

Určeno lektorům pro plánování vlastního kurzu.

Abstrakt a obsah modulu

Název a popis modulu	Úvod do zahradní terapie Zahradní terapie je proces využívání rostlin a pobytu v zahradě k posílení fyzického a duševního zdraví, i ke zlepšení komunikačních a myšlenkových dovedností. Zahrada je bezpečné a chráněné místo k rozvoji sociálních schopností, k navazování vztahů a přátelství a učení se praktickým disciplínám napomáhajícím samostatnosti. Tento kurz je určen lidem, kteří se zajímají o pochopení základních principů zahradní terapie a chtějí je uplatnit ve své práci, v rámci dobrovolnických aktivit nebo v osobním životě.
Cílová skupina	Jednotlivci nebo organizace, které mají zájem dozvědět se více o zahradní terapii – lektori, zahradníci, dobrovolníci, komunitní pracovníci, zaměstnanci zdravotnických organizací. Kurz je pro začátečníky.
Cíle modulu	Po absolvování kurzu budou účastníci mít: Znalosti <ul style="list-style-type: none">• Porozumí tomu, co je zahradní terapie a jaké jsou její výhody• Poznají výhody, proč začít praktikovat zahradní terapii• Jaké jsou benefity zahradní terapie pro jednotlivé skupiny a jednotlivce• Jak se zahradní terapie používá v různých situacích Dovednosti <ul style="list-style-type: none">• Praktické aktivity zahradní terapie Kompetence <ul style="list-style-type: none">• Základní využití pozemků/zahrad pro poskytování sociálních a terapeutických aktivit

Časový plán:	Osnova	Aktivity	Zdroje
3 hodiny			
15 minut	Lekce 1 Co je zahradní terapie?	Představit zahradní terapii a její blahodárné působení na široké spektrum lidí.	Prezentace
20 minut	Lekce 2 Benefity zahradní terapie	Diskuse – Co vás na zahradě nejvíc baví? Sesbírejte od účastníků jejich odpovědi a napište je na flip chart. Zamyslete se nad tímto seznamem a použijte jej jako výchozí pro vysvětlení fyzických, duševních, vzdělávacích a sociálních přínosů zahradní terapie.	Prezentace Poznámky – Proč je pro nás zahradničení přínosné?
25 minut	Lekce 3 Kdo může profitovat ze zahradní terapie	Brainstorming – Kdo profituje z terapeutického využití venkovního prostoru? Použijte prezentaci k potvrzení seznamu vytvořeného skupinou. Příklady jednotlivců a komunit, pro které je zahradní terapie přínosem.	Prezentace
25 minut	Lekce 4 Příklady zahradní terapie v praxi	Případové studie – jaké jsou možnosti zahradní terapie pro různé cílové skupiny	Případové studie
60 minut	Lekce 5 Exkurze zahradou – jak využít pěstební plochy pro zahradní terapii	Praktické úvahy o zahradně terapeutickém prostoru V rámci exkurze se zaměřte na konstrukční problémy a další překážky, které je potřeba řešit. Diskutujte další možné úpravy zahradního prostoru pro různé skupiny uživatelů a přemýšlejte, jaké druhy rostlin mají v zahradní terapii největší uplatnění	Poznámky – 10 nejlepších rostlin pro dobrou náladu
90 minut	Lekce 6	Výsev mikrobylinek (microgreens) Cíle a body k diskuzi: • Jemné motorické dovednosti – manipulace se semeny	Plastové kontejnery s podmiskou, zemina, semínka

Life from Soil module template

	<p>různých velikostí,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Smyslový zážitek z kontaktu se zeminou, • Péče o živé rostliny, • Témata spojená s výživou a zdravým životním stylem. <p>Jak na to:</p> <p>Vytvořte několik otvorů do dna plastového kontejneru a opatřete kontejner podmiskou, aby nedocházelo k úniku vody. Naplňte kontejner kompostem/zeminou. Umístěte na povrch semínka – můžeme být štedří, protože nechceme rostlinu pěstovat do plné velikosti. Zakryjte semínka malým množstvím kompostu. Počkejte, až se semínka 'sedne' a opatrně zalijte tak, aby se semínka nevyplavila. Umístěte kontejner na teplé a světlé místo.</p>	
	<p>Výroba ptačího krmítka.</p> <p>Cíle a body k diskusi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Textury a smyslové zkušenosti, • Pozorování života a péče o ptactvo, • Radost z úspěchu – sdílení s přáteli a rodinou. <p>Jak na to:</p> <p>Kolem borovicového šišky ovažte provázek. Smíchejte semínka s lojem a vtlačujte směs lžící nebo prsty do mezer mezi šiškové lupeny.</p>	<p>Semínka pro ptactvo, lůj, borovicové šišky, lžíce, nůžky, provázek</p>
	<p>Bou-quet garni z bylinek</p> <p>Cíle a body k diskusi:</p>	<p>Měkký floristický drat, výběr kulinářských bylinek, zahradnické nůžky, nůžky</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Vůně pro relaxaci a podporu paměti, • Zručnost a jemné motorické dovednosti, • Podpora dovedností v oblasti vaření. <p>Jak na to: Nasbírejte bylinky vhodné k vaření. Sviňte stonky do spirály a svažte floristickým drátem, aby držely pohromadě a vonička mohla být zavěšena a usušena pro pozdější využití.</p>	
		<p>Výroba vonného levandulového pytlíčku</p> <p>Cíle a body k diskusi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vůně jako stimulant paměti a aromaterapie, • Podpora manuální šikovnosti. <p>Jak na to: Nastříhejte si levandulové květy a otrhejte jednotlivé části květenství ze stonku. Umístěte dostatečné množství na čtverec tkaniny. Zvedněte rohy a pečlivě svažte.</p>	Male čtverce prodyšné tkaniny, levandulové rostliny, provázek nebo stužka, nůžky