi ngại rằng làm vườn đòi hỏi những kiến thức và kỹ năng mà họ chưa được trang bị.

Tài liệu này sẽ giới thiệu những thông tin cơ bản nhất về việc làm vườn cũng như các kiểu vườn với mục đích chứng minh rằng làm vườn không quá khó khăn và có rất nhiều lựa chọn phù hợp với điều kiện của từng cá nhân và tập thể.

Các bước cơ bản khi làm vườn

Các bước cơ bản trong làm vườn (loại vườn có đất) là gì?



TRỒNG CÂY

Trồng cây là bước đầu tiên và căn bản nhất khi bắt tay vào tạo lập một khu vườn. Đây cũng là phần nhiều người thấy “hấp dẫn” nhất!

Bạn có thể lựa chọn 2 hình thức trồng cây: trồng từ hạt hoặc từ cây con.

Nếu bạn muốn trải nghiệm tự gieo trồng từ A đến Z, hãy bắt đầu từ hạt giống. Bạn có thể giữ hạt giống của những loại thực phẩm mình ăn hoặc đi mua hạt giống.





Để bắt đầu, bạn có thể lựa chọn gieo hạt vào những khay nhỏ trong nhà trước khi trồng trực tiếp vào đất, tuy nhiên điều này không phải là bắt buộc. Hãy gieo nhiều hạt hơn số cây bạn dự định có phòng trường hợp hạt không nảy mầm hết. Nếu bạn sống ở xứ lạnh, những hạt giống này cần gieo trong nhà cho tới khi chúng mọc thành cây con và đủ cứng cáp để đưa ra ngoài trời. Khi cây còn non, hãy để ý tưới đủ nước và cung cấp bóng râm cho chúng.

Bạn cũng có thể mua cây con đã được ươm từ các cửa hàng bán cây giống, đặc biệt với các loại cây ăn quả và cây dài ngày (cây lâu năm), việc gieo trồng từ hạt có thể tốn khá nhiều thời gian và rủi ro cao (hạt không nảy mầm).

Khi trồng cây, hãy lưu ý đến việc trồng xen các loại cây khác nhau để tăng khả năng ngăn ngừa cỏ và tận dụng tối đa các dinh dưỡng và khoáng chất trong đất. Với các loại cây và rau ngắn ngày, hãy trồng xoay vòng thay vì trồng liên tục một loại cây trên một khu vực để tránh làm thoái hóa đất.

TẮP TỦ

Bạn nên tấp tủ cho cây ngay sau khi trồng. Cây được tấp tủ sẽ giữ được nước tốt hơn, đồng thời tấp tủ quanh gốc sẽ giảm khả năng cỏ dại mọc gần gốc và cạnh tranh dinh dưỡng với cây con. Một số nguồn nguyên liệu tấp tủ tốt là lá cỏ đã cắt nhỏ, lá hoặc rác hữu cơ băm nhỏ, rơm,... những thứ này dần dần sẽ trở về với đất. Bạn cũng có thể dùng vải hoặc nilon để phủ quanh gốc cây nếu cần thiết. Hãy đảm bảo rằng nguyên liệu tấp tủ của bạn không chứa thuốc trừ sâu và chất diệt cỏ vì những hóa chất này sẽ rò rỉ vào trong đất.



TƯỚI NƯỚC

Sau khi trồng xong, tưới nước đều đặn và đúng cách là việc cực kỳ quan trọng. Nếu không được cung cấp nước đầy đủ, cây con sẽ sớm khô héo và chết.

Lượng nước cần tưới với mỗi loại cây là khác nhau, bạn có thể tìm hiểu trước cẩn thận với loại cây mình trồng. Tuy nhiên cũng đừng quá lo lắng vì khu vườn cũng sẽ ra dấu hiệu cho bạn khi thiếu nước. Mặt đất quanh cây bị thiếu nước khi chạm vào sẽ thấy rất khô và có thể bị nứt. Những cây quá thiếu nước thì sẽ bắt đầu có hiện tượng héo.

Khi tưới, hãy tưới đẫm cho phần gốc cây và nên tưới vào buổi sáng sớm để cây có đủ nước dùng cho cả ngày.



LÀM CỎ

Không phải hình thức làm vườn nào cũng cần làm cỏ, vì vậy đây không phải một bước bắt buộc. Bạn cũng có thể kiểm soát cỏ bằng việc tấp tủ thay vì nhổ cỏ. Nếu khu vườn của bạn cỏ mọc quá tươi tốt, hãy thử phủ một lớp báo hoặc bìa giấy trên cỏ trước khi tấp tủ. Một lựa chọn khác là trồng một lớp cây che phủ để ngăn cho cỏ khó mọc lên.

Khi thực sự cần làm cỏ thì hãy nhổ cỏ từ sớm và đều đặn để giữ cho khu vườn được sạch. Chú ý nhổ hết phần rễ của cỏ lên để chúng không tiếp tục mọc lại được nữa.

LÀM PHÂN Ủ

Phân ủ là hỗn hợp các nguyên liệu hữu cơ giàu dinh dưỡng đã phân hủy và là loại phân bón tốt nhất mà bạn có thể cung cấp cho đất. Mặc dù không nhìn thấy được, trong đất có hàng triệu vi khuẩn sinh sống và chúng rất có lợi cho côn trùng và cây cối. Nếu hệ vi khuẩn này chết đi, đất cũng sẽ chết và không thể nuôi dưỡng cây được nữa. Vì vậy việc nuôi dưỡng đất với phân ủ là cực kỳ quan trọng và sẽ giúp bạn đạt được thành quả xứng đáng.

Bổ sung chất hữu cơ cho đất sẽ giúp tăng khả năng giữ nước, làm mềm những loại đất nặng như đất sét, tăng sức khí và giúp rễ cây phát triển, đồng thời làm thức ăn cho các sinh vật trong đất.⁽¹⁾





Làm vườn không cần nhiều tiền

Cho dù bạn muốn tiết kiệm chi phí hay bạn là một tín đồ của việc “giảm thiểu tiêu thụ tài nguyên”, có rất nhiều cách để bạn tiết kiệm tiền và nguyên liệu khi làm vườn.



Hãy tận dụng đồ cũ – xin lại những dụng cụ và nguyên liệu mà người khác không còn sử dụng nữa.



Chia sẻ nguồn lực – bạn có thể dùng chung các dụng cụ làm vườn như xẻng, xà beng, kéo, tấm che phủ... với những người cùng làm vườn khác.

Những nhóm giao lưu của “dân làm vườn” chính là nơi tuyệt vời cho 2 hình thức tiết kiệm này.



Tái chế, tái sử dụng lại đồ cũ cho mục đích làm vườn, ví dụ như trồng cây vào các chai nhựa hoặc chai thủy tinh đã qua sử dụng thay vì trồng vào chậu cây. Một số người còn trồng cây trong những bồn tắm đã bị bỏ đi.



Làm vườn tối giản: hãy suy nghĩ kỹ về những món đồ bạn thật sự cần cho việc làm vườn và chỉ mua mới khi không còn cách nào khác.



Giữ giống và chia sẻ hạt giống: để không phải lúc nào cũng đi mua hạt giống mới, bạn có thể tự mình giữ lại hạt từ các loại quả đã sử dụng xong. Bạn chỉ cần học một chút về cách giữ hạt giống cho từng loại quả. Bằng cách này bạn còn đảm bảo giữ được đúng giống cây mà bạn ưa thích, và có thể chia sẻ hoặc tặng lại hạt giống cho những người làm vườn khác.



Thường xuyên chăm sóc và bảo dưỡng những vật dụng trong khu vườn của bạn để giảm hỏng hóc và nguy cơ phải thay mới



Hãy tự làm những gì có thể từ các vật liệu tái sử dụng hoặc nguyên liệu dễ kiếm như phân hữu cơ từ rác thải nhà bếp, dung dịch đuổi côn trùng từ rượu và tỏi ớt...



Giới thiệu một số kiểu vườn phổ biến

Phần tiếp theo dưới đây sẽ giới thiệu chi tiết hơn về một số kiểu vườn phổ biến cùng với những thông tin cơ bản để mỗi cá nhân có thể bắt đầu tìm hiểu và thử nghiệm kiểu làm vườn phù hợp nhất với điều kiện của bản thân.

VƯỜN BÊN BẬU CỬA SỔ

Một vườn cây nhỏ bên bậu cửa sổ sẽ tô điểm thêm cho lớp học, cho căn bếp hoặc cho ban công. Vẻ đẹp tự nhiên của cây cối mang đến nhiều cảm hứng và màu sắc. Chúng cũng nhắc nhở ta về sự kết nối với Trái Đất và cho ta không khí trong lành hơn.

Vườn bên bậu cửa sổ là vườn với những loại cây trồng trong chậu nhỏ và thường được đặt trong nhà. Đây cũng là nơi lý tưởng để ươm hạt giống trước khi trồng ra ngoài trời. Ngoài ra vườn trên bậu cửa sổ là nơi lý tưởng cho các loại cây ưa không gian nhỏ, ít ánh sáng và ít thay đổi nhiệt độ.

Hãy tưởng tượng đến một hàng chậu cây trồng rau gia vị ở cửa sổ bếp, hay một hàng hoa bên cửa sổ phòng ngủ của bạn.



Để có một vườn hoa này, bạn cần chuẩn bị:

- Chậu hoa nhỏ: có thể tái sử dụng cốc, hộp đựng đồ ăn, khay ươm, chai nhựa đã cắt hoặc một khay, hộp lớn hơn với kích thước vừa bậu cửa (lưu ý chậu trồng cây cần có lỗ thoát nước phía dưới để tránh bị úng)
- Đất, phân ủ bổ sung cho đất
- Khay giữ nước đặt phía dưới chậu cây
- Hạt giống
- Nước và bình tưới



VƯỜN THẲNG ĐỨNG

Vườn thẳng đứng là loại vườn mà cây được trồng và phát triển theo chiều dọc thay vì chiều ngang. Người ta thường trồng vườn thẳng đứng với mục đích tiết kiệm không gian, nhưng nó cũng rất phù hợp khi có ý đồ tạo cảnh quan mang tính thẩm mỹ. Loại vườn này rất hợp với khu vực đô thị với ít không gian, đôi khi chỉ cần một bức tường là đủ. Cây trong vườn thẳng đứng thường được cho leo trên một khung dựng sẵn, hoặc một bức tường, hàng rào, cột đèn... Đây là loại vườn mà không nhất thiết phải dùng tới đất, có người trồng vườn thẳng đứng với những cái túi đựng cây hoặc với hệ thống thủy canh.



Vườn thẳng đứng rất lý tưởng cho các loại cây leo tự nhiên như đậu Á, đậu Hà Lan, bầu, su su, thiên lý, nho, kiwi, các loại hoa dây leo... Mặc dù không tốn nhiều không gian vì mọc theo chiều dọc, chúng có thể cho bóng mát rất tốt. Ngoài ra bạn cũng có thể làm dạng vườn treo, tức là cây được trồng trong những chậu đựng nhỏ và treo thành một hệ thống theo hướng thẳng đứng.

Nguyên liệu bạn cần cho loại vườn thẳng đứng:

VƯỜN CÂY LEO	VƯỜN TREO	VƯỜN THỦY CANH
- Một khung để cây leo lên, có thể dùng kết cấu có sẵn của căn nhà hoặc tự tạo bộ khung từ chất liệu tre, gỗ hoặc sắt. - Dụng cụ để làm việc với khung - Đất và chậu cho cây - Các loại cây leo	- Vị trí trên tường hoặc bộ khung hàng rào - Chậu cây nhỏ và có chỗ để gắn lên tường hoặc hàng rào - Vít và chân đế để gắn chậu cây vào hàng rào (hoặc buộc bằng dây) - Các loại cây hợp trồng trong chậu nhỏ	- Bộ dụng cụ trồng cây thủy canh theo chiều dọc (có thể mua sẵn hoặc tự làm) - Các loại cây thủy canh



VƯỜN TRONG THÙNG LỚN HOẶC “GIƯỜNG CÂY”

Đây là cách thức trồng cây trong điều kiện có nhiều đất và đất có chất lượng tốt để cho cây sinh trưởng. Với vườn trong thùng lớn, có thể sử dụng hộp xốp, thùng gỗ hoặc bồn tắm cũ. “Giường cây” (raised-bed) có thể được ghép lại từ những tấm gỗ dài và không cần tuân theo hình dáng cố định hoặc đôi khi đơn giản là chồng một lớp đất lên nền và bao viền bởi gỗ, đá hoặc các vật liệu khác. Vườn cây trong thùng lớn hoặc “giường cây” là cách hiệu quả để trồng cây ở những mặt bằng vốn tưởng chừng như không phù hợp để làm vườn, ví dụ như: hành lang, sân chơi, ban công, tầng thượng và mái nhà.

Loại vườn này có thể được thiết kế linh động tùy theo kích thước của khu vực trồng và mong muốn của người trồng. Chúng cũng rất dễ chăm, có thể phát triển lên rất đông đúc và xinh đẹp.

Để trồng loại vườn này, bạn cần có:

- Thùng chứa: có thể là hộp xốp, bồn tắm cũ hoặc các loại thùng tương tự. Hoặc, tự làm “giường” cho cây từ các vật liệu thu thập được như tấm gỗ, đá, tấm nhựa...
- Đất giàu dinh dưỡng và thoát nước tốt
- Sỏi để giúp thoát nước
- Phân ủ
- Các loại cây phù hợp, thường là các loại rau, cây nhỏ hoặc cây hoa
- Các dụng cụ làm vườn cơ bản: dụng cụ tưới, xới đất, găng tay...



VƯỜN QUY MÔ LỚN

Một khu vườn có quy mô lớn thực tế là một nông trại thu nhỏ, điều kiện cần cơ bản là bạn có một mảnh đất. Với kiểu vườn này, bạn sẽ thực sự có cơ hội thực hành làm vườn tự nhiên với các phương pháp canh tác hữu cơ, trồng đa dạng các loại cây và hoàn thiện vòng đời thức ăn bằng cách tự làm phân ủ. Không có một quy định về kích thước của vườn, với một khoảnh đất kích thước khoảng 2x2m trở lên là bạn có thể trồng khá đa dạng các loại cây và rau rồi.

Trong một khu vườn có quy mô lớn có thể bao gồm cả 3 loại vườn kể trên, tuy nhiên điểm khác biệt là loại vườn này thường nằm trên khu vực có sẵn đất, có không gian đủ rộng để trồng nhiều loại cây khác nhau với nhiều tầng tán và có cả sự xuất hiện của cây thân gỗ, cây ăn quả đồng hành cùng các loại rau củ, cây hoa và cây gia vị. Đây cũng là sân chơi tuyệt vời để thực hành luân canh, xen canh.

Với một mảnh đất đủ lớn, bạn đã có thể lựa chọn các hình thức canh tác vườn đa dạng hơn và không bị giới hạn dụng cụ. Để trồng cây trong một khoảnh đất, bạn có thể cần nhiều loại dụng cụ làm vườn và nhiều giống cây hơn so với các loại vườn phía trên.

Hãy giữ tinh thần học theo tự nhiên và tôn trọng sự đa dạng khi canh tác trên một khoảnh đất rộng, kết hợp nhiều loại cây, tự làm phân ủ hữu cơ và kiên quyết nói không với chất hóa học, khu vườn sẽ không phụ lòng bạn!

Vườn cộng đồng hay vườn trường thường được xây dựng trên một mảnh đất có sẵn hoặc sử dụng phương pháp “giường cây”. Vườn cộng đồng là mô hình khi nhiều cá nhân hoặc gia đình cùng canh tác trên một diện tích đất, mô hình này hiện có thể quan sát thấy phổ biến ở các thành phố lớn tại Việt Nam trên những khu vực đất giải tỏa sớm hoặc đang khoanh vùng chờ xây dựng.

Nếu bạn không có điều kiện để làm vườn trên một khu đất rộng nhưng muốn học hỏi về làm vườn và trải nghiệm nhiều kỹ năng làm nông, hãy đăng ký làm tình nguyện viên cho các vườn cộng đồng, vườn trường hoặc nông trại hữu cơ gần nơi bạn sinh sống.(3)



Một khu vườn canh tác nông nghiệp vĩnh cửu (permaculture) – Nguồn: Local Food Initiative

Canh tác hữu cơ

Khái niệm nông nghiệp hữu cơ theo Tổ chức nông nghiệp hữu cơ quốc tế - IFOAM là hệ thống đồng bộ hướng tới thực hiện các quá trình với kết quả bảo đảm hệ sinh thái bền vững, thực phẩm an toàn, dinh dưỡng tốt, nhân đạo với động vật và công bằng xã hội, không sử dụng các hóa chất nông nghiệp tổng hợp và các chất sinh trưởng phi hữu cơ, tạo điều kiện cho sự chuyển hóa khép kín trong hệ canh tác, chỉ được sử dụng các nguồn hiện có trong nông trại và các vật tư theo tiêu chuẩn của quy trình sản xuất.

Sản xuất nông nghiệp hữu cơ nói không với 5 nguồn vật liệu đầu vào bao gồm: không sử dụng hóa chất bảo vệ thực vật, phân bón hóa học, chất kích thích tăng trưởng, sản phẩm đột biến gen và phân bắc mà chủ yếu là dựa vào luân canh, sử dụng phân chuồng đã qua ủ nóng, phân xanh, phân vi sinh và áp dụng các biện pháp quản lý dịch hại tổng hợp để canh tác.

Với phương thức canh tác làm việc với chu trình tự nhiên, bảo toàn và làm phong phú hệ sinh thái nông nghiệp, nông nghiệp hữu cơ mang lại lợi ích vô cùng to lớn không chỉ đối với sức khỏe của người sản xuất và tiêu dùng mà còn góp phần cải tạo, bảo vệ môi trường và phát triển bền vững nền nông nghiệp.¹²

12 Nguồn: Tin Môi Trường



Permaculture là gì?

Permaculture là một hệ thống các nguyên tắc trong thiết kế xã hội và nền nông nghiệp. Hệ thống các nguyên tắc này tập trung vào việc mô phỏng và tận dụng các mô hình và tính năng quan sát được trong hệ sinh thái tự nhiên. Thuật ngữ permaculture được David Holmgren và Bill Mollison, đưa ra năm 1978. Từ permaculture xuất phát từ hai từ permanent (lâu dài, vĩnh cửu) và agriculture (nông nghiệp), có nghĩa là “nông nghiệp vĩnh cửu”, nhưng sau đó thuật ngữ này được hiểu rộng thành permanent culture, tức là “văn hoá vĩnh cửu”.¹³

Những nét chủ yếu của nông nghiệp vĩnh cửu có thể tóm tắt như sau:



Đó là một hệ thống tạo ra những mô hình định canh lâu bền bằng cách kết hợp quy hoạch và sinh thái.



Đó là một sự tổng hợp hiểu biết truyền thống với khoa học hiện đại, áp dụng cho cả thành thị và nông thôn.



Nông nghiệp vĩnh cửu lấy các hệ thống thiên nhiên làm mẫu và hành động hòa hợp với thiên nhiên, nhằm thiết kế những môi trường lâu bền cung cấp những nhu cầu cơ bản cho con người cũng như những hạ tầng xã hội, kinh tế đảm bảo cho những nhu cầu đó.



Nông nghiệp vĩnh cửu thúc đẩy chúng ta tham gia có ý thức vào việc giải quyết nhiều vấn đề đặt ra cho chúng ta ở phạm vi địa phương và trên toàn cầu.

Nông nghiệp vĩnh cửu là một giải pháp sáng tạo mà xã hội chúng ta chưa có khuôn mẫu. Nó mở cửa đi vào một cuộc sống có chất lượng tốt hơn và cho phép bất cứ ai cũng làm được như thế. Không có rào cản với những con người như giới tính, tuổi tác, tôn giáo, học vấn hay trình độ văn hóa khác nhau. Bạn hãy bắt đầu từ quy mô nhỏ; quy mô và chi phí không hạn chế chúng ta, dù bạn có một mét vuông hay một triệu héc-ta, bạn vẫn làm được nông nghiệp vĩnh cửu. Cách mà bạn hành động kết hợp chặt chẽ với đất đai, và chịu trách nhiệm về cách mà bạn xử lý đất đai, sẽ mang lại cho bạn phần thưởng ngày càng lớn hơn. Nếu suốt cuộc đời bạn, bạn chỉ xây dựng được một nếp nhà đơn giản, không ô nhiễm, tự sản xuất lấy thức ăn, tự cải tạo và khai thác mảnh đất của mình, tự chăm sóc cây cối tự nhiên, thì bạn đã có một cuộc sống đầy đủ, sáng tạo, có ý nghĩa, với sự tự trọng, thỏa mãn và tự chủ của bản thân trong cuộc sống. (7)



TẠI SAO CHÚNG TA CẦN LỒNG GHÉP CHỦ ĐỀ LÀM VƯỜN VÀO GIÁO DỤC ?

Tầm quan trọng của cây cối đối với con người và hệ sinh thái là điều mà hẳn không ai có thể phủ nhận. Trong các bài giảng được học từ khi còn bé, trên các công cụ truyền thông hay trong các quyết sách của chính phủ, việc trồng cây, gây rừng, tăng cường thảm xanh trên Trái Đất luôn được nhắc đến. Một thực tế nguy hiểm đang diễn ra là dù đây là một vấn đề có vẻ “hiển nhiên”, nó đã trở thành “quá hiển nhiên” đến mức dù biết, rất ít người đưa ra hành động cụ thể để tăng thêm số lượng cây xanh xung quanh mình. Việc trồng rau, trồng cây thường bị hiểu lầm là “tốn công tốn sức” và không mang lại hiệu quả kinh tế gì trước mắt. Điều này khiến cho không nhiều người mặn mà với việc tự trồng một khoảnh vườn hoặc chăm sóc một vài cây xanh quanh nhà. Đặc biệt với thế hệ trẻ sinh sống và học tập ở thành phố, liệu có bao nhiêu bạn trẻ chưa từng trồng cây, không biết cách trồng rau, hay có bao nhiêu bạn không hề thấy cây cối ở xung quanh không gian sống của mình?

Những người biên tập tài liệu này tin tưởng rằng “trồng cây – làm vườn” chính là những hành động nhỏ nhất, dễ dàng nhất nhưng cũng là ý nghĩa nhất mà ta có thể làm cho chính mình, cho xã hội và cho môi trường. Chúng tôi mong muốn đem lại sự kết nối giữa người trẻ với tự nhiên, mong muốn phá vỡ những “nút thắt” đang ngăn cản thanh niên tham gia vào các hoạt động làm vườn và xanh hóa không gian sống của họ. Làm vườn – từ một khái niệm có vẻ xa lạ và kém hấp dẫn, hoàn toàn có thể trở thành một phong trào mạnh mẽ, nơi thanh niên thể hiện sự sáng tạo, sức trẻ và tình yêu thương của mình cho thế giới. Đây cũng là nơi các bạn có thể thực sự làm chủ bản thân, làm chủ nguồn lực và mong muốn của mình. Một khu vườn cho dù nhỏ cũng sẽ giúp các bạn thỏa sức học hỏi, sáng tạo và nuôi dưỡng bản thân.

Điều này chỉ có thể đạt được khi chủ đề “**Làm vườn - Dễ hay khó**” được lồng ghép một cách linh hoạt vào các hoạt động giáo dục. Giáo dục chính là công cụ mạnh mẽ nhất để mang đến sự thay đổi. Dù là một chủ đề mang tính ứng dụng cao, chủ đề làm vườn hay nông nghiệp đô thị có mối liên hệ chặt chẽ với các chủ đề lớn của thời đại như phát triển bền vững, an ninh lương thực, đô thị xanh, nông nghiệp bền vững, lối sống sinh thái, sinh kế bền vững, kết nối cộng đồng... Vì vậy, chủ đề này có thể được lồng ghép cùng các chủ đề giáo dục khác một cách dễ dàng. Từ đó, các bạn trẻ có thể liên hệ những gì được học từ các chương trình học chính khóa hay ngoại khóa với các hành động thực tế trong cuộc sống, và sẽ có khả năng làm chủ quá trình thay đổi thói quen và hành vi của bản thân hướng tới một lối sống bền vững hơn.

Là một phần không thể tách rời của giáo dục phát triển bền vững – giáo dục lối sống sinh thái, trong đó “**Làm vườn - Dễ hay khó**” là một chủ đề quan trọng, sẽ giúp thay đổi tương lai thế giới tốt đẹp hơn. Sự hỗ trợ từ chính quyền với những quy định phù hợp, hành động có trách nhiệm từ mỗi cá nhân và cộng đồng, và trên hết là sự thấu cảm sâu sắc với hành tinh của chúng ta – tất cả những yếu tố này sẽ cùng kết hợp tạo nên sức mạnh đẩy lùi những khủng hoảng môi trường mà con người đang phải đối mặt.¹⁴

PHẦN 02

Các phương pháp lồng ghép chủ đề vào hoạt động giáo dục cho thanh niên

Tài liệu này không chỉ tập trung vào việc cung cấp kiến thức về chủ đề **“Làm vườn – Dễ hay khó”**, mà còn chú trọng vào các quy trình, công cụ xây dựng những buổi giảng dạy, những hoạt động về chủ đề, các mô hình và kỹ năng để tổ chức hoạt động giúp thay đổi nhận thức và hành vi cho các bạn trẻ.

Tuy nhiên, việc thay đổi thói quen của con người là không hề dễ dàng và khó có thể đạt kết quả chỉ trong một sớm một chiều. Điều này đòi hỏi sự đầu tư công sức, kiên trì và phương pháp thực hiện hợp lý. Để một cá nhân có thể đưa ra lựa chọn bền vững hơn, người đó cần có sự hiểu biết cơ bản và nắm được cách thức hành động cũng như có động lực và mong muốn thực hiện nó. Chúng ta có thể trao cho người khác những hành trang này qua cách giáo dục, tập huấn hay đơn giản là lồng ghép thông tin vào các hoạt động khác một cách khéo léo.



CÁC HÌNH THỨC LỒNG GHÉP

“Làm vườn – Dễ hay khó” là một chủ đề gần gũi với cuộc sống hàng ngày. Trồng và chăm sóc cây cối là một hoạt động đơn giản hữu ích mà ai cũng có thể làm và tầm quan trọng của nó là không thể phủ nhận. Tuy nhiên thế hệ trẻ hiện nay không còn gắn bó với làm vườn như ông cha trước đây. Vì vậy, việc lồng ghép nội dung này vào các chương trình, hoạt động dành cho thanh niên trong và ngoài chương trình học chính khóa có tầm quan trọng lớn trong việc giáo dục môi trường và lối sống xanh. Dưới đây là gợi ý một số hình thức mà giảng viên, tập huấn viên và các nhà tổ chức có thể tham khảo để đưa chủ đề **“Làm vườn – dễ hay khó”** đến với thanh niên một cách thiết thực và gần gũi.



LỒNG GHÉP VÀO BÀI GIẢNG, BÀI TẬP, ĐỀ TÀI NGHIÊN CỨU

Chủ đề **“Làm vườn – Dễ hay khó”** có thể được khai thác dưới nhiều góc độ khác nhau và có mối liên quan tới nhiều lĩnh vực từ kinh tế, môi trường, sản xuất tới công nghệ, du lịch, nghệ thuật... Vì vậy, khả năng lồng ghép nội dung này vào các môn học là rất tiềm năng. Các giảng viên có thể khai thác chủ đề này dưới nhiều góc độ và quy mô khác nhau, sử dụng làm vườn hay nông nghiệp đô thị như ví dụ hoặc đưa ra những thông tin bổ trợ cho bài giảng tùy theo nội dung bài học cụ thể. Ví dụ: tìm hiểu các tác phẩm nghệ thuật về vườn cho bài giảng về nghệ thuật, nghiên cứu tác động của vườn cộng đồng đến đời sống xã hội cho bài giảng về bộ môn xã hội, tính toán khả năng tự chủ về kinh tế khi phát triển mô hình trồng rau tại nhà với một môn học về kinh tế tài chính, tìm hiểu về ứng dụng công nghệ trong nông nghiệp đô thị...

Ngoài ra, để sinh viên có thể tiếp cận một cách chủ động hơn với chủ đề này, giảng viên có thể đưa ra những bài tập hay định hướng tìm hiểu, tham khảo thêm như bài tập quy hoạch thiết kế vườn trên mái cho toàn bộ khuôn viên trường đại học, hay bài tập tìm hiểu về các loại cây phù hợp với điều kiện nuôi trồng trong thành phố,...

Trong nhiều trường hợp, những đề tài nghiên cứu cá nhân, nghiên cứu khoa học dành cho sinh viên cũng có thể được gợi ý để lồng ghép các chủ đề liên quan đến **“Làm vườn – Dễ hay khó”**. Ví dụ: đề tài nghiên cứu về “tiềm năng phát triển mô hình vườn trên mái tại các tòa nhà chung cư Hà Nội” hay “so sánh hiệu quả của mô hình thủy canh trong thành phố Hồ Chí Minh với mô hình vườn rau ban công truyền thống”...

LỒNG GHÉP VÀO HOẠT ĐỘNG TẬP HUẤN

Tập huấn ngoại khóa là một hình thức hiệu quả khi muốn giới thiệu sâu hơn về một chủ đề nhất định đến sinh viên. Tùy điều kiện cụ thể về nguồn lực như nhân lực, thời gian, địa điểm, tài chính... mà những tập huấn này có thể được tổ chức khác nhau. Ví dụ, trong điều kiện thời gian và nguồn lực hạn chế, giảng viên có thể





tổ chức một buổi chia sẻ ngắn trong khoảng 2-3 tiếng về chủ đề “Tại sao nên tự trồng rau tại nhà?” tại một địa điểm mượn của nhà trường. Cũng với chủ đề này, bạn có thể chọn cách mời một chuyên gia về vườn đô thị đến để chia sẻ với sinh viên trong vòng khoảng 2 tiếng, hoặc tổ chức một hoạt động trò chơi lồng ghép thông tin về vườn rau đô thị.

Một đặc điểm của hình thức tập huấn là số lượng học viên tham gia không nên quá đông bởi điều này có thể ảnh hưởng đến chất lượng của buổi học. Tùy vào phương pháp cụ thể, một tập huấn thường có dao động từ 30 – 40 người tham gia. Các hoạt động tương tác càng nhiều thì số lượng người càng nên được giữ ở mức vừa phải. Với một buổi thiên về nghe chia sẻ của khách mời hay chiếu phim thì số lượng người tham gia có thể lớn hơn. Ngoài ra, đây là một chủ đề mang tính thực tế rất cao, vì vậy cần lưu ý lồng ghép các hoạt động trải nghiệm là một yếu tố rất quan trọng. Không chỉ cho sinh viên tiếp cận với các lý thuyết, hãy cho họ được thực sự tiếp xúc với cây cối, với đất, với rau quả trong những buổi tập huấn này.

Trong phần 2 của chương này, chúng tôi sẽ giới thiệu cụ thể hơn một số phương pháp phù hợp để sử dụng trong tổ chức tập huấn về chủ đề **“Làm vườn – Dễ hay khó”**.

LỒNG GHÉP VÀO HOẠT ĐỘNG ĐI THAM QUAN THỰC TẾ



Hoạt động tham quan vườn rau trong một khóa tập huấn của trung tâm C&E

Đây là một hoạt động mang tính thực tế cao và thường sẽ thu hút được nhiều sự quan tâm và tham gia của sinh viên. Hoạt động tham quan thực tế thường sẽ kéo dài ít nhất nửa ngày (chưa tính thời gian di chuyển) và có thể hạn chế số lượng người tham gia tùy vào tính chất của địa điểm được chọn lựa. Một chuyến đi thực tế cũng sẽ đòi hỏi đầu tư hơn về chuẩn bị và tổ chức, bởi thường các địa điểm này sẽ nằm ngoài trường học (trong một số trường hợp, có thể sử dụng nguồn lựa nhà trường có sẵn như vườn rau của trường hay căng tin, bếp ăn của trường...). Tùy vào điều kiện thực tế tại địa phương cũng như nguồn lựa sẵn có, tập huấn viên/người tổ chức có thể lựa chọn các địa điểm đa dạng liên quan đến chủ đề như: thăm quan và thực hành tại

một vườn rau, thăm quan một vườn rau tại một hộ gia đình, thăm quan mô hình vườn cộng đồng (tự phát hoặc có tổ chức), thăm quan vườn công cộng (công viên, quảng trường...).

Lưu ý, trong những buổi tham quan này hãy tạo điều kiện để sinh viên được thực hành những gì được nghe học. Ví dụ: thực hành làm phân ủ từ rác thải nhà bếp, thực hành trồng cây hoặc thu hoạch rau quả, học chế biến một số sản phẩm từ rau củ quả như mứt, quả khô...

LỒNG GHÉP VÀO CÁC SỰ KIỆN

Đây là hình thức lồng ghép khá quen thuộc với các bạn sinh viên bởi các trường học thường xuyên tổ chức các sự kiện ngoại khóa trong suốt năm học. Những sự kiện này có thể rất đa dạng về hình thức: từ cuộc thi, triển lãm tới hội chợ, sáng tạo nghệ thuật, làm tình nguyện, hoặc tổng hợp nhiều hình thức tổ chức khác nhau.

Các sự kiện thường sẽ có tính lan tỏa rộng rãi và có khả năng hướng tới số lượng người tham gia lớn hơn so với tập huấn hay đi thực tế. Một điểm thú vị nữa của việc lồng ghép vào sự kiện, đó là sinh viên hoàn toàn có thể tham gia vào quá trình lên kế hoạch và tổ chức các sự kiện này cùng với các thầy cô. Điều này sẽ giúp các bạn nâng cao kỹ năng của bản thân và cũng có cơ hội tìm hiểu sâu hơn về chủ đề của sự kiện.

Một số ví dụ về sự kiện: cuộc thi viết về "Cây xanh và cuộc sống của tôi", triển lãm ảnh về "Góc xanh trong phố", phiên chợ giới thiệu sản phẩm rau hữu cơ, sự kiện trồng cây, sự kiện đổi cây...



Hình ảnh tại sự kiện đổi cây của
Câu lạc bộ Go Green
- Hành trình xanh



MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP SỬ DỤNG TRONG TẬP HUẤN

Chu trình học qua trải nghiệm

Một trong những phương pháp hữu hiệu có thể tham khảo để tăng tính hiệu quả trong quá trình lồng ghép và truyền tải kiến thức tập huấn đó là chu trình học thông qua trải nghiệm, hay cụ thể hơn là “bài học được phản ánh qua hành động” (Felicia, 2011). David Kolb – một nhà lý thuyết giáo dục người Mỹ đã đưa ra bốn bước cho mô hình học qua trải nghiệm. Mô hình đó được thể hiện qua hình bên.



Vậy, làm thế nào để xây dựng tập huấn dựa theo mô hình học tập này?

Trước hết, cần làm rõ vai trò của người giảng viên (hay có thể gọi là người tập huấn viên) là giúp học viên của mình học và áp dụng đúng bài học của mình. Do đó, trước khi lồng ghép bài giảng, người tập huấn viên cần làm rõ trọng tâm bài học của buổi tập huấn là gì.

Tập huấn viên/giảng viên có thể đi theo tiến trình sau:

01

Phân tích học viên

Học viên họ đã có gì? Về thái độ với bài học, học muốn học hay không? Về kiến thức, họ am hiểu đến đâu? Về kinh nghiệm áp dụng, họ đang ở mức nào? Về việc chia sẻ kiến thức, họ có những mạng lưới cùng làm vườn hay chưa? Học viên của bạn cần học gì, cần học như thế nào?

02

Xác định mục tiêu bài học.

Mục tiêu bài học của bạn cần được làm rõ để việc thiết kế bài học trở nên dễ dàng và đúng hướng. Ví dụ: sau 45 phút giảng hay 90 phút giảng thì học viên sẽ rút ra được điều gì?

Ngoài ra, để xác định mục tiêu bạn cần trả lời được 2 câu hỏi:

Mục tiêu gì (kĩ năng hay kiến thức)? Và ở mức độ như thế nào?

VD: Mục tiêu là học viên hiểu được kiến thức, mục tiêu là học viên hiểu – nhắc lại được hay học viên hiểu và có thể giải thích được?

03

Thiết kế hoạt động trải nghiệm

Bài tập trải nghiệm là một trong những bước quan trọng nhất để xác định bài học của bạn có thành công hay không. Vì học viên sẽ đúc rút kinh nghiệm qua từng trải nghiệm do giảng viên thiết kế, do đó bài học trải nghiệm cần phải liên quan để học viên có thể phân tích. Hoạt động trải nghiệm có thể có các trải nghiệm như: nghe, nhìn, ngửi, nếm, làm, cảm nhận hay suy nghĩ. Tuy nhiên, hoạt động nên tạo ra cảm xúc để học viên thích thú và có điều khiến họ phải suy nghĩ, trăn trở.

04

Thiết kế phân tích và khái quát bài học

Ở bước này, tập huấn viên sẽ hỏi các câu hỏi liên quan đến trải nghiệm để học viên tự nhận ra những trải nghiệm của mình, tự đưa ra các suy luận và bài học.

05

Thiết kế hoạt động áp dụng

Hoạt động áp dụng là phần mà người tập huấn viên có thể gợi ý cho các bạn học viên về các cách giúp học viên liên hệ từ bài học ra thực tế. Hoạt động áp dụng có các cấp độ: áp dụng để liên hệ thực tế, áp dụng để làm, áp dụng để phân tích sâu nội dung bài học.

Để bạn đọc có thể hình dung và hiểu rõ hơn về việc áp dụng mô hình “Học qua trải nghiệm”, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu thử một ví dụ cho phương pháp.

Ví dụ mẫu

Thiết kế bài giảng trong 60’ về chủ đề “Ai cũng có thể làm vườn” cho sinh viên ngành kinh tế

BƯỚC 1: PHÂN TÍCH HỌC VIÊN

Học viên của chúng ta là các bạn sinh viên, độ tuổi từ 18 – 22 và đang học tập, sinh sống tại Hà Nội. Về thái độ, ta quan sát được rằng nhóm sinh viên này đều ham học hỏi, tuy nhiên về kiến thức nền liên quan đến làm vườn thì có thể khá đa dạng, có những bạn chưa từng làm vườn do từ nhỏ đến lớn sống ở thành phố, có những bạn thì từng sống ở nông thôn và đã có kinh nghiệm trồng cây.

Ta sẽ xác định sinh viên cần được học các kiến thức khái quát, cơ bản cùng với những hướng dẫn hành động cụ thể. Bài học cần thiết kế một cách tươi vui, sinh động với các hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân và trải nghiệm thực tế.

BƯỚC 2: XÁC ĐỊNH MỤC TIÊU BÀI HỌC

Bạn muốn đạt được điều gì sau 60 phút?

Có thể đi từ mục tiêu lớn, khái quát như:

- Giúp sinh viên hiểu tầm quan trọng và sự đơn giản của việc làm vườn
- Tạo động lực cho sinh viên đưa ra những hành động cụ thể ngay sau bài học
- Sinh viên có khoảng thời gian vừa học vừa làm vui vẻ

Xem xét rằng bạn chỉ có thời gian tối đa là 60 phút, hãy cụ thể hóa mục tiêu trên để có một hình dung rõ ràng hơn về kết quả bạn cần đạt được sau buổi học này.

- Sinh viên hiểu tại sao các bạn nên trồng cây ở nơi mình đang sống, loại cây nào, dạng vườn nào là phù hợp với nhu cầu của họ.
- Sinh viên có hình dung cụ thể bước tiếp theo cần làm để có một khu vườn là gì?
- Sinh viên cảm nhận được năng lượng tích cực từ cây cối thông qua hoạt động trải nghiệm

BƯỚC 3: THIẾT KẾ HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM

Thông điệp chính của bài học là “Ai cũng có thể làm vườn”, vì vậy các hoạt động trải nghiệm sẽ nhắm đến “sự dễ dàng và đơn giản” của việc làm vườn và cho thấy mối liên hệ trực tiếp của các bạn với việc trồng cây. Hoạt động trải nghiệm ở đây có thể là thực hành các bước trồng cây cơ bản, phân loại một số loại cây thường gặp trong các hộ gia đình, xem một đoạn phim ngắn và thú vị về vườn đô thị.

BƯỚC 4: THIẾT KẾ PHÂN TÍCH VÀ KHÁI QUÁT BÀI HỌC

Sau hoạt động trải nghiệm, chúng ta có thể hỏi học viên một chuỗi các câu hỏi để đúc kết được bài học:

- Bạn nhìn thấy điều gì? (Để học viên tổng hợp lại những quan sát từ hoạt động trải nghiệm hoặc đoạn phim)
- Bạn cảm thấy như thế nào? (Dò hỏi thái độ của học viên)
- Bạn học được điều gì mới trong buổi hôm nay?
- Bạn sẽ có thể làm gì tiếp theo? (Nhằm giúp học viên tự suy nghĩ các hoạt động mình có thể làm, gợi ý cho hoạt động ở bước 5)

BƯỚC 5: THIẾT KẾ HOẠT ĐỘNG ÁP DỤNG

Có 2 hướng để tập huấn viên phát triển bài học này:

- Phát triển kế hoạch hành động cá nhân: học viên có thể suy nghĩ về đưa ra những hành động các bạn có thể làm để có cho mình một khu vườn hoặc làm cho khu vườn mình đã có được tốt hơn - kế hoạch hành động này có thể bao gồm các bước thực hiện và những nguồn lực cần có.
- Thực hiện dự án làm vườn theo nhóm: lập kế hoạch cải tạo vườn trường, thiết kế một khu vườn trên mái cho tòa nhà ở trường...



Phân tích trường hợp điển hình

Cung cấp các ví dụ tích cực thường dưới dạng một “trường hợp nghiên cứu điển hình” hay kể một “câu chuyện”. Ngày nay công cụ này được sử dụng rộng rãi với một mục đích chung là để tạo cảm hứng thay đổi. Đôi khi khiến thức về “bền vững” có thể bị coi là “lý thuyết” hay “quá lý tưởng” hoặc “xa rời thực tế”. Việc đưa ra những trường hợp cụ thể với người thật, việc thật sẽ đưa bức tranh bền vững này trở nên rõ ràng và gần gũi hơn, đặc biệt với một chủ đề mang tính thực tế cao như chủ đề làm vườn. Những ví dụ với bối cảnh càng gần gũi với học viên thì khả năng thuyết phục càng lớn. Khi giới thiệu về mô hình “làm vườn không cần đất”, hãy tìm hiểu xem trong thành phố của bạn có gia đình nào đã áp dụng nông nghiệp thủy canh hay chưa, nếu có thì hãy lấy chính trường hợp này làm ví dụ phân tích. Trường hợp không thể tìm thấy các ví dụ điển hình ưng ý, bạn có thể tìm các mô hình ở tỉnh khác, thậm chí quốc gia khác. Khi đó hãy lưu ý những yếu tố khác nhau về điều kiện địa lý, khí hậu, xã hội có thể ảnh hưởng tới việc áp dụng mô hình ở nơi bạn sống.

Các giá trị chính của các trường hợp ví dụ điển hình:

- Làm các ví dụ (để hiểu các vấn đề phức tạp);
- Tạo cảm xúc (để học viên tiếp xúc với cuộc sống thực, người thực, kinh nghiệm thực);
- Làm bằng chứng (xem những gì đã / đang được thực hiện)

Khi sử dụng phương pháp này, tập huấn viên có thể đạt được nhiều mục đích như:

- Thu hút sự chú ý (bạn có thể tưởng tượng rằng ...?);
- Kiểm tra kiến thức của học viên (bạn có biết rằng ...?);
- Cung cấp các giảng viên và học viên các bằng chứng để hỗ trợ cho lập luận của họ (nó cho thấy rằng ...);
- Giúp học viên kết nối lý thuyết và thực hành;
- Phát triển tư duy phê phán (bạn sẽ làm gì trong tình huống này?) và hiểu biết về các mối quan hệ thường phức tạp giữa, xã hội, kinh tế, và điều kiện môi trường trong một quốc gia;
- Nâng cao nhận thức và kích thích hành động của học viên (những gì chúng ta có thể làm để đạt được mục tiêu này?).

Một số lưu ý khi sử dụng phương pháp này:

- Trường hợp nghiên cứu điển hình cần được chuẩn bị kỹ lưỡng và kiểm chứng tính xác thực và cập nhật của thông tin (mô hình còn hoạt động không?)
- Tránh sử dụng các trường hợp đang gây tranh cãi, có nhiều ý kiến trái chiều và chưa có nguồn thông tin đáng tin cậy nào xác thực.
- Dù thời lượng bài giảng có hạn, nên cung cấp thông tin đủ sâu và giúp học viên liên hệ từ ví dụ điển hình này tới bản thân và bối cảnh nơi họ sinh sống. Có thể đưa thêm nguồn tham khảo để học viên tìm hiểu sâu hơn sau bài giảng.

Để hỗ trợ cho các trường hợp nghiên cứu điển hình, giảng viên/tập huấn viên có thể thu thập và khai

thác các tài liệu bổ trợ như nghiên cứu khoa học; tài liệu nông nghiệp về các loại cây; những kinh nghiệm nghề nghiệp và câu chuyện thành công; các thông tin về tác động tích cực mà mô hình đã đạt được. Dưới đây là một số gợi ý về trường hợp ví dụ điển hình cho chủ đề **"Làm vườn – Dễ hay khó"** mà các giảng viên/tập huấn viên có thể tham khảo.

MÔ HÌNH VƯỜN CỘNG ĐỒNG – VƯỜN THUỐC NAM PHƯỜNG NGỌC HÀ

- Địa điểm: Phường Ngọc Hà – Quận Ba Đình – Hà Nội
- Loại hình: vườn cộng đồng, tình nguyện, phi lợi nhuận, chuyên trồng các loại cây thuốc nam truyền thống như cây trinh nữ hoàng cung, bồ công anh, cây rau gia vị, cây lô hội, cây nha đam...
- Vườn mới được thiết kế và xây dựng từ năm 2018
- Vườn thuộc sự quản lý của Đình Ngọc Hà - phường Ngọc Hà.



MÔ HÌNH KINH DOANH VƯỜN TRÊN BAN CÔNG - FAMI FARM

- Địa điểm: Hà Nội
- Mô hình: doanh nghiệp thiết kế vườn rau cho các gia đình ở đô thị
- Website: <https://www.facebook.com/famifarm2015/>
- Năm thành lập: 2015
- Doanh nghiệp tư vấn, thiết kế và thi công vườn đô thị theo nhu cầu của các gia đình ở thành phố. Loại vườn thường được sử dụng là trồng cây trong các khung gỗ được làm riêng theo yêu cầu. Fami Farm cũng tư vấn và hướng dẫn cây trồng cho phù hợp với điều kiện thổ nhưỡng, khí hậu và mong muốn của khách hàng.



VƯỜN CỘNG ĐỒNG INCREDIBLE EDIBLE – TODMORDEN

- Địa điểm: Todmorden, West Yorkshire, England
- Loại hình: vườn cộng đồng, trồng cây thảo mộc, cây ăn quả và các loại rau cho miễn phí cho người dân trong khu vực.
- Năm bắt đầu: 2008
- Đây là một mô hình vườn cộng đồng cực kỳ thành công với 120 mô hình học tập tại Anh Quốc và 700 mô hình trên toàn thế giới.



SÁNG KIẾN VƯỜN NÔNG NGHIỆP VĨNH CỬU UMASS - THE UMASS PERMACULTURE INITIATIVE

- Địa điểm: Ký túc xá UMass – Trường đại học Massachusetts Amherst, Hoa Kỳ
- Loại hình: vườn trường
- Năm bắt đầu: 2010
- UMass Permaculture cung cấp tập huấn kỹ năng lãnh đạo và giáo dục thực tế cùng với thực phẩm hữu cơ, địa phương và tươi ngon cho ký túc xá UMass. Vườn sử dụng các nguyên tắc nông nghiệp vĩnh cửu và được hoạt động bởi sinh viên, cán bộ và tình nguyện viên.
- Hiện nay UMass Permaculture đã trở thành một mô hình quốc tế, tạo cảm hứng cho nhiều dự án tại các trường học trên toàn thế giới.
- Năm 2012, sáng kiến này được vinh danh đứng đầu giải thưởng “Campus của sự thay đổi” do tổng thống Mỹ Barrack Obama trao tặng tại Nhà Trắng



THE COMPOST PEDALLERS – NGƯỜI ĐẠP XE Ủ PHÂN

- Địa điểm: Austin, Texas, Hoa Kỳ
- Năm thành lập: 2012
- Mô hình: Đạp xe đến các hộ thu thập rác hữu cơ để làm phân ủ và vận chuyển đến các vườn rau.
- Compost Pedallers sử dụng mạng lưới phân cấp, tức là tài nguyên hữu cơ được phân phối và ủ phân trong một mạng lưới các trung tâm nông nghiệp đô thị. Mạng lưới bao gồm các nông trại thương mại, các cộng đồng, vườn trường và vườn gia đình. Mỗi địa điểm xử lý chất hữu cơ từ môi trường xung quanh với mục đích làm phân ủ gần với nơi sản xuất và tiêu thụ nhất có thể. Dự án thắt chặt sợi dây liên kết cộng đồng, cải thiện chất lượng đất, phát triển kinh tế địa phương, giảm phát thải từ các phương tiện đi lại, hỗ trợ sản xuất thực phẩm địa phương, giảm tiêu thụ nước và hóa chất trong nông nghiệp.
- Website: <https://compostpedallers.com/>



VƯỜN TRÊN MÁI BROOKLYN GRANGE

- Địa điểm: New York, Hoa Kỳ
- Thành lập tháng 5 năm 2010
- Dạng vườn: vườn trên mái, doanh nghiệp.
- Website: <https://www.brooklyngrangefarm.com/>
- Brooklyn Grange là doanh nghiệp về làm nông trên mái nhà hàng đầu thế giới. Công ty này hiện đang vận hành những khu vườn trên mái lớn nhất thế giới nằm trên hai tòa nhà tại thành phố New York. Mỗi năm công ty sản xuất được hơn 22 tấn rau hữu cơ. Brooklyn Grange là mô hình vườn trên mái thành công được rất nhiều nơi học hỏi và áp dụng.



VƯỜN CỘNG ĐỒNG GARDEN CITY HARVEST – THU HOẠCH VƯỜN ĐÔ THỊ

- Địa điểm: Missoula, Hoa Kỳ
- Thành lập vào năm 1996
- Dạng vườn: Vườn cộng đồng, dự án cộng đồng, giáo dục
- Website: <https://www.gardencityharvest.org/>
- Garden City Harvest là một tổ chức phi lợi nhuận hoạt động tập trung vào mảng vườn đô thị với sứ mệnh xây dựng cộng đồng thông qua nông nghiệp bằng cách trồng thực phẩm cho người có thu nhập thấp, cung cấp tập huấn và giáo dục về nông nghiệp sinh thái và khai phá bản thân cho thanh niên và người lớn.
 - o Vườn cộng đồng (Community gardens): với hơn 10 vườn nằm trong khu vực thành phố Missoula. Chương trình Vườn cộng đồng cung cấp cho mỗi thành viên một khoảng đất kích thước 4,5x4,5m cùng với dụng cụ làm vườn, nước, phân ủ, trấu, không gian chung, kiến thức và chỉ dẫn căn bản để họ có thể cùng học và thực hành làm vườn.
 - o Nông trại đến trường học (Farm to school): chương trình cung cấp các trải nghiệm học thực tế tại các nông trại hoặc vườn cộng đồng cho học sinh và thanh niên để giúp các em khám phá sự kết nối giữa thực phẩm, nông nghiệp, khoa học và cuộc sống hàng ngày của mình.
 - o Vườn cho xóm (Neighborhood farms): là những khu vườn dành riêng để nuôi trồng thực phẩm cho cộng đồng, đặc biệt là những người có hoàn cảnh khó khăn. Thực phẩm từ những nông trại này sẽ được phân phối qua các hệ thống chợ di động, ngân hàng thức ăn hoặc giao trực tiếp cho những trung tâm cho người vô gia cư.
 - o Phát triển thanh niên (Youth development): chương trình cung cấp cơ hội học tập, thực hành và làm việc tại nông trại cho thanh niên từ 16 – 18 tuổi. Đặc biệt ở nông trại PEAS còn có chương trình cải tạo dành cho những thanh niên có tiền sử phạm tội hoặc sử dụng chất gây nghiện trái phép.



Ngoài ra, tập huấn viên có thể tìm thêm các mô hình làm vườn hay tại đây: <https://foodtank.com/news/2015/07/urban-farms-and-gardens-are-feeding-cities-around-the-world/>

Làm dự án

Làm vườn – như đã mô tả ở trên – là một chủ đề mang tính thực tế và ứng dụng cao. Vì vậy hình thức học hỏi tốt nhất là khi học viên, sinh viên được trực tiếp trải nghiệm và đúc rút các bài học cho bản thân. Làm dự án chính là một công cụ hiệu quả cho hình thức học qua trải nghiệm này.

- Dự án làm vườn là gì? – Học viên được giảng viên hoặc tập huấn viên hướng dẫn xây dựng một dự án có nội dung và hoạt động liên quan đến chủ đề làm vườn. Nội dung dự án sẽ tùy thuộc vào sở thích, mối quan tâm, sở trường, điều kiện nguồn lực và mục đích của học viên. Tuy nhiên, một dự án cần có phạm vi và thời gian thực hiện nhất định tương ứng với mục đích và kết quả kỳ vọng của người thực hiện.
- Các dự án có thể thiết kế đa dạng về nội dung: từ dự án nghiên cứu, dự án làm vườn cộng đồng, dự án tái chế đồ cũ thành dụng cụ làm vườn, dự án truyền thông, dự án trung tâm ủ phân, dự án giáo dục cho trẻ em, dự án du lịch sinh thái kết hợp với vườn rau hữu cơ...
- Quy mô dự án: dự án cá nhân, dự án nhóm, đề xuất dự án cho khoa, trường đại học hoặc tổ dân phố
- Gợi ý áp dụng mô hình 5W2H khi thiết kế dự án

Mô hình 5W - 2H

WHY – TẠI SAO?

Mặc dù nghe có vẻ hiển nhiên, nhưng nhiều dự án không hề tính đến câu hỏi này. Mục đích, lý do bạn muốn làm dự án này nên rõ ràng, cụ thể và được coi như “kim chỉ nam” của các hoạt động trong dự án. Khi thiết kế các bước thực hiện, bạn luôn cần hỏi lại “Điều này có phục vụ cho mục đích của dự án không?”

Ví dụ: tôi làm dự án này vì tôi muốn học cách trồng cây và tự tay mình làm đẹp cảnh quan quanh nhà

WHAT – CÁI GÌ?

Cụ thể bạn muốn làm gì? Càng cụ thể thì càng tốt.

Ví dụ: tôi muốn làm một vườn cây treo tại nhà, trồng chủ yếu các loại hoa và cây dài ngày.

WHO – AI?

Ai là người sẽ làm cùng bạn, ai có thể giúp bạn thực hiện dự án này?

Ví dụ: một người bạn đã có kinh nghiệm làm vườn thẳng đứng, rủ bố mẹ và em gái cùng làm.

WHEN – KHI NÀO?

Quyết định khi nào sẽ bắt tay vào thực hiện nên được tính toán sau khi bạn đã xác định được 3 câu hỏi ở trên. Đưa ra một kế hoạch thời gian càng cụ thể càng tốt và có sự tính toán kỹ lưỡng thời gian hợp lý

Ví dụ: vào tháng 3 vì đây là mùa mà điều kiện thời tiết phù hợp để trồng hoa

Mô hình 5W - 2H

WHERE – Ở ĐÂU?

Với một dự án đơn giản và cá nhân thì câu hỏi này tưởng chừng như quá dễ dàng. Tuy nhiên nếu bạn thực hiện một dự án cùng những người khác, hay dự án cộng đồng thì sẽ cần tính toán cẩn thận nơi bạn sẽ làm dự án của mình.

HOW – LÀM NHƯ THẾ NÀO?

Các hành động cụ thể là gì? Sắp xếp thứ tự các bước hành động như thế nào? Phương pháp bạn muốn sử dụng (loại vườn, phương pháp canh tác, có sử dụng phân bón hay không...)

Những điều bạn làm có phục vụ mục đích dự án hay không?

Ví dụ: Để học trồng vườn cây treo, các bước tôi sẽ làm là:

1. Tìm hiểu qua về cách thức trồng cây kiểu vườn thẳng đứng bằng phương pháp hữu cơ qua mạng internet và hỏi bạn bè
2. Xin hạt giống và chậu cây nhỏ đã qua sử dụng hoặc tự may các túi trồng cây
3. Lựa chọn hệ khung để trồng và tự làm hệ khung này
4. Thực hành trồng và chăm sóc cây

Nếu bạn có thêm một bước là: đi thăm các mô hình thủy canh thì hãy chú ý là hành động này đang không phục vụ cho mục đích dự án của bạn.

HOW MUCH – CHI PHÍ LÀ BAO NHIÊU?

Những phần nào sẽ cần chi phí để làm? Những phần nào bạn có thể xin, tận dụng đồ cũ hoặc tự làm để tiết kiệm chi phí.

Ví dụ:

- Phần chi phí bắt buộc: mua một số dụng cụ làm vườn như găng tay, kéo, dây kẽm
- Phần tận dụng: xin hạt giống, xin chậu hoa cũ



PHẦN 03

Gợi ý kế hoạch mẫu

Phần này sẽ giới thiệu một số kế hoạch áp dụng chủ đề “Làm vườn – dễ hay khó” vào trong các hoạt động giáo dục tập huấn có sử dụng các phương pháp kể trên. Giảng viên, tập huấn viên có thể chủ động thay đổi kế hoạch bài giảng cho phù hợp với đối tượng học viên và điều kiện thực tế.

KẾ HOẠCH BÀI GIẢNG **– AI CŨNG CÓ THỂ LÀM VƯỜN**

Toàn cầu hóa đã gia tăng sự phụ thuộc lẫn nhau của con người trên mọi lĩnh vực đời sống và thực phẩm chính là ví dụ rõ rệt nhất. Nhiều năm trước đây, và cả hiện nay, ở một số vùng đang phát triển, nông nghiệp hữu cơ tự cung tự cấp với đa dạng giống bản địa là hình thức canh tác rất phổ biến. Tuy nhiên với sự gia tăng dân số và phát triển công nghệ cũng như giao thông, những mô hình này đã bị thay đổi chóng mặt. Để nuôi dưỡng nền nông nghiệp độc canh quy mô lớn, các tập đoàn nông nghiệp với sự trợ giá từ chính phủ đã hạ thấp giá thực phẩm đến mức những người tiểu nông không thể kiếm đủ thu nhập nuôi sống bản thân. Phần lớn thức ăn cho các nước phát triển được sản xuất ở những vùng khác với chi phí đất và nhân công rẻ hơn. Nông nghiệp độc canh với sự lạm dụng thuốc trừ sâu và thuốc bảo vệ thực vật không chỉ hy sinh chất lượng đất, sự an toàn của thực phẩm và sự công bằng đối với người sản xuất mà còn làm chúng ta mất kết nối với thức ăn. Chúng ta không biết thức ăn đến từ đâu, được nuôi trồng như thế nào, thậm chí nhiều bạn trẻ còn không biết các loại cây rau, thảo mộc và hoa quả trông như thế nào trong tự nhiên! Vậy nếu xảy ra một trường hợp khi bạn cần phải tự trồng thực phẩm, bạn có làm được không? ¹⁵

Bài giảng trên lớp

Đây là kế hoạch bài giảng có thể thực hiện trên lớp để giới thiệu học viên với khái niệm và những ví dụ thực tế của việc làm vườn trong đô thị.

Mục tiêu bài học

- Học viên hiểu làm vườn đô thị là gì và một số hình thức cơ bản
- Học viên có kiến thức về các mô hình phổ biến
- Học viên cảm thấy có động lực muốn lên kế hoạch tham gia làm vườn khi trở về nhà.

Hình thức: Bài giảng kết hợp với giáo cụ trực quan và hoạt động trải nghiệm

Thời lượng: 90 phút

¹⁵ Nguồn: *The Garden and the Farm* – Bridgedale360

STT	NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	CHI TIẾT	CHUẨN BỊ
1	Khởi động	5-10 phút	Trò chơi: bạn đã ăn gì tuần qua Hình thức: vẽ tranh ký họa	- Bút vẽ - Giấy A4 tái sử dụng
2	Hiện trạng thực phẩm bạn đang tiêu dùng	20 phút	- Chia sẻ câu chuyện về thực phẩm – trải nghiệm cá nhân - Chiếu video: (1) Tình trạng thực phẩm bán tại Việt Nam (2) Mô hình tự trồng rau hữu cơ trong đô thị - Thảo luận sâu: Bạn cảm thấy như thế nào sau khi xem video clip trên? Bạn học được điều gì mới?	- Máy chiếu - Màn chiếu - Chuẩn bị sẵn video phù hợp
3	Giải pháp	45 phút	- Chia nhóm, thảo luận về các giải pháp các bạn có thể làm. - Tập huấn viên bổ sung giải pháp - Đưa ra thử thách: làm vườn treo từ chai nhựa cũ	- Văn phòng phẩm - Slide giới thiệu thêm một số mô hình, giải pháp - Hướng dẫn làm vườn treo
4	Tổng kết	10 phút	- Tổng kết lại nội dung chính - Tổng kết kế hoạch hành động của học viên	

Tài liệu tham khảo: Dự án Sống Xanh Việt Nam (Getgreen Vietnam) – chủ đề “Là một tá điền thành thị”
Link: <http://getgreen.vn/cam-nang-song-xanh/la-mot-ta-dien-thanh-thi/17>

Bài tập thực hành

Hoạt động này sẽ đưa học viên trải nghiệm việc tự trồng thực phẩm. Mục đích cuối cùng là họ có thể tự chuẩn bị một bữa ăn hoàn toàn từ những nguyên liệu cho chính tay mình trồng nên. Điều này sẽ mang lại nhận thức đúng đắn về thời gian và nguồn lực cần đầu tư cho sản xuất thực phẩm.

Hình thức: Hoạt động trải nghiệm, có thể làm theo nhóm

Thời lượng: 30 phút thực hành và 8 tuần để thu hoạch

Mục tiêu bài học

- Kết nối với việc thức ăn đến từ đâu
- Có được trải nghiệm thực tế tự trồng thức ăn
- Hiểu lợi ích của đa canh¹⁶

¹⁶ Nuôi trồng nhiều loại cây và sinh vật khác nhau

Hướng dẫn

Dụng cụ và nguyên liệu:

- Hạt giống những loại cây bạn muốn trồng (có thể là các loại rau bạn thường ăn)
- Chậu hoặc bình để trồng cây

Các bước thực hiện:

1. Tìm một người ở quanh khu vực bạn sống có vườn và hỏi xem họ có thể chỉ cho bạn một vài loại cây mà bạn có thể xin hạt giống hoặc cây giống và tự trồng tại nhà
2. Hẹn gặp và mang dụng cụ đi
3. Với hướng dẫn của người làm vườn, trồng cây hoặc hạt giống vào trong chậu bạn mang đi
4. Quan sát sự phát triển của cây, đừng quên tưới và thu hoạch đúng lúc, và thưởng thức đồ ăn bạn làm được từ những loại cây rau này với lòng biết ơn.

Câu hỏi suy nghĩ:

1. Đây có phải trải nghiệm trồng rau đầu tiên của bạn không? Nếu không thì đó là khi nào?
2. Bạn cảm thấy như thế nào khi tự trồng cây và hưởng kết quả?
3. Bạn có học thêm điều gì mà mình chưa biết trước đó không?
4. Hình thức trồng rau này bền vững ở điểm nào?

Hướng dẫn nộp bài

Nộp ảnh chụp cây rau mà học viên trồng và nộp một chia sẻ ngắn về trải nghiệm này.

Hướng dẫn đánh giá

Đưa ra phản hồi, trao đổi và góp ý cho những học viên thực hiện bài tập.

KẾ HOẠCH ĐI THỰC TẾ

Với chủ đề làm vườn, tập huấn viên có nhiều lựa chọn để cho học viên đi thực tế như: vườn rau hữu cơ trong khu vực, vườn cộng đồng, thăm vườn trên mái hoặc vườn ban công của một hộ gia đình.

Việc lựa chọn địa điểm đi thực tế sẽ tùy thuộc vào:

1. Mục đích chuyến đi
2. Điều kiện nguồn lực: thời gian, nhân lực, chi phí

Dưới đây tài liệu chia sẻ kế hoạch của một chuyến đi thực tế tới vườn rau hữu cơ tại Hà Nội.

- Địa điểm thực tế: Trang trại rau hữu cơ Tuệ Viên – Long Biên – Hà Nội
- Thời gian: nửa ngày
- Mục đích:
 - Sinh viên hiểu thế nào là rau hữu cơ, hiểu các quy tắc hoạt động của vườn rau hữu cơ
 - Sinh viên được thực hành trồng rau hữu cơ và làm một số sản phẩm sử dụng trong vườn như phân ủ, dung môi sinh học, dung dịch đuổi côn trùng
 - Sinh viên liên hệ trải nghiệm thực tế với bản thân

STT	NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG	CHI TIẾT
1	Mở đầu	30 phút	Làm quen và giới thiệu về trang trại Tuệ Viên Đi thăm quan một vòng trang trại, quy trình sản xuất khép kín của vườn
2	Hoạt động thực tế	2 tiếng	- Phân biệt các hình thức canh tác: rau hữu cơ, rau sạch, vietgap, thông thường... - Chất tẩy rửa sinh học - Thực hành trồng rau, làm chất tẩy rửa sinh học (loại đơn giản) hoặc thực hành ủ phân, làm dung dịch đuổi côn trùng
3	Tổng kết	30 phút	- Chia sẻ cảm nhận - Hỏi đáp - Lập kế hoạch cá nhân liên quan đến vườn rau (chia sẻ thông tin về rau hữu cơ, tìm hiểu thêm về rau hữu cơ, thực hành trồng rau tại nhà...)

TÀI LIỆU TÌM HIỂU THÊM

TÀI LIỆU TIẾNG VIỆT

- Cách mạng một cộng rơm - Masanobu Fukuoka
- Gieo mầm trên sa mạc - Masanobu Fukuoka
- Sổ tay làm vườn – Trung tâm Hành động vì Sự phát triển đô thị (ACCD)
- Tài liệu dự án Sống Xanh Việt Nam – Getgreen Vietnam

TÀI LIỆU TIẾNG ANH

- A-Z Guide to Thrifty Gardening
- Earth User's Guide to Permaculture - Rosemary Morrow

KHÓA HỌC TRỰC TUYẾN BẰNG TIẾNG ANH

- Small-scale gardening – Go high-brow course - Alice Morgan
- Open permaculture
- Bridgedale360: www.bridgedale360.info

WEBSITE:

Tiếng Việt: trongraulamvuon.com

Tiếng Anh:

www.gardeningknowhow.com

www.regenerative.com

Nếu bạn có nhu cầu làm tình nguyện tại các trang trại, vườn rau, có thể tìm thêm thông tin những vườn đang tuyển tình nguyện viên tại nhóm Facebook – Cách mạng một cộng rơm.

PHẦN 04

Tài liệu tham khảo

TÀI LIỆU TIẾNG ANH

1. Alice Morgan (2018): Small-scale gardening course.
2. Alternatives and the Rooftop Garden Project (2008): Guide to setting up your own edible rooftop garden.
3. Carolie Sly, Benjamin Eichorn (2012): Creating Gardens of Goodness.
4. Claire Brown, Guy Doncaster, Karen Llewellyn (2015): A to Z guide for thrifty gardening.
5. Food and Agriculture Organization of the United Nation (2014): A vegetable garden for all – The 5th edition.
6. Food and Agriculture Organization of the United Nation (2008): Urban Agriculture for Sustainable Poverty Alleviation and Food Security.
7. Rosemary Morrow (1993): Earth User's Guide to Permaculture.
8. Scott Kellogg, Stacy Pettigrew (2008): Toolbox for city sustainable living.
9. Taylor Mackey (2014): An Urban Food Forest for Peterborough: Planting for Our Future.

TÀI LIỆU TIẾNG VIỆT

10. Trung tâm Phát triển Sáng kiến Cộng đồng và Môi trường (2015): Sách hướng dẫn Lối sống sinh thái.





Trái đất cung cấp
đủ cho nhu cầu, chứ
không đủ cho lòng
tham của con người
-Mahatma Gandhi -