



Sdružení SPLAV, z.s.

ZAHRADNÍ TERAPIE V PRAXI

20 námětů zahradně-terapeutických aktivit



EVROPSKÁ UNIE
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Sdružení SPLAV, z.s.

*Když zahradníčíme, myslíme si, že pečujeme o naši zahradu,
ve skutečnosti ale zahrada pečuje o nás.*

*Zahradničení je lék, na který není třeba recept
a nejde se s ním předávkovat.*

Pečovat o zahradu znamená doufat v budoucnost.

Ten, kdo pěstuje rostliny, pěstuje štěstí.

Zahradničení je můj způsob terapie.

*Zahradníci žijí v nádherném světě,
ale jen proto, že si jej sami tvoří.*

Zahrada je přítel, se kterým si můžeš povídat kdykoliv.

*Tvá mysl je zahrada, tvé myšlenky jsou semínka.
Záleží na tobě, zda vypěstuješ květiny nebo plevel.*

*Zahradničení vám nedovolí stárnout,
protože máte stále spoustu snů a plánů,
které chcete zrealizovat.*



„Zahradní terapie v praxi“

20 námětů zahradně-terapeutických aktivit

Mgr. Petra Formánková

Publikace byla zpracována v rámci projektu 'Zahradní terapie v praxi' reg. číslo CZ 03.2.65/0.0/0.0/16_047/0010456, spolufinancovaného Evropskou unií. Projekt je zaměřen na podporu osob ohrožených sociálním vyloučením prostřednictvím zahradní terapie.

Publikace slouží k představení metodiky a souboru doporučených aktivit (modulů) zahradní terapie. Modulů bylo podrobně zpracováno a otestováno celkem 20 a pokrývají široké spektrum zahradnických témat.

Zpracované texty jsou v majetku Sdružení SPLAV, prosíme o jejich využívání s uvedením zdroje.

Poděkování:

Chtěla bych za celý tým poděkovat obci Záměl a jejím zaměstnancům za obrovskou pomoc s revitalizací zahrady, domu i stodoly. Zvláště bych chtěla poděkovat panu starostovi Josefu Novotnému za jeho nadšení pro věc a ochotu kdykoliv sehnat a zařídit cokoliv:). Jsme rádi, že jsme mohli společně začít budovat komunitní centrum v obci Záměl.

Petra Formánková a kolektiv

Sdružení SPLAV, z.s.
sídlo: 517 03 Skuhrov nad Bělou 84
kancelář: Javornická 1560, Rychnov nad Kněžnou
www.sdruzenisplav.cz, info@sdruzenisplav.cz
Fb: MAS Sdružení SPLAV

Zahrada Dobromysl
517 43 Záměl 51
petra@sdruzenisplav.cz, Fb: Zahrada Dobromysl

Sdružení SPLAV, z.s.

Sdružení SPLAV, z.s. je místní akční skupina působící na Rychnovsku od roku 2004. Věnujeme se podpoře našeho území přinášením informací, zkušeností, dobrých nápadů i finančních prostředků na projekty obcí, podnikatelů a neziskových organizací. Máme také vlastní projekty a jedním z nich je Zahrada Dobromysl v Záměli. Začínali jsme tvorbou komunitní zahrady v areálu zámku v Doudlebách nad Orlicí a před rokem jsme se přestěhovali do Záměle, kde jsme pro potřeby zahradní terapie vytvořili zcela novou Zahradu Dobromysl s certifikátem Přírodní zahrada. Naše organizace je členem Asociace zahradní terapie.

Co nabízíme?

- Individuální a skupinovou zahradní terapii dle modulárního schématu nebo na míru
- Vzdělávací programy pro MŠ, ZŠ, SŠ a zájmové skupiny dětí
- Osvětové semináře a workshopy o přírodních zahradách a udržitelném zahradničení
- Teambuildingové programy a programy pro firmy a organizace
- Relaxační programy pro seniory

- Příjemné zázemí přírodní zahrady včetně vnitřních prostor pro vlastní aktivity
- Zábavné programy pro rodiny s dětmi
- Spolupráci se zkušenými a kvalifikovanými lektory

Co je to zahradní terapie?

Cílem zahradní terapie je udržování sociálního, psychického a tělesného zdraví a kvality života člověka. Zahradní terapie může pomáhat překonávat životní změny.

V zahradě pracují lidé s půdou a rostlinami. Mohou se jich dotýkat, sledovat jejich pohyb, růst, změny a lépe tak chápat cyklus života i vlastní roli v něm.

Zahradní terapie je práce v týmu, ale také práce jednotlivců, nenutí nikoho k okamžitému sociálnímu kontaktu, dává možnost volby, do jaké míry se chce a může člověk zapojit, zda chce dělat vždy stejnou činnost nebo se učit pokaždé něco nového.

Při terapeutických programech na zahradě přirozeně dochází k procvičování hrubé a jemné motoriky, protahování a posilování celého těla i k relaxaci. Rozšiřují se sociální kontakty, vzájemná komunikace, motivace k týmové práci, orientace v prostoru a podobně.



Projekt Zahradní terapie v praxi

Cíle projektu

Cílem projektu „Zahradní terapie v praxi“ bylo vytvoření terapeutické metodiky jako odborného podkladu pro systémové uplatnění zahradní terapie mezi užívanými terapeutickými metodami. Prostřednictvím této metody pak zvýšit u osob ohrožených sociálním vyloučením na území Sdružení SPLAV, z.s. zájem o zapojení do běžného života a napomoci jim, aby se v něm mohli lépe uplatnit.

Realizační tým projektu:

Mgr. Petra Formánková

autorka publikace, zahradní terapeutka, koordinátorka cílových skupin

Nadšená zahradnice, která vlastní přírodní zahradu buduje již 15 let a získala certifikát Ukázková přírodní zahrada. Vystudovala obor Ochrana a tvorba životního prostředí na Univerzitě Palackého v Olomouci. V dalším vzdělávání absolvovala roční kurz Úplného permakulturního designu, kurz Zahradní architektury a spoustu lektorských seminářů. Pracuje jako lektorka ekologických výukových programů pro děti i dospělé. Pořádá také různé přednášky a semináře o přírodním zahradničení pro veřejnost i pedagogy.

(Kontakt: formankova.peta@seznam.cz).

Simona Hyklová

zahradní terapeutka, psychoterapeutka

Její životním posláním je práce s lidmi. Absolvovala akreditovaný vzdělávací program Pracovník v sociálních službách, Psychiatrické minimum, program Kouč – celostní koučování a canisterapeutický výcvik se svým retrievem Lindou.

Jarmila Řezníčková

zahradnice, pomocnice zahradních terapeutek, péče o blaho a pohodlí klientů.

Celoživotní milovnice zahrady a zahradničení v přírodním stylu, praktik s tvořivou duší, s výbornými nápady a srdcem na pravém místě.

Ing. Kristina Garrido

zahradní architektka, koordinátorka zahradní terapie

Věnuje se zejména fundraisingu a propagaci. Díky ní se Sdružení SPLAV, z.s. začalo věnovat zahradní terapii již v předchozích projektech na komunitní Zahradě u Splavu v Doudlebách nad Orlicí.

Pharm.Dr. Ilona Mikušová

koordinátorka cílových skupin

Má bohaté zkušenosti s prací v sociální oblasti. Pracovala jako ředitelka v Centru Orion, z.s. a v předchozích projektech Sdružení SPLAV, z.s. se věnovala zejména osobám s handicapem a osobám ohroženým sociálním vyloučením.



Ilona Mikušová



Petra Formánková, Jarmila Řezníčková, Simona Hyklová



Kristina Garrido

Klíčové aktivity

Projekt měl tři klíčové aktivity:

- 1. Příprava terapeutických modulů** – sestavení, ověření a publicita metodiky a modulů zahradní terapie
- 2. Zahradní terapie klíčových skupin** – ověření přínosnosti a proveditelnosti navržené metodiky a modulů v praxi a aktivizace a terapie konkrétních osob pomocí zahradní terapie
- 3. Propagace zahradní terapie** – rozšíření povědomí o zahradní terapii mezi laickou a odbornou veřejností a její zahrnutí do škály užívaných terapeutických metod a aktivizačních procesů zdravotně a sociálně znevýhodněných osob i relaxačních a motivačních technik pro všechny ostatní občany – realizace tří workshopů pro poskytovatele sociálních služeb, obce a další zájemce a dvoudenní konference o zahradní terapii.

Testování terapeutických modulů na Zahradě Dobromysl v Záměli

Všechny moduly jsme v rámci projektu odzkoušeli s našimi klienty.

Testování probíhalo od června do října 2020, bylo přerušeno kvůli pandemické situaci a pokračovalo v červnu a červenci 2021. Celkem se testování zúčastnilo 29 osob a během trvání projektu proběhlo 51 dní po 6 hodinách zahradní terapie. Klienty jsme měli rozděleny do třech skupin. V první skupině byly osoby převážně nezaměstnané, pečující o osobu blízkou, osoba po výkonu trestu, osoby s psychickými a dalšími problémy.



skupina 1



skupina 2

Druhou skupinu tvořili klienti z Ústavu sociální péče pro mládež v Kvasinách. Jednalo se o muže ve věku od 40 do 60 let převážně s kombinovaným postižením.

Třetí skupina byla tvořena z klientů denního stacionáře Farní charity v Rychnově nad Kněžnou. Jednalo se o smíšenou skupinu dospělých mužů a žen. Šlo o osoby s různými omezeními a handicapem ve věku 25 – 55 let.

Setkání s klienty a testování modulů zahradní terapie probíhalo na naší nově vybudované Zahradě Dobromysl v Záměli. Klienti z první skupiny chodili během léta 2020 pravidelně, někteří jedenkrát někteří i třikrát týdně podle svých možností. Klienti z ÚSP Kvasiny k nám přijížděli 1x týdně a klienti z Farní charity jezdili v roce 2020 jednou za 14 dní a v roce 2021 také každý týden.

Podle zásad procesu zahradní terapie začínalo každé setkání přivítáním s účastníky s kávou a čajem. Poté proběhlo zorientování v čase (roční období, měsíc) a úvodní motivace do tématu. Následovaly samotné aktivity a celé setkání bylo zakončeno společným obědem a za teplého počasí i relaxací v zahradě. Nakonec vždy došlo k připomenutí všech činností a závěrečné reflexi. Po rozloučení pak klienti odjížděli domů a často si odváželi nějakou drobnost – svůj výrobek, květinu nebo plody ze zahrady. Moduly, které předkládáme v praktické části, jsme někdy využívali samostatně a jindy jsme je kombinovali podle potřeby. Řídili jsme se rytmy zahrady – tedy primárně jsme se věnovali činnostem, které bylo potřeba udělat a prokládali jsme je tvořivými nebo relaxačními aktivitami.

Zahradní terapeutka a psychoterapeutka po každém setkání také vytvořily výstupy z testování a na jejich základě pak v poslední fázi projektu došlo k úpravám metodiky.

Tyto výstupy – „naše zkušenosti“ najdete na konci popisu jednotlivých modulů.

Propagace zahradní terapie

Workshopy pro poskytovatele sociálních služeb, obce a další zájemce

V červnu, červenci a v září jsme zrealizovali celkem tři workshopy. Zúčastnilo se jich zatím celkem 19 osob.* Účastníci během 6 hodinového workshopu zažili vybrané terapeutické moduly na vlastní kůži, prošli si přírodní Zahradu Dobromysl s komentovanou prohlídkou a shlédli prezentaci o teorii i praxi námi realizované zahradní terapie.

(*Poznámka: zářijový workshop v době, kdy jde metodika do tisku, ještě neproběhl, ale očekáváme dalších cca 7-9 účastníků).



skupina 3

Zahrada Dobromysl

Po předchozím jedenáctiletém působení na zahradě u zámku v Doudleběch nad Orlicí jsme v listopadu 2019 přesídlili do nových prostor. V rámci současného projektu Zahradní terapie v praxi jsme ve spolupráci s obcí Záměl začali s rekonstrukcí objektu i zahrady v lednu 2020.

Obec Záměl nám poskytla do pronájmu statek a velkou zahradu, na které se už několik let nehospodařilo. Díky tomu jsme mohli novou zahradu budovat již od počátku v přírodním a permakulturním duchu. Snažili jsme se co nejvíc využít všechny zdroje a materiály, které stará hospodářská usedlost nabízela.

Záhony vnikaly formou plošného kompostování, buď na povrchu, nebo i jako zahloubené. Výsadby jsou koncipovány jako okrasné, jedlé i medonosné zároveň, v zahradě je počítáno s různými příbytky pro užitečné živočichy.

Na zahradě najdete různá stanoviště – květinové záhony, záhony s léčivými rostlinami, jedlé bobulové keře i nejedlé pro ptáky, ovocné stromy, větrolam, kompost, vyvýšené a kompostovací záhony a také divočinu – místo, kde se neuklízí a žijí zde různí živočichové.

Zahradu také doplňuje sad vysokokmenných ovocných stromů, které jsou mnohdy i více než 60 let staré. Ovoce z těchto stromů zpracováváme v rámci programů s klienty.

Zahrada se krásně zapojila a už během první sezóny přinesla velkou hojnost a úrodu. Na podzim se nám dokonce podařilo získat Certifikát přírodní zahrady.

V rámci projektu Škoda Stromky jsme společně s obcí vysázeli podél příjezdové cesty nový sad, více než 50 kusů starých odrůd ovocných stromů.



Stav zahrady před a po rekonstrukci v roce 2020:

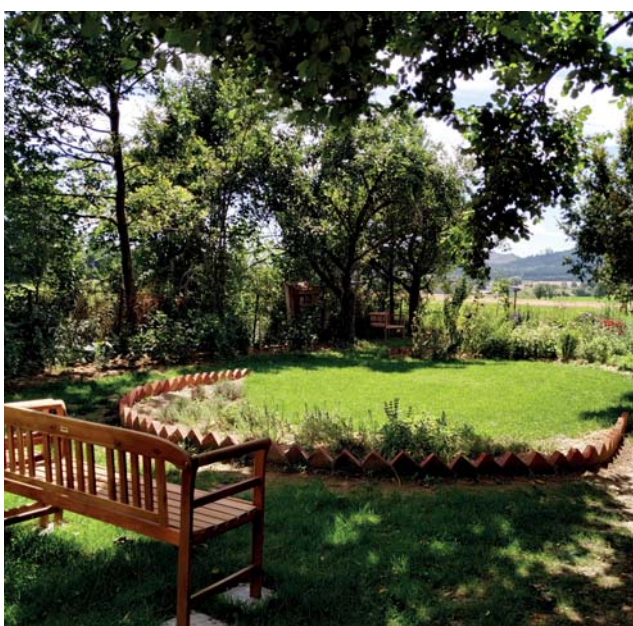
Leden 2020 – před rekonstrukcí

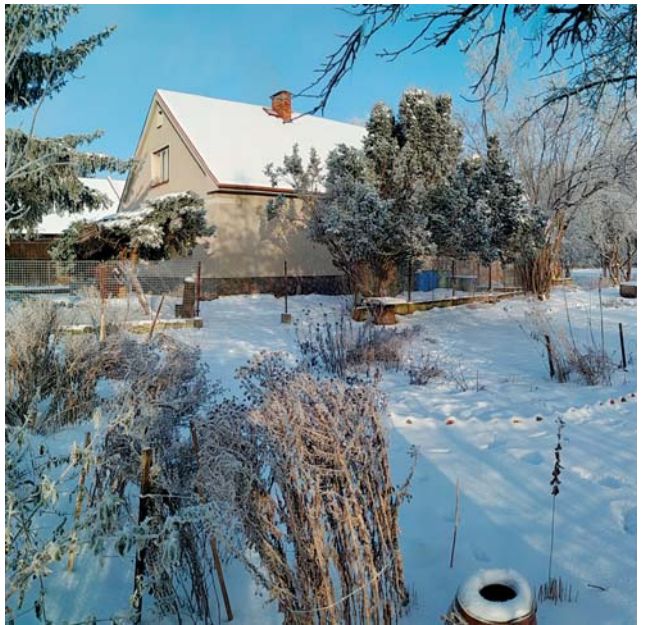


Květen – červen 2020 – po rekonstrukci



Fotografie zrekonstruované zahrady květen 2020 – červenec 2021





Teoretický úvod k metodice

„Zahradní terapie v praxi“

Teoretický úvod jsem sestavila jako rešerži z následujících zdrojů:

- *Kolektiv autorů, Metodika pro poskytování zahradní terapie v sociálních službách, © Chaloupky o.p.s., školská zařízení pro zájmové a další vzdělávání, Kněžice, 2020*
- *HAUBENHOFER a kolektiv německých a českých autorů, Zahradní terapie: teorie – věda – praxe, 2013*
- *E. HUDCOVÁ, M. STROUHALOVÁ, Stručná skripta Zahradní terapie, VOŠ JABOK 2019/2020*
- *ING. NINA KUBIŠTOVÁ, Di.S., Implementace zahradní terapie v domově se zvláštním režimem, Bakalářská práce, Univerzita Karlova, Evangelická Teologická Fakulta, Katedra sociální práce, Praha 2018*

Vztah člověka k přírodě

Příroda a kontakt s ní působí pozitivně na naše zdraví. Nacházíme zde řadu podnětů, které ovlivňují naše fyzické zdraví, psychiku i sociální vztahy.

Člověk je evolučně součástí přírody, většinu svého vývoje strávil člověk v přírodě. Jen posledních pár desetiletí jsme se od přírody značně vzdálili, ve městech dnes žije více než polovina obyvatelstva. Průměrný Čech tráví venku v přírodě zhruba jen 30 min denně.

Pobyt v přírodě člověka nejen uvolní, ale zároveň zlepší koncentraci a pozornost. Příroda dokáže obnovit náš zdroj energie, přináší nám potěšení, relaxaci a regeneraci.

Role zahrad a zahradničení v lidském životě

Práce na zahradě má pozitivní vliv na fyzickou pohodu. Dochází ke stimulaci srdce a krevního oběhu a zlepšení celkové fyzické kondice. Zvyšuje se spokojenost a duševní vyrovnanost. Při práci na zahradě se ten, kdo je obvykle příjemcem pomoci, stává tím, kdo ji dává. Úspěchy a zodpovědnost za péči o zahradu a rostliny zvyšují sebehodnotu. Zahrada zprostředkovává klid a mír a umožňuje vyrovnat se

se sebou samým.

Když se člověk aktivně stará o rostliny, uspokojuje tím některé své základní potřeby (pocit užitečnosti, uznání a hrdosti, potřeba pravidelnosti – rytmu, smysluplnost, jistota – při pravidelném opakování určitých činností, potřeba sounáležitosti, soudržnosti a lásky – budování vztahu a znalosti potřeb jednotlivých rostlin...). Rostliny zase nazpátek působí pozitivně na člověka svojí barvou, vůní, chutí, krásou, úrodou atp.

Co všechno může člověku přinést zahrada?

- místo, kde člověk pobývá, žije, kam se může uchýlit
- místo, které může člověk vlastnit
- místo, kde se člověk stará o to, co roste
- místo, kde člověk může být kreativní
- místo, které se časem vyvíjí
- místo, které odráží vlastní identitu
- místo, které umožňuje kontrolu a zároveň poskytuje svobodu
- místo, které umožňuje produktivní činnost a zároveň estetické potěšení
- zahrada je místem pro pohyb, snížení stresu, uvolnění a zlepšení fyzického, psychického a sociálního zdraví

„Zahradničení je o naději. Zasadíte semínko, pečujete o něj a čekáte na to, jaké budete sklízet plody“

Zahradní terapie

Zahradní terapie je zaměřená na všechny věkové kategorie různých znevýhodněných skupin. Záměrně a cíleně využívá pobytu v zahradě, práce v zahradě, kontaktu s rostlinami a s přírodou při léčbě, rehabilitaci a podpoře lidí s různými problémy. Patří do podpůrných léčebných terapeutických přístupů stejně jako například ergoterapie, arteterapie či dramaterapie. Potencionálním klientem zahradní terapie se může stát každý z nás (Ing. Nina Kubištová, Di.S., Praha 2018) **Zahradní terapie je proces zaměřený na účastníka, při kterém školení odborníci definují a kontrolují individuální cíle, plánují a realizují činnosti týkající se práce na zahradě nebo práce s rostlinami jako terapeutického prostředku s cílem podpořit u účastníků terapie zdravotně důležité aspekty.**

Abychom činnosti v zahradě mohli označit za zahradní terapii, je nezbytná přítomnost **profesionála, definované cíle a individuální plánování**.

Co všechno lze říci o zahradní terapii?

- je to multioborová metoda, která využívá znalosti z různých oborů
- je to terapeutická metoda využitelná v různých oblastech
- využívá přírodu, přírodní prostředí nebo části přírody pro terapii nebo provozované aktivity
- má své náležitosti, patří sem posouzení a plánování, volba prostředků, realizace programu, dokumentace a evaluace procesu
- je vedena školeným odborníkem
- může mít formu jak aktivní, tak pasivní

Účinky zahradní terapie

Maria Putz, která se zabývá tematikou zahrada a terapie, rozděluje účinky zahradní terapie do pěti skupin. (Putz, 2013)

1. **Kognitivní oblast** zahrnuje aktivaci psychických procesů během zahradně-terapeutických aktivit. Těmito procesy máme na mysli především:

- myšlení, paměť, učení, orientaci, vnímání, kreativitu, prostorovou a časovou orientaci atd. Během zahradně-terapeutických aktivit dochází k trénování a zlepšování paměti, koncentrace, pozornosti, zlepšování emocionální seberegulace, prostorové orientace, rychlosti zpracování informací a pohotovosti řeči, schopností vyjadřování a porozumění.

Jako příklad lze uvést vyrábění z přírodních materiálů (mýdla, čaje, masti), zpracování produktů ze zahrady, zalévání rostlin či rozhovor účastníků v rámci skupinových činností.

2. **Fyziologická oblast** je úzce spojena s rehabilitací. Během zahradně-terapeutických aktivit dochází k:

- podpoře, zlepšování a obnovování motorických funkcí organismu, ke zlepšování koordinace či rovnováhy, ale také k podpoře smyslového vnímání.

Jako příklad lze uvést opakované trénování určitých motorických procesů, které vedou k posílení svalové hmoty, ke zlepšení pohyblivosti, k podpoře kardiovaskulárního systému atd. Například dotýkáním se různých rostlinných povrchů (od mokrých po suché, od hrubých po hladké) dochází také k stimulaci a zlepšování hmatu.

3. **Psychicko-emocionální oblast** zahrnuje:

- radost, pozitivní prožitek odpovědnosti, flexibilitu, stabilitu, sebehodnocení, hodnocení ostatních, ale také toleranci frustrace či zájem o budoucnost.

Pozitivního účinku lze dosáhnout například sledováním rostlin a péčí o ně, od výsevu až po jejich rozkvět a sběr plodů.

4. Sociální oblast

- komunikace, interakce, identifikace se skupinou a s okolím

Toho lze dosáhnout například pouhým rozhovorem během zahradně-terapeutických aktivit.

5. Oblast sebepojetí

- vnímání a poznání vlastního já, vlastních hodnot, příležitost být potřebný, poznání vlastních hranic v pozitivním i negativním smyslu atd.

Podle toho, jakého účinku chceme u účastníka zahradní terapie dosáhnout, volíme vhodné aktivity. Pro posílení hrubé motoriky je to např. stříhání keřů, pro posílení jemné motoriky či koncentrace například setí semínek atd. Fyzicky namáhavé činnosti mohou klientům pomoci např. uvědomit si hranice vlastních možností, snížit agresivitu, vybit energii, schopnost soustředit se na danou aktivitu, ale také ji dokončit. (Dvořáčková et al., 2016)

Tři různé modely zahradní terapie:

- **Pracovní rehabilitace:** Tento model se často využívá například pro osoby nezaměstnané, po výkonu trestu, v různých léčebnách atp. Cílem je především vzdělávání a osvojování si zahradnických schopností a dovedností, postupů (různě fyzicky náročných) a zlepšování schopnosti vykonávat běžné činnosti.
- **Model wellness:** Důraz se klade na pozitivní emoce, celkovou pohodu, kvalitu života. Zaměřuje se na podporu pozitivního vývoje člověka, na harmonii mysli, těla a ducha. Může zahrnovat: práci s rostlinami, pohyb, zdravou stravu, meditace. Věnuje se také sociálním interakcím, podpoře angažovanosti v komunitě, péči o životní prostředí. Dochází k souznění s rytmy rostlin a celé přírody.
- **Model terapeutický:** Snaha dosáhnout konkrétních cílů dle rehabilitačního plánu jedince. Zahradní terapie je v tomto případě striktně individuální k podpoře osobnostního růstu účastníka.

Proces zahradní terapie

Zahradní terapie představuje proces, na jehož počátku se nachází „**důvod**“ pro terapii (eventuálně znalost diagnózy) a je ukončen **zhodnocením** provedených činností. Celý proces zahradní terapie zahrnuje pět po sobě jdoucích kroků:

1. **Posouzení** z pohledu zahradní terapie
2. **Definování cílů** zahradní terapie
3. **Plánování procesu** zahradní terapie
4. **Realizace procesu** zahradní terapie
5. **Vyhodnocení a dokumentace** (Schneiter-Ulmann, 2009)

Cíle zahradní terapie

Primárním cílem zahradní terapie je udržování a zlepšování sociálního, psychického a tělesného zdraví a kvality života účastníků.

Hlavní pozornost zahradní terapie je v zásadě zaměřena na proces, na provádění určitých činností a lze ji používat v kombinaci s jinými prostředky (zdravotnickými, pedagogickými, terapeutickými...). Úroda, úspěšný výsev nebo růst rostlin jsou prostředky procesu, nejsou však cílem zahradní terapie.

Cíle v podstatě závisí na tom, proč se vlastně klient účastní terapie. Cílem zahradní terapie může být podpora zdraví a rozvoj individuálního potenciálu klienta a hledání nových zdrojů k růstu nebo vyjádření pocitů prostřednictvím zahradnických aktivit (M. Jindřichovská).

Možné účinky zahradní terapie pro vybrané cílové skupiny:

Úspěchu v zahradní terapii lze dosáhnout pouze při individuálním přizpůsobení programu potřebám účastníků (tj. příjemců zahradní terapie). Na samotném počátku procesu zahradní terapie hraje klíčovou roli vztah mezi terapeutem a účastníkem. Pro budování tohoto vztahu je důležitá také orientace terapeuta v osobní historii daného účastníka. (Haubenhofer, 2013)

1. Senioři

Možné cíle zahradní terapie:

- Léčba a rehabilitace – jemná a hrubá motorika, funkční zdatnost, trénink paměti, zájem, údiv, překvapení, vzpomínky, radost atp.
- Upevňování zdraví (fyzické – stimulace smyslů, protažení a posilování těla, mentální-podpora duševní tolerance, orientace v čase)
- Zpomalení progresu onemocnění
- Podpoření kvality života ve stáří (sociální přínos – kontakty, soběstačnost, sebek péče, smysluplné aktivity, motivace k fyzické činnosti, zvýšení sebevědomí, práce a spolupráce ve skupině, pozitivní emoční zážitky z krásného a klidného prostředí, zpěvu ptáků a vůně rostlin)

Hlavní pilíře:

- Orientace v čase (dané roční období, tradice)
- Trénink jemné motoriky
- Trénink paměti (krátkodobé i dlouhodobé)
- Vzpomínání
- Sociální kontakt
- Stimulace smyslů

2. Sociálně znevýhodněné osoby (po výkonu trestu, migranti, národnostní menšiny, zneužívané či závislé osoby, samoživitelky či dlouhodobě nezaměstnaní...)

Možné cíle zahradní terapie:

- Socializace při práci ve skupině
- Poznání smysluplné činnosti

- Podpora komunikace a kontaktů
- Podpora chuti k jídlu a kvalitního spánku
- Obnova pravidelných pracovních návyků, odpovědnost za prováděnou práci

Hlavní pilíře:

- Uvědomění celistvosti vlastního těla, pohybů, polohy, uvolnění spontaneity, tvořivosti
- Prostor pro pracovní rehabilitaci a zvýšení pracovního potenciálu a odolnosti
- Respekt sebe sama
- Prostor být se svými myšlenkami, pocit plynutí
- Sebevědomí, svoboda, nezávislost
- Spojení s přírodou
- Soběstačnost a odpovědnost

3. Osoby s vývojovým postižením (mentálním, tělesným, kombinovaným)

Možné cíle zahradní terapie:

- Zdraví a tělesný rozvoj – nabídka přirozeného smysluplného pohybu, rozvoj hrubé i jemné motoriky, pobyt na vzduchu, slunci v přírodě
- Kognitivní rozvoj (vědomosti a dovednosti) – základ pro výuku čísel, rozšiřování slovníku, nové obory – zahradnictví, ekosystémy, gastronomie, geografie, cizí jazyky apod.)
- Rozvoj komunikačních dovedností – příležitost ke komunikaci a sociální interakci mezi účastníky i terapeutem, nácvik spolupráce a sdílení, nácvik komunikace s cizími lidmi – při exkurzích do parků a zahrad, na trzích apod.
- Rozvoj psychosociálních dovedností – nárůst sebevědomí (např. při nácviku péče o rostliny), podpora kreativity a sebevyjádření (např. při vyrábění dárků), řešení agresivních stavů fyzickou prací apod.
- Podpora soběstačnosti a sebek péče – rozvoj zdravého vztahu k sobě, sebeobslužnost, příprava na budoucí zaměstnání

Hlavní pilíře:

- Respekt pro osobnost klienta
- Stanovení cíle terapie (hledat vhodné prostředky)
- Jednoduché a přesné instrukce (pozor na sarkasmus a metafory)
- Stále stejný postup, opakování (budování mapy známého světa, zrychlení učení, pocit jistoty a sebevědomí)
- Učení od jednoduchého ke složitějšímu
- Postupné prodlužování doby činnosti (trénink výdrže)
- Pochvala a motivace
- Dohled (podpora vedoucí k samostatnosti)

Forma a aktivity zahradní terapie

Nezáleží na tom, kde terapie probíhá, důležitý je samotný proces. Zahradní terapii lze realizovat i na pokoji u lůžka klienta, na terase, balkonu, ve společenské místnosti...

Terapie může být **pasivní** – pobyt v přírodě, výhled z okna, kontakt s živou květinou nebo přírodním materiálem. Sledováním biorytmů – výsev, růst, sklizeň může člověk nacházet paralelu s vlastním životem

Aktivní formy zahradní terapie:

- **Aktivita pro fyzickou námahu:** budování záhonů, tvorba a údržba kompostu, přesazování keřů a velkých rostlin, stříhání živých plotů, přeřez stromů – fyzicky velmi namáhavé. Klientovi to může pomoci v uvědomování si hranic vlastních možností, schopnosti soustředit se na danou práci a také ji dokončit + případně snížit agresivitu a vybit přebytečnou energii
- **Aktivita pro jemnou motoriku a lokomoci:** sázení a přesazování rostlin, sběr plodů, hrabání listů, stříhání stromů, pletení z proutů, pedigu a jiných materiálů, zpracovávání úrody (sirupy, džemy, čaje, pesta, masti...), floristika, semenaření...
- **Senzomotorická oblast:** sledování vůní, barev textury, pohybu, zvuků, teploty, různých chutí apod., sběr a sušení bylinek, focení, aranžmá...Pozorování rostlin a jejich okolí podpoří kontakt s realitou. Identifikace s rostlinami ovlivňuje citový život klienta. Ztotožnění s životním cyklem rostliny – i lidé rostou a umírají...
- **Kognitivní oblast:** aktivace psychických procesů – myšlení, vnímání, orientace, paměť, učení, kreativita atd. Např. zpracování produktů ze zahrady, výroba z přírodních materiálů...
- **Hra a volný čas:** prožívání volného času záleží na osobnostním zaměřením člověka – někteří jsou rádi aktivní, jiní raději relaxují
- **Sociální schopnosti:** aktivity v přírodním prostředí pomáhají překonat komunikační bariéry. Zahrada nabízí prostor pro otevřený sociální dialog, podporuje trénink spolupráce, verbální i neverbální komunikaci.

Postup zahradní terapie (fáze)

1. **Úvodní přivítání, sdílení, naladění se** – oční kontakt, osobní pozdravení s každým účastníkem
2. **Časová orientace** – program uvést do souvislosti s ročním obdobím, využít svátky, tradice, pranostiky
3. **Motivace** – uvedení do tématu, otázky a motivační předměty (to, co právě kvete atp.)
4. **Rozehřívací aktivita** – rozcvička, trénink paměti, koncentrace...
5. **Vlastní průběh aktivity** – komunikace, práce se znalostmi, schopnostmi, vzpomínkami, trénink paměti, zapojování smyslů, využívání a obnova v životě naučených postupů a znalostí + nácvik nových. Aktivity je dobré rozčlenit na krátké úseky (kroky), vše názorně předvést a střídat různé činnosti.
6. **Závěrečné sdílení, shrnutí a příjemné posezení** - např. konzumace společně připravených pokrmů, čajů..., dárek (výrobek, plodina...) k odnesení s sebou
7. **Rozloučení** – oční kontakt, podání ruky, pozvání na příště
8. **Vyhodnocení** – dokumentace (zaměřené na uživatele, na terapeuta a změny pro příště)

Základní zásady pro tvorbu terapeutických programů

- Klient je na prvním místě (empatie a respektující přístup, tolerance)
- Zahradní terapie má přinášet radost a zábavu
- Vše je dobrovolné

- Být kreativní (mít více variant pro různé klienty)
- Výběr vhodného prostředí (zahrada, pokoj, společenská místnost...)
- Stanovit vhodný počet osob
- Zjistit si vstupní informace o klientech
- Vhodnost a bezpečnost pro danou cílovou skupinu (případná spolupráce s lékařem)
- Cíl terapie – možné účinky: stanovovat ve spolupráci s klientem (např. rozvoj motoriky, aktivace smyslů, relaxace...)
- Propojovat informace s kontextem (smysluplná činnost)
- Obtížnost – mít připraveny lehčí i složitější varianty
- Časová náročnost (i čas na přípravu, provedení, dokončení, případně na další údržbu vytvořených prvků, zasažených rostlin apod.)
- Počet lektorů a pomocného personálu – rozdělení úkolů
- Potřebné pomůcky a materiál
- Finanční náročnost
- Příprava postupu
- Dostatečné vysvětlení jednotlivých kroků
- Dostupnost vody
- Vhodné počasí
- Vhodné vybavení klientů (vhodná obuv a oděv, pokrývka hlavy, opalovací krém, vhodné nářadí...)
- Zvážit možná rizika (některé cíle se nemusí podařit naplnit)
- Dostatek přestávek (občerstvení, WC, pitný režim)
- Průběžná kontrola a závěrečné zhodnocení (co se podařilo, co ne)
- Společný úklid
- Zápis po skončení programu
- Zpětná vazba a učení se od klientů
- Pozorování reakcí klientů
- Vylepšování programů, hledání nové inspirace
- Používat ty aktivity, se kterými má terapeut pozitivní zkušenosti
- Podpora silných stránek klientů, postupná snaha o rozvoj těch slabších
- Spolupráce i s rodinou a ostatními odborníky okolo klienta
- Důraz klást na proces, ne na výsledek
- Podpora terapeutických kompetencí – zážitek úspěchu, potřeba kontroly

(E. Hudcová, M. Strouhalová, *Stručná skripta Zahradní terapie, VOŠ JABOK 2019/2020*)

Zahrada jako léčivé prostředí

Terapeutická zahrada by měl být promyšleně uspořádaná a různorodá (senzorická, bylinková, zahrnovat různá prostředí – např. skalka, louka, jedlé bobulové keře, ovocný sad, zeleninová zahrádka). Zahrada by měla zlepšovat náladu, podporovat koncentraci a spolupráci. Nejprve je vhodné stanovit cíle (terapeutické cíle a cílové skupiny), promyslet vhodná opatření a podle toho plánovat zahradu a její strukturu

Co by mělo být v terapeutické zahradě:

- Bezbariérovost (šířka chodníků a materiál, madla a zábradlí, opěrné body a zdi, Braillovo písmo)
- Bezpečný a důvěryhodný přehledný prostor
- Klidná a tichá místa, koutek pro relaxaci a meditaci

- Prostor volného trávníku (deka), relaxační a rehabilitační prvky – houpací sítě, senior hřiště...
- Ohraničení zahrady – možnost uzavření
- Smysly stimulující prvky
- Terapeutické prvky – vyvýšené záhony, výběr vhodných rostlin, smyslové chodníky, záhony, voda, zvukové prvky, herní prvky...
- Proměnlivé a inspirativní prostředí (například trvalkové záhony, kde celý rok něco kvete, rostliny přitahující hmyz (motýly) a ptactvo)
- Příjemné výhledy
- Dostupnost vody a toalet
- Dostatek míst k sezení ve stínu i na slunci, prostor pro svačinu, kávu a občerstvení

Možná omezení příjemců zahradní terapie

- alergie (prach, pyl, zvířecí srst...)
- strach z různých živočichů
- psychický odpor ke špíně
- pozor na některé druhy náradí pro klienty s určitými psychickými omezeními

Péče o zahradu a údržba

Péče o zahrady by měla být přírodě blízká a bez chemie
Při údržbě zahrady bychom měli:

- **nepoužívat rašelinu, pesticidy a umělá hnojiva**
 - **vytvořit různá stanoviště:**
1. **Živý plot z planých keřů** – ochrana před větrem, barevná pestrost, zlepšení mikroklima, snížení prašnosti a omezení hluku, potrava a životní prostředí pro mnoho živočichů (ptáci, včely, motýli)
 2. **Bobulovité jedlé keře** – pro imobilní klienty zvolit ty na kmínku nebo je zasadit do vyvýšených záhonů
 3. **Květnaté louky nebo pásy** – pro přilákání opylovačů, krása květin
 4. **Trvalky** – celoroční kvetení, menší údržba než letničky, v zimě nestříhat, útočiště pro hmyz, zdroj semen
 5. **Byliny** – smyslové podněty, využití k dalšímu zpracování
 6. **Zelenina** – smíšené kultury s aromatickými bylinami, využívat mulčování a střídání plodin
 7. **Listnaté stromy** – stín, mikroklima, sezónní proměny, útočiště pro živočichy, zdroj ovoce
 8. **Divoký koutek** – zbytky větví, dřeva, plevel, kopřivy... neuklízet, je to prostor pro živočichy
 9. **Hromady kamení, suché zídky** – úkryty pro hady a ještěrky (loví slimáky a jejich vajíčka, hraboše)
 10. **Kompost** – recyklace bioodpadu v zahradě, umístit do polostínu a udržovat stále vlhký
 11. **Vodní prvky** – zejména využití dešťové vody – pro závlahu, na jezírka a mokřady, dešťové zahrádky...

Je dobré mít stanoveno:

- kdo nese odpovědnost
- kdo pečuje
- kdo zalévá
- jaká jsou pravidla pro vstup na zahradu
- pro koho je zahrada určena
- jaká mohou nastat rizika

Vybrané pomůcky pro zahradní terapii:

- Vyvýšený záhon
– výhody: práce bez ohýbání, z vozíku, chodítka
– nevýhody: více zalévání, náročné na vybudování, potřeba velkého množství materiálu
- Mobilní záhon – lze využívat i uvnitř, nebo k předpěstování a pak vyvézt na terasu
- Floramobil – i pro ležící pacienty
- Ergonomické náradí – snížení námahy pro osoby s horší jemnou motorikou
- Pomůcky k pěstování – misky, truhlíky, konvičky, ochranné pomůcky (rukavice, zástěry, klobouky...)
- Pomůcky ke zpracování úrody – sušička, vaříč, trouba, mixér...

Historie zahradní terapie

Poprvé bylo slovo zahrada zaznamenáno v roce 1250. Byl to název města Sagrad na ostrově Rujana. V praslovanštině znamená město za hradbou (Za-hrad). Posléze už slovo neoznačovalo pouze ohrazené město, ale místo ohrazené před divokou přírodou, které bylo za plotem kultivováno, osázeno a využíváno.

Počátky zahradní terapie lze spatřit v péči o psychicky nemocné ve starém Egyptě, kdy se duševně nemocným členům královské rodiny doporučovaly procházky v zahradě. Hippokrates a Galén doporučovali na nemoci těla fyzické cvičení, např. i práci na zahradě.

V Evropě, v dobách Karla Velikého, se ve všech kláštřích pěstovaly léčivé a užitkové rostliny. Následně začaly vznikat i okrasné a relaxační zahrady k odpočinku a modlitbám.

Ve středověku se využívala léčba zemědělskou činností.

V té době však nešlo o terapii jako spíš o léčbu prací a od-poutání se od psychických problémů a také o izolaci od většinové společnosti. Nový pohled na zahradní terapii jako na uznávanou léčebnou metodu přišel až ve dvacátém století. V roce 1917 vznikla v USA profese ergoterapie a začaly být prováděny první zahradnické kurzy. Po první světové válce se zahradní terapie stala součástí léčebného plánu. Po druhé světové válce vznikaly v USA „zahradní kluby“ a rozšířila se působnost na seniory, nevidomé a zrakově postižené.

V roce 1955 se ZT stala samostatným studijním oborem a vznikla první terapeutická zahrada pro slepce (Fragrance Garden v Brooklynu). V roce 1973 byla založena AHTA – Americká asociace zahradní terapie a ZT se stala vědeckým oborem.

V Evropě se rozvíjela ZT během druhé světové války v Anglii a ve Skotsku (podle filosofie Rudolfa Steinera – terapeutické společenství pro děti se zvláštními potřebami).

V Německu docházelo k většímu rozvoji až od 80. let.

V Čechách byly začátky ZT spojeny s péčí o psychicky nemocné (Jedličkův ústav nebo Schreberovy zahrádky v Brně). Spíše šlo o terapii prací. Ergoterapie byla zavedena až po roce 1989. Dnes vznikají smyslové a terapeutické zahrady.

V letech 2013–2014 byl realizován první projekt s názvem Zahradní terapie.

V dubnu 2019 vznikla Asociace zahradní terapie. Doposud neexistuje stabilní studijní obor zahradní terapie (Mendelova univerzita pouze dvakrát uspořádala akreditovaný vzdělávací kurz Zahradní terapie). V současné době se Asociace snaží etablovat obor a zavést systematické vzdělávání a zajistit podporu ze strany politiků, institucí a zřizovatelů.

Seznam modulů

POZNÁVACÍ A NAUČNÉ AKTIVITY

1. Modul 1 – Přírodní zahrada

Klienti se dozví, co je to přírodní zahrada a čím se odlišuje od těch klasických. Jaké má funkce a pro koho je určena. Pomocí deskové hry "Přírodní zahrada aneb Staň se zahradním architektem" se seznámí s prvky přírodní zahrady a také s živočichy, kteří se v ní vyskytují. Vyzkouší si sami navrhnout zahradu nejen pro lidi, ale také pro různé živočichy, kteří mohou v zahradě pomáhat udržovat přirozenou rovnováhu. Celý program by měl klienty motivovat ke tvoření přírodních zahrad.

2. Modul 2 – Živočichové v přírodní zahradě

Klienti se seznámí s prvky přírodní zahrady a s živočichy, kteří se v ní vyskytují. Zahradu podrobně prozkoumají a budou v ní hledat obrázky živočichů. Dozví se, která stanoviště jsou v přírodní zahradě důležitá a pro koho.

3. Modul 3 – Kompost, zemina, půda, substrát nebo hlína?

Klienti se seznámí s půdou, dozví se, co to je, jak vzniká a z čeho se skládá. Kvalitní půda a kompost jsou základem každé zahrady.



4. Modul 4 – Pokusy s půdou

Klienti se dozví, jak vypadají různé druhy půd, v čem se liší a jak se do nich vsakuje voda. Zjistí, jak by měla vypadat půda vhodná k pěstování.

ZAHRADNICKÉ AKTIVITY

5. Modul 5 – Setí semen

Klienti se seznámí s různými typy semen, jejich různou velikostí a tvary. Naučí se semena vysévat do truhlíků, sadbovačů i na záhony. Vyzkouší si i pikýrování.

6. Modul 6 – Předpěstování fazolí

Klienti se seznámí s různými druhy fazolí. Naučí se je třídít podle barev a velikosti. Vyrobí si jednoduché květináčky z ruliček od toaletního papíru a vysejí a předpěstují si fazole.

7. Modul 7 – Přesazování sazenic

Klienti se naučí, jak přesazovat sazenice a vysadí si předpěstované sazenice na záhony a do nádob.

8. Modul 8 – Semínka

Klienti si vyzkouší sběr semen v přírodě pomocí ponožky a vyrobí si semínkové koule – „seed bombs“.

POLYTECHNICKÉ AKTIVITY

9. Modul 9 – Stavba podpor pro pnoucí rostliny z přírodních materiálů

Klienti se naučí vyrábět treláže k fazolím a hráškům ze suchých stébel ozdobnice čínské.

10. Modul 10 – Výroba hmyzího hotelu

Klienti se dozví o významu a důležitosti užitečných druhů hmyzu na zahradě, vyzkouší si stavbu hmyzího hotelu.

PŘÍPRAVA JÍDLA, VAŘENÍ

11. Modul 11 – Plevel v zahradě

Klienti se seznámí s různými druhy plevelů. Dozví se, k čemu se dají využít v zahradě i v kuchyni. Vyrobí si smoothie z ovoce, zeleniny a planých rostlin nebo si z nich uvaří špenát.

Smoothie

Špenát z planých bylin

12. Modul 12 – Bylinky v kuchyni

Klienti se seznámí s bylinami v zahradě i za plotem a dozví se, jak je sbírat, sušit a zpracovávat na různé produkty k posílení našeho zdraví.

Tvarohová pomazánka

Šumivá limonáda z květů bezu černého a další...

13. Modul 13 – Dobroty z jahod

Klienti si připraví koktejl, nanuky nebo marmeládu z jahod.

14. Modul 14 – Jablkové koláčky

Klienti si připraví a upečou jablečné koláčky z listového těsta.



VÝTVARNÉ AKTIVITY

15. Modul 15 – Luční květiny

Klienti se projdou loukou a seznámí se s lučními rostlinami. Vyzkouší si sběr rostlin, lisování a vyrobí si podložku třeba pod hrneček.

16. Modul 16 – Barvy ze zahrady

Klienti si vyrobí obraz s živými květy a vyzkouší si novou výtvarnou techniku – malování mandal čerstvými rostlinami.

17. Modul 17 – Přírodou barvené kapesníčky

Klienti vyzkouší novou výtvarnou techniku – tisk čerstvými rostlinami a ovocem na látku.

SMYSLOVÉ AKTIVITY

18. Modul 18 – Zahrada smyslů

Klienti poznají zahradu pomocí svých smyslů.

Chuťové hádanky

Čichové pexeso

Hmatový pytlík

RELAXAČNÍ AKTIVITY

19. Modul 19 – Relaxační koupel chodidel v oblázcích

Klienti budou relaxovat a zároveň stimulovat svá chodidla pomocí chladné vody a říčních oblázků.

20. Modul 20 – Řízená relaxace a meditace

Klienti budou relaxovat v zahradě a naučí se uvolnit si celé tělo.

Modul 1

Přírodní zahrada

Téma: Klienti se dozví, co je to přírodní zahrada a čím se odlišuje od těch klasických. Jaké má funkce a pro koho je určena. Pomocí deskové hry “Přírodní zahrada aneb Staň se zahradním architektem” se seznámí s prvky přírodní zahrady a také s živočichy, kteří se v ní vyskytují. Vyzkouší si sami navrhnout zahradu nejen pro lidi, ale také pro různé živočichy, kteří mohou v zahradě pomáhat udržovat přirozenou rovnováhu. Celý program by měl klienty motivovat ke tvoření přírodních zahrad.

Možné účinky: Procvičování jemné motoriky, rozvoj senzomotorické dovednosti, zvýšení sebevědomí, samostatnosti a pocitu vlastní hodnoty, motivace i iniciativy, provázání vztahů, skupinová práce, převzetí odpovědnosti, trénování pozornosti, získání či rozvoj sebedůvěry, cílená koncentrace, vizuální vnímání, zlepšení myšlení, začlenění jedince do skupiny, rozpoznání vlastních preferencí, společné řešení problémů, zlepšení vztahu k přírodě, získání nových informací.

Vhodné roční období: Jaro – podzim
Počet osob: Max do 10 osob, asistence pro nečtenáře
Vhodné prostředí: Uvnitř nebo i venku – máme-li k dispozici stoly a židle a nefouká-li vítr 😊
Typ aktivity: Poznávací a naučná
Časová náročnost: 1 hodina
Pomůcky a materiál: <ul style="list-style-type: none">• Desková hra: „Přírodní zahrada aneb Staň se zahradním architektem“, Lipka Brno, 2012 – obsahuje plány pro dva hráče nebo dvě skupiny, obrázkové kartičky – části přírodní zahrady a karty s užitečnými živočichy a jejich potřebami.

Informace k tématu pro lektora:

Zemědělci dnes pěstují plodiny na velkých lánech. Většinou opakovaně po sobě sejí monokulturu řepky nebo kukuřice, často a hodně hnojí umělými hnojivy, postřikují jedy (pesticidy) proti plevelům a škůdcům. Velké plochy kukuřice jsou velmi ohroženy větrnou i vodní erozí, pole se při opakovaném pěstování těžce plodiny a používání těžké techniky při obdělávání nadměrně vyčerpávají a z půdy se stává neúrodný prach a písek. Takový zemědělský systém je velmi nestabilní a je potřeba neustále dodávat spoustu energie: hnojit, používat chemikálie, jezdit traktory a spotřebovávat při tom hodně nafty.

Navíc na většině území naší republiky pole neslouží k pěstování potravy, ale pěstují se plodiny k energetickým účelům. Rozoráním mezí a zničením remízků se ztratily přirozené biotopy pro volně žijící živočichy.

Naproti tomu na menších zahradách, kde se hospodaří s ohledem na přírodu, se dá vypěstovat mnohem zdravější zelenina a ovoce (bez chemie) a při tom zajistit vhodné podmínky pro živočichy, kteří nám pomohou udržovat rovnováhu v přírodě. Zahrada může být velmi dobře fungujícím ekosystémem a my tak můžeme podpořit biodiverzitu (rozmanitost druhů) v naší přírodě.

Bohužel většina současných zahrad vypadá tak, že je tam pouze dokonalý anglický trávník, pár tújí a okrasných zakrslých jehličnanů a bazén. Na takových “polomrtvých”, sterilních zahradách nežijí žádní motýli ani včely a tím pádem ani ptáci. Taková zahrada tedy nepřináší žádný užitek ani přírodě ani lidem.

Popis aktivity:

Aktivitu zahájíme položením následujících návodných otázek.

Návodné otázky pro klienty k úvodní motivaci:

- *Proč je dobré mít vlastní zahradu a jak by měla podle vás vypadat?*
- *V čem je ovoce a zelenina ze zahrady jiná než ta ze supermarketu?*
- *Proč na svých zahradách nechceme používat umělá hnojiva a postřiky?*
- *Kdo nám pomáhá s přirozenou ochranou rostlin, s opylováním?*
- *Jak můžeme živočichům na zahradě pomoci, aby se u nás zabydleli?*

„Vyzkoušíme si teď navrhnout zahradu, která by vyhovovala nejen nám lidem, ale byla by vhodná i pro některé volně žijící živočichy.“

Máme-li více než dva klienty, rozdělíme je do dvou vyrovnaných skupin.

Každé skupině dáme 1 hrací sadu kartiček a herní plán. Klienti mají za úkol navrhnout zahradu tak, aby se na ní zabydlelo co nejvíc živočichů – dle jejich potřeb (na každé kartě je napsáno, jaké prostředí, daný živočich potřebuje). To znamená, že si z obrázkových kartiček částí zahrady vybírají takové, které

živočiškové potřebují a skládají je na herní plán. Je-li výslovně napsáno, že prvky mají být vedle sebe, musí se kartičky dotýkat alespoň jednou stranou. Jeden prvek na zahradě mohou využívat samozřejmě všechna zvířata – tedy stačí jedno jezírko pro všechny, kteří jej potřebují.

Klienti postupně zaplňují celý herní plán kartičkami. Pokud na své zahradě ubytovali všechny živočichy a zbývá jim ještě nějaké volné místo, mohou si zahradu doplnit prvky (kartičkami) dle svých potřeb a volby. Podmínkou je také umístění domečku. Pokud mají klienti hotovo, necháme je prohlédnout si zahradu druhé skupiny, aby zjistili, že existuje více řešení stejného prostoru.

Zhodnotíme, jak se naše zahrady liší od těch, které známe běžně. Dojdeme k tomu, že oproti klasickým zahradám je zde dosti velký prostor zaplněn tzv.: divočinou. Vysvětlíme si, co to je, co si pod tím, kdo představuje.

Informace k tématu pro lektora:

Nejde o džungli, kde žijí opice☺, ale o prostor, kde na zahradě neuklízíme, netrháme plevel, kopřivy ani bodláky a necháváme ležet listí, trouchnivější dřevo a kameny. Rostou zde kopřivy a živočiškové zde nejsou rušeny. Díky tomu zde mohou najít útočiště hadi, obojživelníci, ptáci a různý hmyz, který nám pak pomáhá s regulací nevídaných živočichů na naší úrodě.

Proč a jak nám vlastně tyto živočiškové na zahradě mohou být užiteční?

- živí se hmyzem (slimáky, žravými housenkami a brouky, mšicemi...), který nám ničí úrodu (plšák, ježek, ptáci, užovka, ještěrka, slepýš, žáby, vážka)
- opylují ovocné stromy a keře (motýli, včely, samotářky, pestřenky, čmeláci...)
- rozkládají rostlinné zbytky a vytvářejí kompost (žížaly, stinky, svinky, mnohonožky, stonožky, larvy brouků...)

Další vhodné prvky do přírodních zahrad: vodní prvek – tůň, jezírko, rybníček, kvetoucí louka, zeleninové a květinové záhony, kompost, keře s bobulemi pro ptáky, stromy, suché stanoviště – např. skalnatá zídka.

Závěr:

U většiny lidí je třeba uvést na pravou míru jejich vypěstované fobie a strachy z neuklizeného neupraveného, divokého prostředí v zahradě. Celý program je zaměřen tak, aby

se postupně tyto strachy a předsudky odbourávaly a klienty dovedl k tomu, že se lze s přírodou o náš prostor podělit tak, aby to přineslo oboustranné výhody.

Naše zkušenosti:

Tuto aktivitu jsme vyzkoušeli se smíšenou skupinou klientů. Někteří měli lehká duševní onemocnění, jiní byli ohroženi sociální izolací a nedostatkem komunikace apod. U všech byl patrný zájem o učení se nových věcí a zájem o přírodě blízké zahradničení. Pro většinu z nich to bylo nové téma.

U všech klientů nastala radost z tvořivé práce a objevování nových poznatků.

U některých klientů se objevila nová schopnost vést skupinu a prosadit před ostatními svůj názor.

Hlavní přínosy:

Fyziologická oblast:

- trénink jemné motoriky při vytváření designu zahrady – sestavování kartiček na hrací plán

Kognitivní oblast:

- zlepšování schopnosti koncentrace při myšlenkově náročné aktivitě
- trénink prostorového vnímání
- seznámení s přírodou a životním prostředím, vytváření úcty a respektu. Zjištění, že na světě nejsme jen my, lidé a že někteří živočiškové nemusí být krásní a mazliví, ale přesto jsou důležití a mají právo na existenci.

Psychicko-emocionální oblast:

- klienti měli možnost ukázat své vlastní preference
- zvýšení sebevědomí – klienti zažívali radost, když se jim aktivita povedla, zejména ti, kteří si mysleli, že by to sami nedokázali a cítili podporu a příslušnost ke skupině

Sociální oblast:

- rozvoj komunikace a vypořádání se s konkurencí ve skupině – při prosazování svého zájmu bylo třeba hodně komunikovat a konfrontovat se s názory ostatních
- zlepšení sociálních kontaktů – díky zábavné hře se někteří klienti dokázali zapojit a osmělili se



Modul 2

Živočichové v přírodní zahradě

Téma: Klienti se seznámí s prvky přírodní zahrady a s živočichy, kteří se v ní vyskytují. Zahradu podrobně prozkoumají a budou v ní hledat obrázky živočichů. Dozví se, která stanoviště jsou v přírodní zahradě důležitá a pro koho.

Možné účinky: Procvičování jemné motoriky, rozvoj senzomotorické dovednosti, zvýšení sebevědomí, samostatnosti a pocitu vlastní hodnoty, motivace i iniciativy, trénování pozornosti, získání či rozvoj sebedůvěry, cílená koncentrace, vizuální vnímání, zlepšení myšlení, zlepšení vztahu k přírodě, získání nových informací.



Vhodné roční období: Jaro – podzim
Počet osob: Max do 10 osob, asistence pro méně pohyblivé osoby
Vhodné prostředí: Zahrada
Typ aktivity: Poznávací a naučná
Časová náročnost: 1 hodina
Pomůcky a materiál: <ul style="list-style-type: none">● Zalamované obrázky (fotky) živočichů (12), které jsme měli v Modulu 1. Lze je vytisknout z internetu nebo použít například obrázky z kalendářů apod.

Popis aktivity:

Před samotnou aktivitou lektor nejprve umístí obrázky živočichů do zahrady (dle seznamu možných míst), tak aby to klienti neviděli.

Seznam možných míst k umístění obrázků:

plíšák lískový	lískový nebo jiný ovocný keř
ježek obecný	kompost nebo hromada listů
babočka admirál	zeleninový nebo bylinkový či květinový záhon
slunéčko sedmítečné	zeleninový nebo bylinkový či květinový záhon, nebo rybízové keře, nebo jabloně atd. (kdekoliv, kde míváme mšice)
sýkora modřinka	strom nebo keř
ještěrka obecná	zídka, hromada kamenů
čmelák zemní	bylinkový nebo květinový záhon, louka
žížala obecná	kompost
ropucha obecná	mokré stanoviště, tůň, jezírko, ale i záhon nebo křoví
užovka obojková	mokré stanoviště, tůň, jezírko, ale i záhon nebo křoví
čolek obecný	jezírko, potok, ale i listů pod stromy
vážka obecná	mokré stanoviště, tůň, jezírko

Poznámka: Tento modul může přímo navazovat na modul č. 1: Přírodní zahrady. Pokud je uváděn samostatně, položíme klientů na začátku tyto otázky z Modulu č. 1:



Návodné otázky pro klienty k úvodní motivaci:

- *Proč je dobré mít vlastní zahradu a jak by měla podle vás vypadat?*
- *Kdo nám v přírodní zahradě pomáhá s přirozenou ochranou rostlin, s opylováním?*
- *Jak můžeme živočichům na zahradě pomoci, aby se u nás zabydleli?*

Poté necháme klienty procházet celou zahradu a hledat místa, kam by se podle nich jednotliví živočichové mohli nastěhovat. Na těchto místech pak budou hledat schované obrázky. Někteří klienti potřebují osobní asistenci.

Varianta pro schopnější klienty:

Pokud si chceme trochu hrát a klienti to zvládnou, můžeme se rozdělit na dvě skupiny, každá dostane polovinu karet a má za úkol obrázky schovat na ta místa, kde si myslí, že by se živočichové mohli ve skutečnosti vyskytovat. Druhá skupina je pak bude hledat a naopak.

Další variantou je, že každý schová jedno zvíře a pak společně všichni hledáme.

Jakmile jsou všechny obrázky nalezeny, ukážeme si společně, kde se který živočich nacházel a zkusíme si vysvětlit proč a co ke svému životu potřebuje.

Možné otázky po hře:

- *Co nás zaujalo?*
- *Co jsme nevěděli?*
- *Která stanoviště na zahradě chybí?*
- *Jaký živočich by potřeboval zlepšit podmínky?*
- *Jak by se množství přirozených úkrytů dalo zvýšit? (divočina - kout s tlejícím dřevem, kameny, kopřivami, napajedlo pro ptáky, motýli, hnízdní budky pro ptáky i netopýry, živý plot pro ptactvo, květinový záhon z trvalek...)*

Závěr:

Klienti by nyní měli nahlížet na zahradní prostor nejen z hlediska svých potřeb, ale také z hlediska přírody. Můžeme zhodnotit, zda máme my, jako lidé, odlišné nebo podobné potřeby než volně žijící živočichové.

Naše zkušenosti:

Tuto aktivitu jsme vyzkoušeli se skupinou osob s mentálním i kombinovaným postižením. Některým bylo třeba pomoci se čtením názvů živočichů, některým bylo potřeba asistovat při pohybu zahradou a ohýbání se pro obrázky.

Hlavní přínosy:

Fyziologická oblast:

- trénink jemné motoriky při zvedání kartiček

Kognitivní oblast:

- zlepšování schopnosti koncentrace - klienti díky soustředění se na aktivitu mohli zapomenout na své vlastní starosti
- zlepšení prostorové orientace – klienti museli karty najít a zapamatovat si jejich umístění
- seznámení s přírodou a životním prostředím – radost z poznávání známých prvků i z objevování nových.
- objevování vazeb v přírodě, vytváření úcty a respektu.

Sociální oblast:

- zlepšování samostatnosti

Psychicko-emocionální oblast:

- zvýšení sebevědomí - klienti zažívali radost, když se jim aktivita povedla

Modul 3

Kompost, zemina, půda, substrát nebo hlína?

Téma: Klienti se seznámí s půdou, dozví se, co to je, jak vzniká a z čeho se skládá. Kvalitní půda a kompost jsou základem každé zahrady.

Možné účinky: Vizuální a hmatové vnímání, zlepšení motoriky (špetkový úchop) a koordinace rukou, motivace k pohybu, podpora výdrže a iniciativy, zlepšení pozornosti, koncentrace, zlepšení komunikace a vzájemného porozumění, spolupráce ve skupině, poznávání přírodních procesů, hledání logických návazností

Vhodné roční období: Jaro – podzim
Počet osob: Max do 10 osob
Vhodné prostředí: Venkovní prostředí – pergola, zahrada
Typ aktivity: Poznávácí a naučná
Časová náročnost: 1 hodina
Pomůcky a materiál: (počty upravte dle počtu klientů – práce nejméně ve dvojicích) <ul style="list-style-type: none">● Plastové misky (hodí se využít plastové vaničky například od porcovaného masa nebo zeleniny)● Přírodniny dostupné v zahradě (listy, kameny, písek, dřevo, rostlinné zbytky, slupky z kuchyně atp.)● Vzorek kompostové zeminy● Lžice, lopatky● Případně rukavice



Informace k tématu pro lektora:

Půda nebo hlína? Jde spíš o věc názoru a vkusu a také profese. Odborně správně mluvíme o půdě. Pojmy jako zemina a substrát používají zahradníci. Zemina je půda, která se vyskytuje na pozemku. Substrát je směs více druhů půd a materiálů většinou průmyslově připravený – balený. Často bývá určen k různým speciálním účelům – například výsevni substrát, nebo substrát pro kyselomilné rostliny (azalky, rododendrony, kanadské borůvky apod.). Keramická hlína se používá na výrobu hrnečků.

Nejčastěji však lidé půdě na zahradě říkají hlína 😊.

Popis aktivit:

Aktivity zahájíme položením následujících návodných otázek.

Návodné otázky pro klienty k úvodní motivaci:

- *Co je to zemina, co půda a co substrát?*
- *Jak tomu říkáme? Hlína? Co je správně?*
- *K čemu podle vás slouží půda? Potřebujeme ji?*
- *Máme půdy dostatek? Je něčím ohrožená?*
- *Je každá půda na všech zahradách a polích stejná?*
- *V čem se liší?*
- *Jak podle vás vznikla půda? Můžeme ji vyrobit i my lidé?*
- *Co je to kompost?*

Vše nyní společně prozkoumáme.

Požádáme klienty, aby se prošli po zahradě a přinesli malé kousky (části) toho, z čeho by podle nich mohla vzniknout půda.

Očekáváme, že přinesou kameny a kamínky – různých velikostí, štěrky, písek, prach... Dále dřevo, větve. Rostlinné části – čerstvé zelené i suché a odumřelé (tráva, listy, zbytky ovoce, zeleniny, mech, suché listí, tráva, seno, sláma atp.). Mohou opatrně přinést i žížalu, brouky, larvy...

V případě, že je to třeba, navádíme klienty, kde jednotlivé suroviny najdou. S přineseným materiálem se posadíme ke stolu.

V tuto chvíli se zeptáme, jak si myslí, že se z těchto částí stane půda. Používáme návodné otázky a snažíme se aktivizovat jejich myšlenkové procesy.

Dojdeme společně k tomu, že se působením větru, vody a mrazu kámen drolí na písek. Pak se smíchá s rostlinnými zbytky (listí, zbytky rostlin, tráva apod.), kterými se živí



drobné organismy – například žížaly, mnohonožky, brouci, roztoči a také houby a bakterie. Jen díky těmto užitečným rozkladačům může z písku (kamenné drti) a rostlinného odpadu vzniknout půda.

Ukážeme si různá stádia rozkladu například na listu ze stromu (zelený, hnědý a rozpadlý na kousky)

Máme-li tu možnost, vezmeme klienty k zahradnímu kompostu, odhrneme svrchní vrstvu a podíváme se, jak to tam žije. Můžeme chytit třeba žížalu a dát ji klientům do ruky. Ukážeme si, co půdní organismy dokáží, jak vypadají vstupní suroviny – odpad ze zahrady a jak hotový kompost.

Možné otázky po aktivitě:

- Jak dlouho to trvá, než v přírodě vznikne 1 cm úrodné půdy? (až 100let)
- Víte, kolik cm úrodné ornice může odnést jeden větší liják? (i několik desítek cm)
- Víte, že pomocí kompostování všech rostlinných zbytků ze zahrady můžeme vytvořit za rok až 30 cm kvalitní úrodné zeminy?

Závěr:

Klienti by měli po této aktivitě pochopit, že vše, co vzniká na zahradě je postupně za pomoci půdních organismů přeměněno na kompost a cyklus živin se v zahradním ekosystému uzavírá.

Naše zkušenosti:

Tuto aktivitu jsme vyzkoušeli se skupinou osob s mentálním i kombinovaným postižením a s klienty ohroženými sociál-

ním vyloučením. S dopomocí asistentů tuto aktivitu zvládli. Některým bylo třeba pomoci s hledáním a sběrem přírodnin, jiným stačilo pouze napovědět, co by měli hledat. Některým klientům bylo třeba pomoci s pohybem po zahradě.

Hlavní přínosy:

Fyziologická oblast:

- trénink hrubé motoriky při pohybu zahradou, jemné motoriky při sbírání přírodnin
- podpora smyslového vnímání (hmat, zrak, čich, sluch)

Kognitivní oblast:

- zlepšování schopnosti koncentrace na daný úkol – hledání a sběr přírodnin
- rozvoj komunikace – klienti se pokoušeli odpovídat na lektorovy otázky a pochopit jeho výklad
- nové dovednosti a schopnosti – seznámení s přírodninami (kognitivní i smyslové) a poznání přirozených koloběhů v zahradě (vše, z čeho je složena půda se nachází někde v zahradě, jen to má jinou podobu)

Psychicko – emocionální oblast:

- zvýšení sebevědomí – klienti zažívali radost, když se jim podařilo nalézt dané přírodniny

Sociální oblast:

- porovnání se skupinou – každý přinesl jiné přírodniny

Modul 4

Pokusy s půdou

Téma: Klienti se dozví, jak vypadají různé druhy půd, v čem se liší a jak se do nich vsakuje voda. Zjistí, jak by měla vypadat půda vhodná k pěstování.

Možné účinky: Vizualní a hmatové vnímání, zlepšení motoriky (špetkový úchop) a koordinace rukou, zlepšení pozornosti, koncentrace, zlepšení komunikace a vzájemného porozumění, spolupráce ve skupině, poznávání přírodních procesů, hledání logických návazností

Vhodné roční období: Jaro – podzim
Počet osob: Max do 10 osob
Vhodné prostředí: Venkovní prostředí – pergola, zahrada, louka, je dobré mít k dispozici pracovní stoly
Typ aktivity: Poznávací a naučná
Časová náročnost: 1–2 hodiny
Pomůcky a materiál: (počty upravte dle počtu klientů – práce nejméně ve dvojicích) <ul style="list-style-type: none">• Vzorky tří typů zeminy – jílovitá, písčité a místní půda (každý v jedné plastové misce například od porcovaného masa nebo zeleniny)• Vzorek kompostové zeminy (opět v misce)• Lžice, lopatky• Konvička s jemným kropítkem nebo PET lahev s třemi dírkami ve víčku• Plastové lahve (vhodné jsou 1 l od mléka)• Staré silonové punčochy• Gumičky• 4 stejně velké kelímky od jogurtu• Nůžky, nůž• Případně rukavice

Informace k tématu pro lektora:

Podle velikosti zrn rozlišujeme půdy písčité, hlinité nebo jílovité. Největší zrna mají písčité půdy, nejmenší částečky půdy jílovité. Jakou máme půdu zjistíme jednoduchou prstovou zkouškou.

Popis aktivity:

Aktivitu zahájíme položením následujících návodných otázek.

Návodné otázky pro klienty k úvodní motivaci:

- *Prohlédněte si nabízené vzorky půd. Zdájí se vám všechny stejné?*
- *Jak bychom mohli zjistit, zda je mezi nimi nějaký rozdíl?*

Popis pokusu - 1. část:

Prstová zkouška

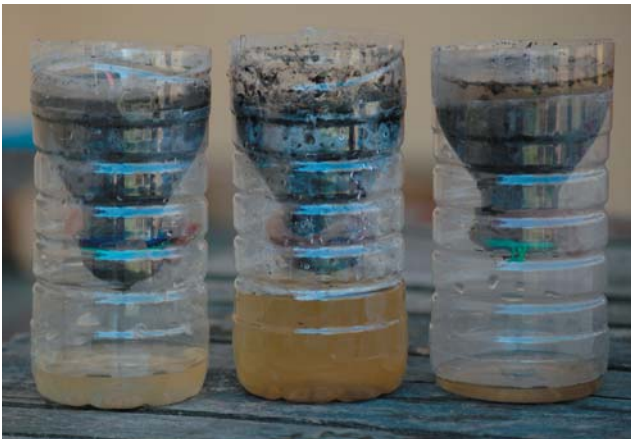
Nejprve nechám klienty prozkoumat prsty jednotlivé vzorky půd, dokud jsou ještě suché. Pak jednotlivé vzorky půdy lehce navlhčíme (politím konvičkou) a pokusíme se z každého druhu nejprve vymodelovat placičku, pak kuličku, váleček, a nakonec váleček stočit do kroužku.

Hodnocení:

- Pokud nejde z půdy udělat kulička, rozpadá se, jde o **půdu písčitou**. Zrna jsou cítit mezi prsty, půda je na omak hrubá.
- Jde-li udělat kulička, vyzkoušíme váleček. Pokud se tento rozpadá, jde o **půdu hlinitou** – má jemnější strukturu než písčité, ale ještě se tolik nelepí. (V této kategorii bude i kompost – tedy kulička drží, někdy i váleček, ale kroužek už se rozpadá. Soudržnost zde hodně podporuje obsah humusu – organické hmoty).
- Pokud jde vymodelovat váleček a ten pak stočit i do kroužku, jde o **půdu jílovitou**. Ta je velmi lepkavá, dá se použít jako keramická hlína.

Tímto způsobem prozkoumáme všechny tři druhy půd i kompostovou zeminu.





Popis pokusu - 2. část:

Vsakování vody do různých druhů půd

Návodné otázky pro klienty k 2. části pokusů s půdou:

- *Myslíte si, že se jednotlivé druhy půd chovají na zahradě a na poli stejně?*
- *Jak se do nich podle vás bude vsakovat dešťová voda? Stejně rychle nebo mezi nimi budou nějaké rozdíly?*

Připravíme 4 "filtrovací nádoby" z lahví od mléka tak, že ustříháme vrchní třetinu lahve a na hrdlo dáme punčošku s gumičkou. Do takto připravených nádob dáme vždy jeden ze čtyř vzorků půdy (cca 2 cm pod okraj) a vložíme hrdlem dovnitř do zbytku lahve.

Pak si nachystáme stejně velké kelímky s vodou. Nyní potřebujeme pomocníky. Najednou do všech lahví pak nalijeme stejné množství vody na povrch půdy. Pokud se nevejde, lijeme postupně. Od začátku pokusu měříme čas, za jaký se voda vsákne.

Necháme klienty tipovat, která půda bude sáknout nejrychleji a která nejpomaleji a proč.

Výsledky pokusu někdy bývají různé. Hodně záleží na vlhkosti testovaných vzorků.

Obecně se očekává, že nejrychleji bude vodu vsakovat písek – protože má velká zrna a tím pádem více prostoru mezi nimi pro vodu. Jíl má půdních prostor naopak nejméně.

Ale písek často překvapí a neprotéká tak rychle, jak bychom čekali. Záleží to na obsahu prachových částic. Je-li jich víc, brzdí vsakování.

Možné otázky po aktivitách a informace k tématu pro lektora:

- *Co jsme zjistili prstovou zkouškou?*
Jak se chová půda písčité, hlinitá a jak jílovitá. Určili jsme také, jaký druh půdy na pozemku pravděpodobně máme.
- *Co jsme zjistili při pokusu s vsakováním vody?*
Nejrychleji vodu vsakuje kompost. Což je jasný důkaz toho, že má nejlepší půdní strukturu – tedy dostatek půdních prostor, kam se může vsakovat voda. Voda se do něj dobře vsákne a také se v něm nejdéle udrží. A to je přesně to, co na zahradě potřebujeme.
(Poznámka: můžete to ověřit tak, že se vlhký materiál z nádobek pokusíte rukou vymačkat).
- *Jaká půda je podle vás nejvhodnější pro pěstování?*
Pro pěstování na zahradě, jsou nejlepší půdy hlinité s velkým obsahem humusu. Jílovité jsou totiž sice plné minerálních látek, ale při dešti se z nich stává bláto, které se lepí a když je sucho, ztvrdnou zpravidla na kámen a těžko se pak obdělávají.

Písčité půdy se sice obdělávají dobře, ale rychle vysychají a obsahují málo minerálů a humusu a tudíž jsou chudé na živiny.

- *Mohli bychom naši zahradní zeminu nějak vylepšit?*

K těžkým půdám je dobré přidávat písek a hodně organického materiálu (posekaná tráva, sláma, slamnatý koňský hnůj, kompost, biouhel...). K lehkým písčitým půdám je zase dobré občas přidat kamennou moučku z lomu k dodání minerálů a opět velké množství organické hmoty, která váže vodu.

Závěr:

Klienti by se měli dozvědět, jakou strukturu a zrnitost má půda na jejich zahradě a jak by se dala vylepšit, aby byla vhodná pro pěstování.

Naše zkušenosti:

Tuto aktivitu jsme vyzkoušeli se skupinou osob s mentálním i kombinovaným postižením a s klienty ohroženými sociálním vyloučením. Některým byl přímý kontakt s půdou – blátem velmi příjemný a aktivitu si užívali, jiným byl naopak velmi nepříjemný a ti se jen dívali.

Hlavní přínosy:

Fyziologická oblast:

- trénink jemné motoriky při modelování tvarů z půdy i při nalévání vody do filtračních sad
- smyslová stimulace – seznámení pomocí hmatu s různě strukturovaným materiálem

Kognitivní oblast:

- zlepšování schopnosti koncentrace na daný úkol – modelování kuličky, válečku a pak kroužku
- předpokládání výsledku a samotný test – porovnání

Psychicko – emocionální oblast:

- objevování vlastních hranic a pocitů – uspokojení a radost z výsledků při přímé práci s hlínou – bahnem nebo naopak zjištění, že je to nepříjemné.

Sociální oblast:

- zvyšování sociální snášenlivosti s ostatními klienty při zajímavé práci ve skupině

Modul 5

Setí semen

Téma: Klienti se seznámí s různými typy semen, jejich různou velikostí a tvary. Naučí se semena vysévat do truhlíků, sadbovačů i na záhony. Vyzkouší si i pikýrování.

Možné účinky: Procvičování nebo obnovování jemné motoriky (špetkový úchop), koordinace motoriky se smyslovými vjemy, koncentrace a trpělivost, časová a prostorová orientace, plánování kroků, zvýšení sebevědomí, samostatnosti a pocitu vlastní hodnoty, nácvik nových zahradnických dovedností

Vhodné roční období: Jaro – podzim
Počet osob: Max do 10 osob
Vhodné prostředí: Venku nebo i uvnitř, pracovní stoly a židle
Typ aktivity: Zahradnická
Časová náročnost: 1 hodina výsevy + 1 hodina pikýrování (po pár týdnech)
Pomůcky a materiál: (počty upravte dle počtu klientů) <ul style="list-style-type: none">● Různé druhy semen – větší (např. dýně, cukety, okurky, ačokča, fazole, lichořeřišnice...), střední (např. kedlubny, ředkvičky, brokolice, bazalka, měsíček, afrikány, sléz...) a malá (salát, rajčata, papriky, mák, chrpa, heřmánek, svazanka, kopr, fenykl...)● Pěstební nádoby – protože šetříme přírodu, použijeme recyklované nádoby – kelímky od jogurtu a pomazánkového másla, průhledné plastové krabičky od ovoce a zeleniny nebo masa.● Výsevní zemina – využijeme tu, kterou nám krtci připravili v krtinách na zahradě. V případě přímého výsevu připravený záhon.● Konvička s jemným kropítkem nebo PET láhev s propíchnutým víčkem.● Špejle a označovací lístečky – popisky, fixy● Pracovní rukavice pro každého klienta● Pinzeta, tužka, sázecí kolík...

Popis aktivity:

1. Příprava zeminy do nádob:

Necháme na klientech, aby se sami rozhodli, zda chtějí se zemínou pracovat v rukavicích, anebo chtějí zažít přímé spojení s půdou a pracovat bez rukavic.

Zemina, kterou budeme používat k výsevu by měla být jemná a sypká, bez kamenů, tak akorát vlhká. Kvalitní zahradní půda příjemně voní a je kyprá. Dobře poslouží půda z krtinců smíchaná s trochou kompostu.

Lopatkou nabereme potřebné množství zeminy a pečlivě ji urovnáme do misky. Takto si připravíme všechny nádoby.

Nakonec zeminu trochu pokropíme vodou.

2. Výsev semen:

Připravíme si semena, která budeme vysévat. Pro klienty, kteří to dělají poprvé a pro ty, kteří mají horší jemnou motoriku zvolíme semena velká – fazole, hrách, lichořeřišnice, ačokča apod. (Postupně, až klienti techniku zvládnou, můžeme vyzkoušet práci i s menšími semeny).





Semena klienti opatrně pokládají na povrch na vzdálenost cca 2 cm od sebe. Když jsou všechna semena rozmístěna, je třeba je zatlačit do půdy – cca 0,5 cm hluboko. Pracujeme buď prstem nebo pomocí tužky.

Jemnější semena je třeba na půdu „posolit“ – tedy rovnoměrně posypat tak, aby měla dostatek místa. Pro zjednodušení lze jemná semena smíchat například s pískem. Také lze použít složený tvrdý papír do tvaru „V“ a semena nasypat s jeho pomocí.

Jemná semena stačí jen lehce zasypat trochou zeminy.

Po výsevu je třeba znovu zeminu navlhčit a substrát udržovat vlhký po celou dobu klíčení. Nejlepší je používat dešťovou nebo alespoň odstátou vodu.

Pro rychlejší klíčení lze výsevní misky zabalit do mikrotenových sáčků. Udrží se tak teplo a vlhko.

Jednotlivé misky si označíme pomocí etiket, které přilepíme na špejle. Napíšeme na ně druh plodiny a případně i zvolenou odrůdu a datum výsevu.

3. Pozorování klíčících rostlin a pikýrování:

Během pár dnů se začnou vyvíjet klíčky a rostliny nejprve zapustí kořínky a pak začnou tvořit stonek a první děložní lístky. Jsou to tzv. nepravé listy, mají většinou jiný tvar než pozdější listy pravé.

Jakmile se objeví první pravé listy (po pár týdnech), je na čase rostliny přepikýrovat – tedy po jedné přesadit do samostatných květináčů – například do kelímků od jogurtu nebo do sadbovačů.

Použijme k tomu pinzetu nebo tužku či špejli. Snažíme se opatrně oddělit jednotlivé rostlinky a nepotřhat přitom kořínky.

Semenáčky bylinek (např. bazalka, majoránka, tymián, petržel, pažitka) lze ponechat po několika kusech v trsech.

4. Výsev na záhony

Pokud vyséváme přímo na záhony, je třeba je nejprve vyplet a pečlivě najemno uhrabat. Pak můžeme vysévat do řádků po jednotlivých plodinách nebo na plochu a smíchat více plodin – tzv. polykultura.

Řádky si naznačíme tyčkou (nebo násadou od hrábí), anebo napneme provázek a sejeme podle něj. Semena „posolíme“ rovnoměrně do řádků, zahrneme a přitlačíme.

Polykulturu vyséváme rozhozením semen naplocho z hrsti a jemně uhrabeme.

Vyséváme do vlhké půdy a po vysetí semena zalijeme jen tehdy, pokud víme, že budeme moci následně celý měsíc zalévat pravidelně každý den.



Jinak necháme semena v půdě a počkáme na déšť, protože pokud bychom zalili výsevy pouze jednorázově hrozilo by pozdější vyschnutí semen.

Závěr:

Klienti by měli poznat různá semena a vědět, jak se správně sejí. Měli by si vyzkoušet i pikýrování a péči o sazenice.

Naše zkušenosti:

Tuto aktivitu jsme vyzkoušeli se skupinou osob s mentálním i kombinovaným postižením a s klienty ohroženými sociálním vyloučením.

Nabírání půdy lopatkou do kelímku klienty bavilo. Stejně tak i hloubení jamek pro větší semena. Někteří klienti upřednostnili vlastní prst, většina ráda využila sázecí kolík. Nejsložitější bylo setí drobných semínek. Osvědčilo se navlhčení prstu a nalepování semen na něj. Největší úspěch mělo zalévání pomocí malých konviček.

Hlavní přínosy:

Fyziologická oblast:

- trénink jemné motoriky při nabírání půdy lopatkou, při hloubení jamky i při nabírání semen a jejich setí (špetkový úchop)

Kognitivní oblast:

- zlepšování schopnosti koncentrace na daný úkol – klienti se museli soustředit a vydržet dokončit celý úkol
- osvojování postupů – plánování jednotlivých kroků
- poznání nových skutečností – seznámení s novými zahradnickými postupy a zahradním nářadím – lopatkou a sázecím kolíkem.
- časová orientace – seznámení s životním cyklem rostlin od semene až po sklizeň

Psychicko – emocionální oblast:

- motivace k práci v podobě vlastní sklizně
- rozvoj sebedůvěry a pocit úspěchu – možnost zažít pocit, že jsem pro ostatní užitečný, a že něco umím, jsem samostatný

Sociální oblast:

- nácvik práce ve skupině – rozdělení jednotlivých úkolů a navazování na práci ostatních

Modul 6

Předpěstování fazolí

Téma: Klienti se seznámí s různými druhy fazolí. Naučí se je třídit podle barev a velikosti. Vyrobí si jednoduché květináčky z ruliček od toaletního papíru a vysejí a předpěstují si fazole.

Možné účinky: Procvičování nebo obnovování jemné motoriky (špetkový úchop), koordinace oko - ruka, koncentrace a trpělivost, plánování kroků, zvýšení sebevědomí, samostatnosti a pocitu vlastní hodnoty, nácvik nových zahradnických dovedností

Vhodné roční období: Jaro
Počet osob: Max do 10 osob
Vhodné prostředí: Uvnitř nebo venku – stoly a židle
Typ aktivity: Zahradnická
Časová náročnost: 1 – 1,5 hodiny
Pomůcky a materiál: (počty upravte dle počtu klientů) <ul style="list-style-type: none">• Různé druhy semen fazolí• Větší misky (dle počtu klientů) a spoustu malých misek (vhodné jsou od pomazánkového másla)• Ruličky od toaletního papíru• Nůžky• Zemina• Podmisky nebo kelímky od jogurtu

Informace k tématu pro lektora:

Rostliny semena vytváří kvůli rozmnožování. Květy se musí nejdříve opylit (např. větrem, vodou, pomocí hmyzu). Některé rostliny jsou samosprašné – k opylení stačí pyl ze stejné rostliny. Jiné jsou cizosprašné – potřebují získat pyl z jiné rostliny – takto je to zařízeno např. u většiny ovocných stromů.

Semena jsou pak po dozrání z rostliny rozšiřována různými způsoby.

Vodou, větrem – často bývají velmi lehká a mají různá „létací“ zařízení – např. pampeliška, zvířaty – bývají členitá a přichytávají se na srst – např. lopuch. Pokud jsou kulatá a těžká, často padají samotíhou přímo pod rostlinu a tam pak klíčí. Některá mají chutný obal (např. třešně, jeřabiny, jahody, maliny), aby je zvířata snědla a přenesla je ve svém trávicím traktu na jiné místo.



Popis aktivity:

Aktivitu zahájíme položením následujících návodných otázek.

Návodné otázky pro klienty k úvodní motivaci:

- *K čemu slouží rostlinám semena?*
- *Jak vznikají?*
- *Proč mají semena různý tvar a velikost?*

Popis 1. části: Třídění semen

Smícháme různě velká a barevná semena fazolí do jedné misky. Necháme klienty, aby je roztřídili na jednotlivé druhy do malých misek. Těm šikovnějším můžeme i zavázat oči a nechat je pracovat pouze hmatem.

Popis 2. části: Výroba květináčku a setí fazolí

Od března do května můžeme vysévat fazole doma za oknem, například do ruliček od toaletního papíru.



Nejprve ruličku nastříháme cca do jedné čtvrtiny, a to na čtyřech místech (pozice číslic 12, 3, 6 a 9 na hodinách). Potom zahneme dovnitř a poskládáme jako dno krabice (viz obrázek).

Ruličky opatrně naplníme zeminou (třeba z krtinců na zahrádce) a necháme klienty do každé zaset vždy jednu fazoli.

Postavíme je do podmisky nebo třeba do kelímku od jogurtu na teplý parapet a budeme dostatečně a pravidelně zalévat.

Postupně můžeme pozorovat, jak nejprve vyrazí hladké děložní lístky, a pak teprve začnou růst ty pravé, dělené.

V květnu, „po zmrzlých“ – po 15.5., je pak můžeme vysadit ven do záhonu (klidně i v roliče, která se v zemi rozpadne).

Pnoucí fazole šplhají i do výše pěti až šesti metrů a jsou pořádně těžké. Proto jim později budeme muset vytvořit dostatečnou podporu.

Poznámka: Vysvětlíte klientům, že neuvařené, syrové fazole jsou jedovaté, na rozdíl od hrášku, který můžeme konzumovat rovnou.

Závěr:

Klienti by si měli odnést informaci, že fazole jsou popínavé rostliny, že syrové fazole jsou jedovaté. Dozví se také, že fazole je možné ven vysévat nebo sázet až po „zmrzlých“ tedy po 15. květnu.

Naše zkušenosti:

Tuto aktivitu jsme vyzkoušeli se skupinou osob s mentálním i kombinovaným postižením a s klienty ohroženými sociálním vyloučením. Většina z nich zvládla aktivitu sama nebo s malou asistencí. Pomocť bylo třeba při skládání květináčku. Celkově aktivita klienty dobře zabavila.

Hlavní přínosy:**Fyziologická oblast:**

- trénink jemné motoriky při vybírání semen – špetkový úchop

Kognitivní oblast:

- zlepšování schopnosti koncentrace na daný úkol – klienti si museli nejprve semena pořádně prohlédnout a správně roztřídit na jednotlivé druhy
- trénink trpělivosti – různým množstvím semen, které dáme klientům k vytřídění, můžeme činnost přizpůsobit jejich individuálním možnostem a potřebám
- poznání nových skutečností – každé semínko vypadá jinak a má jinou velikost

Psychicko – emocionální oblast:

- rozpoznání vlastních preferencí – klienti si vybírají, která semena se jim líbí a chtějí je třídít a která ne

Sociální oblast:

- nácvik sociální snášenlivosti, spolupráce a komunikace při práci ve skupině
- klienti se učí respektovat pracovní prostor ostatních. Zároveň si zkouší navzájem pomáhat a podporovat se.

Modul 7

Přesazování sazenic

Téma: Klienti se naučí, jak přesazovat sazenice a vysadí si předpěstované sazenice na záhony a do nádob

Možné účinky: Zlepšení jemné motoriky (špetkový úchop) a koordinace, plánování kroků, zlepšení pozornosti, zvýšení sebevědomí, samostatnosti a pocitu vlastní hodnoty, nácvik nové zahradnické činnosti

Vhodné roční období: Jaro, léto
Počet osob: Max do 10 osob
Vhodné prostředí: Venku nebo i uvnitř - stoly a židle
Typ aktivity: Zahradnická
Časová náročnost: 1 hodina
Pomůcky a materiál: <ul style="list-style-type: none">• Sazenice zeleniny a bylinek• Sázecí lopatky nebo kolíky• Květináče, nádoby• Konve a voda na zalévání

Informace k tématu pro lektora:

Abyste získali silné sazenice, je třeba vysít semena paprik, celeru a petunií už v únoru. Rajčata, bazalku, kapusty, zelí, kedlubny a saláty v březnu. V dubnu pak sejeme okurky, cukety a dýně.



Sadbu předpěstováváme doma za oknem, teplota by měla být minimálně 18-22°C. Saláty snesou i méně. Je třeba pravidelně zalévat a včas pikýrovat do větších květináčů nebo sadbovačů. Máme-li tu možnost a rostliny už povyrostly, přemístíme je do pařeniště nebo do skleníku.

Po "zmrzlých mužích", tedy po 15. květnu, je čas začít vysazovat předpěstované sazenice ven na záhony.

V tuto dobu můžeme na záhony také vyset semena kukuřice a fazolí.

Popis aktivity:

Aktivitu zahájíme položením následujících návodných otázek.

Návodné otázky pro klienty k úvodní motivaci:

- Kdy musíme začít s pěstováním rajčat a paprik?
- Víte, jak si vypěstovat okurky, cukety a dýně?
- Jak správně vysazovat sazenice?

Výsadba do květináčů nebo do nádob:

Připravíme si buď květináče a zeminu na přesazovací stůl nebo zeminu do kolečka a kyblíky.

Pak klientům ukážeme, jak postupovat. Nejlepší je pracovat ve dvojici.

Nejprve nasypeme lopatkou malé množství zeminy na dno nádoby. Pak opatrně vložíme sazenici, kterou přidržujeme





za lístky a klient nám lopatkou postupně přisypává zeminu okolo. Zeminu lehce upěchujeme. U další sazenice se vystřídáme. Klient drží sazenici a my sypeme zeminu.

Výsadba na záhony:

Při výsadbě na záhony tyto prokypříme, zbavíme případného plevelu a můžeme rovnou zamulčovat cca 5 cm vrstvou slámy nebo posekané trávy.

Pak si podle počtu sazenic a velikosti záhonu rozvrháme výsadbu tak, aby každá sazenice měla dostatek místa cca 30 - 50 cm podle druhu.

Pro každou sazenici si vyhloubíme lopatkou jamku. Musí být tak hluboká, abychom sazenici zasadili až po první pravé lístky (vyjma kedluben, tam musí zůstat nad zemí ztluštělý stonek). Každou sazenici nejprve opatrně vyjme-me z květináče nebo sadbovače. Vložíme do připravené jamky a zahrneme zeminou. Pevně přitlačíme a uděláme kolem rostliny malý důlek a do něj pak sazenici zalijeme. Opatrně přihrneme mulč, ale tak, aby se přímo nedotýkal rostliny.

U rajčat můžeme vyhloubit jamku podélně a sazenici do ní šikmo položit a zahrnout zeminou až po první listy. Po celé délce stonku se pak vytvoří další kořeny a rostlina bude silnější a stabilnější.

Ujistíme se, že jsou všechny sazenice pevně zasazeny v zemi. V době sucha pravidelně zaléváme, případně doplňujeme mulč.

Závěr:

Klienti se s dopomocí naučí přesazovat rostliny a zjistí, že je třeba postupovat šetrně.

Naše zkušenosti:

Tuto aktivitu jsme opakovaně zkoušeli se skupinou osob s mentálním i kombinovaným postižením.

Manipulace s křehkými sazeničkami byla pro klienty zpočátku docela obtížná a byla třeba značná dopomoc. Při opakovaných návštěvách bylo vidět, že se klienti velmi zlepšují. Největší úspěch mělo zalévání pomocí malých konvíček.

Hlavní přínosy:

Fyziologická oblast:

- trénink jemné motoriky i koordinace pohybů při přesazování křehké sazenice

Kognitivní oblast:

- zlepšování schopnosti koncentrace na daný úkol – klienti se museli soustředit a vydržet dokončit celý úkol
- poznání nových skutečností – seznámení s novým zahradním nářadím (lopatkou a sázecím kolíkem), nácvik techniky vysazování sazenic

Psychicko – emocionální oblast:

- radost z dokončené práce, zvýšení sebedůvěry.

Sociální oblast:

- spolupráce a vzájemná výpomoc – rozdělení si jednotlivých kroků podle osobních preferencí (plnění květináčů zeminou, vsazování sazenic, odvoz hoto-vých květináčů v kolečku na určené místo)

Modul 8

Semínka

Téma: Klienti si vyzkouší sběr semen v přírodě pomocí ponožky a vyrobí si semínkové koule – seed bombs

Možné účinky: Zlepšení jemné i hrubé motoriky a koordinace, zlepšení koncentrace, stimulace smyslů, přínos klidu, uvolnění

Vhodné roční období: Léto – podzim
Počet osob: Max do 10 osob
Vhodné prostředí: Venkovní prostředí – zahrada, louka
Typ aktivity: Zahradnická
Časová náročnost: 1 hodina
Pomůcky a materiál: Semínkové ponožky: <ul style="list-style-type: none">● Staré ponožky – nejlépe chlupaté 😊● Misky na nasbíraná semena Semínkové koule: <ul style="list-style-type: none">● Zahradní zemina (s jílem a trochou kompostu, aby lepila)● Kbelíky● Lopatky● Voda● Misky nebo tácy● Semena nasbíraná při aktivitě „semínková ponožka“ nebo semena jednoletých kvetoucích rostlin (měsíček, brutnák, máky, ostrožky, afrikány, sléz a další)

Informace k tématu pro lektora:

Povídejte si s klienty nejprve o tom, jak se různé rostliny šíří a rozmnožují. Některé roznášejí ptáci, jiné vítr, jiné voda a některá semena se díky různým háčkům a výstupkům zachytí na srsti procházejících zvířat. Například semena lopuchu inspirovala švýcarského inženýra George de Mestrala v roce 1941 k vynálezu suchého zipu. Vymyslel jej díky svému čtyřnohému mazlíčkovi. Pod mikroskopem zjistil, že semena lopuchu, která se v srsti psa tak pevně drží obsahují mnoho malinkých háčků. Výzkum a vývoj trval osm let a suchý zip se nejprve vyráběl z bavlny a až později z nylonu.

Popis aktivity:

Aktivitu zahájíme položením následujících návodných otázek.

Návodné otázky pro klienty k úvodní motivaci:

- Víte, jak se přenášejí semena rostliny?
- Jak jsou semena k přenosu přizpůsobena?

Semínková ponožka:

Každý klient si na ruku navlékne starou chlupatou ponožku a budeme se procházet podél záhonů, na louce, na okrajích křovin i v divočině, stejně tak, jak to dělají zvířata. Na naší „srsti“ se určitě zachytí spousta zajímavých semínek. Pokusíme se určit, z jaké jsou rostliny. Můžeme si z nich vyrobit semínkovou kouli nebo je nasypat do záhonku (nebo do kr-tince) a přikrýt zeminou. Na jaře nám třeba i něco vyklíčí!

Semínková koule:

Informace k tématu pro lektora:

Semínkové koule (seed bombs) jsou symbolem tzv. guerilla gardening (partyzánského zahradničení). Jedná se o výsadbu nebo výsev rostlin na veřejných prostranstvích bez povolení,





kteřá bývají většinou nesmyslně složitá. Pár květin ze semen dokáže oživit nudné chodníky, výsadbové mísy nebo i díry v betonu či asfaltu.

Jde spíš o upozornění na nedostatečnou zeleň ve městech. My si vyrobíme semínkové koule a osejeme s nimi například prázdná místa v našem trávníku před domem.

Popis aktivity:

V kbelíku si připravíme směs zahradní zeminy s jílem a kompostem. Přidáme trochu vody a lopatkou v kbelíku zamícháme hustou kaši. Pak přichází fáze, kdy se budeme muset odvážit vzít "bláto" do ruky a vytvarovat kuličky.

Nejlépe na plochou misku nebo ták si vysypeme směs semen a kuličky v nich poválíme, dokud se úplně neobalí semínky. Kuličky necháme vyschnout a při vhodné příležitosti je "někam hodíme" 😊.

Naše zkušenosti:

Aktivitu „semínková ponožka“ jsme vyzkoušeli se skupinou osob s mentálním i kombinovaným postižením.

Samotné navléknutí ponožky na ruku bylo pro některé klienty nepříjemné, a proto tuto aktivitu vůbec nemohli vykonávat, což je třeba respektovat. Naopak někteří klienti nás překvapili, jak se ochotně a s radostí zapojili, i když u jiných aktivit jsme toto nadšení neviděli.

Díky ponožce na ruce se někteří klienti dokonce samovolně pustili do sběru housenek bělásků, které jsme při procházce zahradou našli na zelenině.

Hlavní přínosy:

Fyziologická oblast:

- trénink hrubé motoriky pohyb při hledání semen v přírodě
- trénink jemné motoriky – při sbírání drobných semínek z rostlin – změna způsobu práce s rukou s navlečenou ponožkou
- stimulace smyslů a rozlišovacích schopností při hledání a prohlížení si semínek – tvar, způsoby uchycení

Kognitivní oblast:

- zlepšování schopnosti koncentrace na daný úkol – klienti se museli soustředit na to, aby některá semena na ponožku vůbec zachytili
- nové poznatky – klienti zjistili, že existují různě velká a různě tvarovaná semena

Psychicko – emocionální oblast:

- možnost zvolit si vlastní variantu – sbírání semen na ponožku nebo jiný způsob sbírání (například housenek)
- klienti zažili pocit úspěchu, když byla jejich ponožka obalena semínky

Sociální oblast:

- sdílení úspěchů ve skupině

Modul 9

Stavba podpor k hráškům a fazolím

Téma: Klienti se naučí vyrábět treláže k fazolím a hráškům ze suchých stébel ozdobnice čínské

Možné účinky: Zlepšení jemné motoriky a koordinace, trénink výdrže, podpora iniciativy, zlepšení komunikace a vzájemného porozumění, spolupráce ve skupině, nové dovednosti a schopnosti, zvýšení sebevědomí, samostatnosti a pocitu vlastní hodnoty

Vhodné roční období: Jaro, začátek léta

Počet osob: Max do 10 osob

Vhodné prostředí: Venku

Typ aktivity: Polytechnická

Časová náročnost: 1 – 1,5 hodiny

Pomůcky a materiál:

- Pruty vrby nebo okrasné trávy ozdobnice čínské. Lze použít např. i svídu krvavou nebo lísku
- Konopný nebo lněný pevný provaz na svazování, případně zahradnický drátek
- Zahradnické nůžky a nůž

Informace k tématu pro lektora:

Rostoucí hrášky a fazole je nutné vyvázat k opoře. Výborně se k tomu hodí vytrvalá okrasná tráva ozdobnice čínská (*Miscanthus sinensis*), která po zaschnutí vytváří rákosové pruty podobné tenkým bambusům. Ty se dají lehce zapíchnout do země, lze z nich vytvořit mřížky, týpí i treláže různých tvarů. Dokonce se z nich mohou stavět i dočasné domečky porostlé fazolemi.

Na stavbu mříží a podpor můžete použít i vrbové pruty. Dejte ale pozor, aby vám nezakořenily. Vrb v záhoně byste se pak těžko zbavovali. Stačí, když z částí prutů, které budou zapíchnuté v zemi, oloupete kůru.

Podpory mohou mít různé tvary. Některé jsou jednoduché, jiné složitější.

Popis aktivity:

Podpory k hráškům:

Pruty ozdobnice čínské zapíchneme vždy dva naproti sobě, a to v rozestupu cca 15 cm. Nahoře uprostřed, kde se pro-





tnou, pak přes všechny kříže položíme další prut pro zpevnění a v každém spoji pevně svážeme konopným provazem. Vytvoříme stan ve tvaru „A“.

Ve dvou třetinách vzniklých trojúhelníků můžeme pro lepší stabilitu a pevnost přidat další podélné pruty a znovu pevně svázat.

Fazolové týpí:

Dlouhé pruty (vrba, líska) zapícháme na záhon přímo na místo, kde chceme pěstovat fazole v rozestupech cca 20-30 cm. Nahoře pevně svážeme.

Nyní si připravíme vrbové proutky na zpevňovací věnce o tloušťce cca 1 cm. Osvědčilo se pracovat se dvěma pruty najednou. Začneme tak, že konce obou prutů opřeme o jeden ze stojných prutů a to zevnitř. Pak proplétáme cik-cak, až kam nám pruty dosáhnou. K následujícímu stojnému prutu v kruhu založíme nové dva pruty a proplétáme opět cik-cak. Stejným způsobem pokračujeme až do požadované tloušťky proplétaného věnce. Nakonec celý věnec omotáme kolem dokola pruty nebo můžeme pro zjednodušení použít konopný provaz.

Závěr:

Klienti by měli zažít pocit, že dokáží sami vybudovat stavbu z přírodních materiálů.

Naše zkušenosti:

Aktivitu jsme vyzkoušeli se skupinou osob s mentálním i kombinovaným postižením.

Zvolili jsme variantu týpí pro fazole z prutů ozdobnice čínské. Pro některé klienty bylo velmi složité již jen oloupání zbytků

ků suchých listů ze stébel ozdobnice. Protože jsme pracovali ve skupině bylo kolem nádoby, do které jsme pruty chtěli zapíchnout celkem málo místa. Každý klient si tedy postupně zapíchnul svůj prut a společně, za pomoci terapeutů, jsme je pak svázali. Tato jemná práce s provázkem a vázáním uzlů už byla příliš složitá.

Některé klienty velmi bavilo sbírání rostlinných zbytků po práci – tedy úklid pracovního prostoru.

Hlavní přínosy:

Fyziologická oblast:

- trénink jemné motoriky i koordinace pohybů při loupaní stébel ozdobnice a při jejich svazování

Kognitivní oblast:

- zlepšování schopnosti koncentrace na daný úkol – klienti se museli soustředit a vydržet dokončit celý úkol
- poznání nových skutečností – seznámení s novým zahradním nářadím – zahradnickými nůžkami

Psychicko – emocionální oblast:

- radost z dokončené práce, zvýšení sebedůvěry – vytvoření nového prvku v zahradě

Sociální oblast:

- spolupráce a podpora ve skupině a vzájemná výpomoc

Modul 10

Výroba hmyzího hotelu

Téma: Klienti se dozví o významu a důležitosti užitečných druhů hmyzu na zahradě, vyzkouší si stavbu hmyzího hotelu.

Možné účinky: Zlepšení jemné motoriky a koordinace, motivace, výdrž, zlepšení pozornosti, koncentrace, pochopení významu hmyzu v zahradě, zlepšení vztahu k přírodě

Vhodné roční období: Jaro – podzim
Počet osob: Max do 10 osob
Vhodné prostředí: Uvnitř i venku – stoly a židle
Typ aktivity: Polytechnická
Časová náročnost: 1 – 1,5 hodiny
Pomůcky a materiál: <ul style="list-style-type: none">• Duté stonky některých rostlin (ozdobnice čínská, křídlatka, rákos nebo bezové větve s měkkou dřevní (tu si včelky vydlabou, ale je to pro ně pracnější)• Zahradnické nůžky• Ruličky od toaletního papíru• Prázdné plechovky (například od broskvového kompotu)• Sádra a voda + nádoba a klacík na její rozmíchání• Fixy

Informace k tématu pro lektora:

Současný způsob hospodaření, zejména používání vysokých dávek pesticidů při pěstování řepky, má za následek obrov-

ský úbytek hmyzu v naší přírodě. Navíc díky rozlehlým lánům polí bez remízků a mezi nemá hmyz dostatek přirozených stanovišť.

Proto je dobré pro pomocníky z hmyzí říše na zahradě připravit vhodné přibytky. Opylovači (včelky samotářky) i dravý hmyz, který se živí například mšicemi (zlatoočky, slunéčka a jejich larvy, larvy pestřenek, páteříčci, škvoři a další), nebo vajíčky plžů (střevlík, pavouk, sekáč) jistě ocení hmyzí hotel. Můžete si koupit již hotový nebo se sami pokusit do dřevěného rámu naskládat různé dutinky, slámky, dírkované cihly, suché listy, dřevo apod.

Do těchto domečků rády létají včelky zednice nebo čalounice, které do dlouhých skulin nejprve nanosí směs pylu a nektaru, na kterou pak nakladou jedno vajíčko. Nakonec



Foto: © Petra Štěpánková





Foto: © Petra Štěpánková



komůrku uzavřou buď kousky hlíny (zednice otvor „zazdí“), nebo sešitými kousky měkkých listů (čalounice otvor „začalouní“). Tak může být za sebou několik komůrek po celé délce (hloubce) skuliny. Mezi každou komůrkou s vajíčkem je opět přepážka z hlíny nebo listu. Jakmile včely dokončí svůj vývoj, prokoušou se postupně ven. První se vyklubou ta, která byla nakladena jako poslední.

Zajímavost k vyzkoušení:

Máte-li doma k dispozici nějaký kousek průhledné hadičky do vnitřního průměru 8 mm nebo plastovou zkumavku, tak můžete vyvrtat větší otvor a do něj tuto průhlednou výplň vložit. Pokud si právě tuto komůrku oblíbí nějaká včelka, můžete vývoj larviček z vajíčka až do dospělce pěkně čas od času pozorovat.

Na vaší zahradě tak bude probíhat přirozená biologická regulace škůdců na rostlinách a včelky samotářky se dobře postarají o opylení ovocných stromů a keřů.

Včely medonosné, které chováme kvůli produkci medu, totiž raději letí sbírat pyl a nektar na řepkové pole nebo na kvetoucí lípu, protože je to velký a jistý zdroj potravy pro celé včelstvo. Na našich zahradách bychom měli vítat právě tyto samotářské včely, protože ty pracují každá sama za sebe a ovocné stromy mají blíž.

Život včelek samotárek si můžete prohlédnout na stránkách Petry Štěpánkové: <http://petrastepankova.cz/>. Podařilo se jí natočit velmi zajímavá krátká videa ze života zednic rohatých, které se usídlily na jejich balkóně.

Přehled dalších hmyzích druhů, které se mohou v hmyzím hotelu ubytovat si můžete prohlédnout na plakátě zde: www.MB-eko.cz/zahrada

Popis aktivity:

Aktivitu zahájíme položením následujících návodných otázek.

Návodné otázky pro klienty k úvodní motivaci:

- Máte rádi včely? Proč?
- K čemu jsou nám užitečné?
- Víte, kam raději poletí pro pyl a nektar včela medonosná?
- Jak můžeme přilákat včelky samotářky do našich zahrad?

1. Pracovní postup – svazek stébel (jednodušší varianta):

Stonky nastříháme, pokud možno tak, aby z jedné strany bylo kolénko, tedy aby byl stonek uzavřený. Stonky svážeme k sobě provázkem a zavěsíme na slunečné a zároveň chráněné místo. Pokud máme možnost, můžeme svazek opatřit malou stříškou proti dešti.



Foto: © Petra Štěpánková



2. Pracovní postup – stébla v plechovce (složitější varianta):

Stonky si nejprve naměříme na délku podle výšky ruličky od toaletního papíru a fixou označíme. Pak je nastříháme zahradnickými nůžkami. Osvědčilo se nám naplnit dvě ruličky stéblý. V nádobě si rozmícháme dvě až tři lžíce sádry (na jednu plechovku) v troše vody a připravenou směs nalijeme na dno plechovky. Nastříhaná stébla v ruličce pak postavíme do sádry a počkáme až směs ztuhne. Poté vyplníme zbylý prostor slámou, senem, větvičkami anebo kůrou. Plechovku nakonec můžeme ozdobit akrylovými barvami a zavěsit na vhodné, slunečné místo.

Závěr:

Klienti pochopí, proč je hmyz v zahradě důležitý a vlastnoručně pro něj vytvoří vhodné úkryty.



Naše zkušenosti:

Tuto aktivitu jsme vyzkoušeli se skupinou osob s mentálním i kombinovaným postižením. Klienti si zkoušeli práci se zahradnickými nůžkami většinou poprvé. Osvědčila se nám asistence – přidržování materiálu. Někteří klienti pracovat s nůžkami nedokázali, proto se věnovali označování stébel fixou. Práci jsme tak rozdělili na etapy a každý dělal něco.

Hlavní přínosy:

Fyziologická oblast:

- trénink jemné motoriky při stříhání a plnění domků stéblý a ostatním materiálem
- stimulace zraku a nácvik přesnosti při měření i stříhání

Kognitivní oblast:

- zlepšování schopnosti koncentrace na daný úkol a trénink přesnosti
- poznání nových skutečností – seznámení se zahradnickými nůžkami, s hmyzem v zahradě a jeho životními strategiemi

Psychicko – emocionální oblast:

- možnost osobitého kreativního vyjádření – každý si vyplnil svoji plechovku podle svého a někteří si ji i ozdobili fixami

Sociální oblast:

- po dokončení hmyzího hotelu měli klienti radost z netradičního dárku, který si odvezli a mohli někomu darovat

Modul 11

Plevel v zahradě

Téma: Klienti se seznámí s různými druhy plevelů. Dozví se, k čemu se dají využít v zahradě i v kuchyni. Vyrobí si smoothie z ovoce, zeleniny a planých rostlin nebo si z nich uvaří špenát.

Možné účinky: Zlepšení jemné motoriky, podpora smyslového vnímání, motivace k přípravě a konzumaci vlastního zdravého jídla, možnost sociální integrace a mezigeneračního soužití, zmírnění pocitu osamělosti, zlepšení komunikace a vzájemného porozumění, spolupráce ve skupině, zvýšení sebevědomí, samostatnosti a pocitu vlastní hodnoty, zlepšení vztahu k přírodě, poznání nových potravin

Vhodné roční období: Jaro – podzim
Počet osob: Max do 10 osob
Vhodné prostředí: Uvnitř i venku – stoly a židle
Typ aktivity: Příprava jídla, vaření
Časová náročnost: smoothie – 1 hodina, špenát – cca 2,5 hodiny
SMOOTHIE Pomůcky a materiál: <ul style="list-style-type: none">● Misky na sběr plevelů a bylin● Prkénka na krájení● Nože● Mixér● Hrnceček pro každého Suroviny: <ul style="list-style-type: none">● Ovoce: 2-3 jablka, 1-2 banány● Zelenina: např. špenátové listy, mangold● Plané byliny ze zahrady (ty si klienti sami budou sbírat) ŠPENÁT Pomůcky a materiál: <ul style="list-style-type: none">● Mísa na sběr plevelů a bylin● Síto, cedník● Hrnc s vodou● Prkénko● Nůž Suroviny: <ul style="list-style-type: none">● Olej● Česnek, cibule● Špaldová mouka● Sůl, domácí vegeta, miso, sójová omáčka (dle chuti)● Špenátové listy, mangold● Plané byliny ze zahrady (ty si klienti sami budou sbírat)

Informace k tématu pro lektora:

Plevel v zahradě ano či ne?

Taky jste zvyklí, že vše, co jste na záhon nevyseli vy a vyrostlo tam samo, musí být vytrháno a zlikvidováno? Myslíte si, že plevel mezi zeleninou nemá co dělat?

Omyl. Není to tak jednoznačné. Nejhorší je holá, nezakrytá půda. Je velmi náchylná k vysychání a má tendenci vytvářet nepropustné škraloupy.

Naučte se proto rozpoznávat jednotlivé druhy plevelů. Jsou důležité, protože obohacují půdu o živiny, chrání ji proti vysychání a zvyšují druhovou rozmanitost. Svými kořeny kypří půdu a také brání před odnosem půdy (erozí) při prudkých přívalových deštích.

(více viz.: Helena Vlašínová, Zdravá zahrada, Era 2009)

Jak ochránit záhony před plevellem?

Můžete využít mulčování (zakrytí půdy mezi plodinami organickým materiálem) nebo na prázdné záhony naset zelené hnojení (např. svazenka). K růžím, jahodám, kanadským borůvkám, brusinkám, k azalkám a rododendronům použijte v tenké vrstvě piliny nebo štěpku z jehličnanů, protože snižují hodnotu pH (okyselují půdu). Na skalku a k teplomilným bylinkám můžete použít drobný štěrk. K mulčování nepoužívejte seno ani plevele se semeny a vytrvalými oddenky, noviny a barvené časopisy.





Plevel pro zdraví

Mnohé z plevelných rostlin mají velký význam pro naše zdraví! Vyzkoušejte salát, smoothie nebo špenát z mladých listů pampelišek, bršlice, ptačince, popence, řebříčku, kopřiv a sedmikrásek. Budete překvapeni, jak zajímavé chutě má plevel.

Kopřiva – zázračná rostlina

Přesto, že je kopřiva považována za úporný plevel, je to vlastně vitamínovo-minerálová bomba. Využít ji můžeme nejen pro zahradu, ale i pro naše zdraví.

Kopřiva obsahuje: Vápník, hořčík, draslík, fosfor, železo, vitamíny A, C, B a P a mnoho dalších prospěšných látek. Je v ní 2x více bílkovin než v sójových bobech.

Kopřiva podporuje látkovou výměnu, správnou činnost žláz i střev. Působí jako diuretikum, užívá se k léčbě zánětů močových cest. Čistí krev a zvyšuje tvorbu červených krvinek, používá se při chudokrevnosti.

Pomáhá při průjmu, dýchacích obtížích, při krvácení z nosu.

Z kopřiv připravujeme čaje nebo je používáme v kuchyni do různých pokrmů (polévka, špenát, nádivka, smoothie...)

Zevně působí dobře proti revmatismu.

Z kopřiv lze také připravit výborný kondicionér na vlasy, který působí proti lupům a proti vypadávání:

100 g kopřiv spaříme horkou vodou a po scezení a zchlazení přidáme 2 polévkové lžíce octa. Po umytí vlasy opláchneme tímto nálevem.

Kopřiva jako pomocník v zahradě

Díky vysokému obsahu minerálních látek se hodí ke hnojení. Buď s ní můžeme přímo mulčovat nebo ji zkompostovat (pozor na kořeny, ty je nutné nechat pořádně vysušit, aby znovu nezakořenily).

Proti mšicím lze využít postřik z kopřivového výluhu. Kopřivy se naloží do 10 dílů vody a nechají se louhovat 24 hodin v uzavřené plastové nádobě. Výluh se pak scedí, naředí se v poměru 1:5 s vodou a postříkájí se s ním napadené rostliny.

Popis aktivity:

Aktivitu zahájíme položením následujících návodných otázek.

Návodné otázky pro klienty k úvodní motivaci:

- Máte rádi plevel?
- Myslíte, že je k něčemu užitečný?
- Víte, že se dá i sníst a že je velice zdravý?



1. Výroba smoothie

Spolu s klienty se projdeme po zahradě a pokusíme se nalézt nějaké jedlé listy, nebo květy, ze kterých by se dal vyrobit výživný nápoj. Než nějaký list uložíme do misky, zkontrolujeme, že je opravdu jedlý.

Plevele a byliny, které lze využít: bršlice kozí noha, ptačinec žabinec, kopřiva dvoudomá, jitrocel – všechny druhy, kontryhel obecný, lebeda zahradní, popenec břečtanolistý, máta, brutnák, sedmikráska, řeřišnice luční, lichořeřišnice, měsíček lékařský, violka, sléz maurský, listy břízy, buku, lípy atd.

Je-li sezóna, přidáme i drobné zahradní ovoce (jahody, třešně, rybíz, maliny...)

Na cca 1 l smoothie použijeme 2-3 nakrájená jablka, 1-2 banány a doplníme vodou – cca 0,5 l a vše dobře rozmixujeme.

Naše zkušenosti:

Pro některé klienty bylo velmi složité vypít tento "zelený nápoj". Musíme však zdůraznit, že díky planým rostlinám jde o vitamínovo-minerální bombu, která je lepší než všechny tabletky z lékárny. Dodá našemu tělu velmi důležité vitamíny a minerály.

Díky jablku a banánu je nápoj navíc velice dobrý.





2. Špenát z planých bylin

Na zahradě nebo na čisté louce si nasbíráme bylinky. Mladé lístky kopřivy, pampelišky, ptačince žabince, popence břechtanolistého, řebříčku obecného a bršlice kozí nohy. Připravte si opravdu velkou mísu, protože po spaření se množství hodně zmenší.

Plané bylinky můžeme doplnit sklizní jarního špenátu nebo mangoldu.

K ozdobení si můžeme nasbírat sedmikrásky.

Byliny důkladně propereme v sítu a vhodíme do vařící vody. Po 2-3 minutách scedíme. Odvar si ponecháme k podlití a zbytek můžeme vypít jako čistící čaj. Vychladlé bylinky drobně pokrájíme.

Na oleji osmahneme cibulku a plátky česneku, přidáme trochu špaldové mouky a orestujeme.

Přidáme pokrájené bylinky a necháme cca 10-15 minut provařit. Jeli třeba, podlijeme scezeným odvarem.

Špenát dochuťme solí, domácí vegetou, nebo misem či sójovou omáčkou. Můžeme podávat jako veganskou variantu s různými obilninami nebo třeba s polentovým knedlíkem a opečeným tempehem. Nebo klasicky s vajíčkem a bramborem. Tak dobrou chuť!

Závěr:

Klienti budou určitě překvapeni, že špenát z planých bylin je chuťově mnohem lepší než klasický.

Naše zkušenosti:

Tuto aktivitu jsme vyzkoušeli se smíšenou skupinou klientů. Někteří měli lehká duševní onemocnění, jiní byli ohroženi sociální izolací nebo vyloučením a nedostatkem komunikace apod.

Vaření společného oběda, a navíc ze surovin, které doposud neznali, bylo pro většinu klientů nové a zajímavé.

Hlavní přínosy:

Fyziologická oblast:

- trénink jemné motoriky při sběru špenátu a planých rostlin
- zlepšení sociálních kontaktů – společná příprava a konzumace chutného oběda z darů zahrady

Kognitivní oblast:

- podpora smyslového vnímání – sběr bylin, jejich vůně, barva a struktura, které se při vaření mění
- nácvik koncentrace na daný úkol – plánování a posloupnost jednotlivých kroků
- nové dovednosti a schopnosti – seznámení s planými bylinami, které jsou jedlé a mohou obohatit náš jídelníček

Psychicko – emocionální oblast:

- motivace vlastnoručně uvařeným obědem
- pocit zodpovědnosti – nutnost celou činnost dokončit, aby všichni měli co jíst
- zvýšení sebevědomí – radost z dobře provedeného úkonu a zvládnutí celé aktivity – vzájemné pochvaly v rámci skupiny

Sociální oblast:

- spolupráce a podpora ve skupině a vzájemná výpomoc

Modul 12

Bylinky v kuchyni

Téma: Klienti se seznámí s bylinami v zahradě i za plotem a dozví se, jak je sbírat, sušit a zpracovávat na různé produkty k posílení našeho zdraví.

Možné účinky: Zlepšení hrubé i jemné motoriky a koordinace, zvýšení sebevědomí, samostatnosti a pocitu vlastní hodnoty, dobré emotivního rozpoložení a celková pohoda, spolupráce ve skupině

Vhodné roční období: celoročně (limonáda jen v době květu bezu)

Počet osob: Max do 10 osob

Vhodné prostředí: Uvnitř nebo i venku – stoly a židle

Typ aktivity: Příprava jídla, vaření

Časová náročnost: 1 hodina

TVAROHOVÁ POMAZÁNKA

Pomůcky a materiál:

- Misky • Nože • Prkénka

Suroviny:

- Tvaroh, pomazánkové máslo • Sůl • Tvrdý sýr
- Čerstvé bylinky – pažitka, petržel, bazalka, dobromysl atp. a jedlé květy na ozdobení
- Celozrnné pečivo nebo (kváskový) chléb

ŠUMIVÁ LIMONÁDA Z KVĚTŮ BEZU ČERNÉHO

Pomůcky a materiál:

- Velká láhev od okurek (4l) • Síto, cedník

Suroviny:

- 0,5 kg cukru • 2 citrony • Květy černého bezu (sbírat za slunečného počasí plně rozkvetlé, ale ne ty odkvétající!)

Informace k tématu pro lektora:

Sběr bylin

Byliny začínáme sbírat už v březnu a dubnu a můžeme sbírat až do prvních mrazů.

Vždy, když sbíráme byliny ve volné přírodě, musíme si být jisti, že se jedná o čisté prostředí, kde se nepoužívaly žádné chemické postřiky, nejezdily auta, anebo se nevenčili psi). Byliny sbíráme opatrně tak, abychom nepoškodili celou rostlinu (nevytrhávat ji s kořeny) a vezmeme si takové množství, které opravdu spotřebujeme. Byliny jsou dar, a proto bychom k nim měli přistupovat s úctou a pokorou.

Techniky sběru jsou různé, podle toho, jakou část rostliny potřebujeme.

Kořeny (například kostival nebo kozlík, křen atp.) se zpravidla sbírají brzy zjara před vyrašením listů nebo pak před zimou, když už listy zatahují.

Na jaře pak sbíráme květy bylin i stromů (lípa, bez černý). Později se sbírají celé kvetoucí natě. K podzimu sklízíme i léčivé plody.

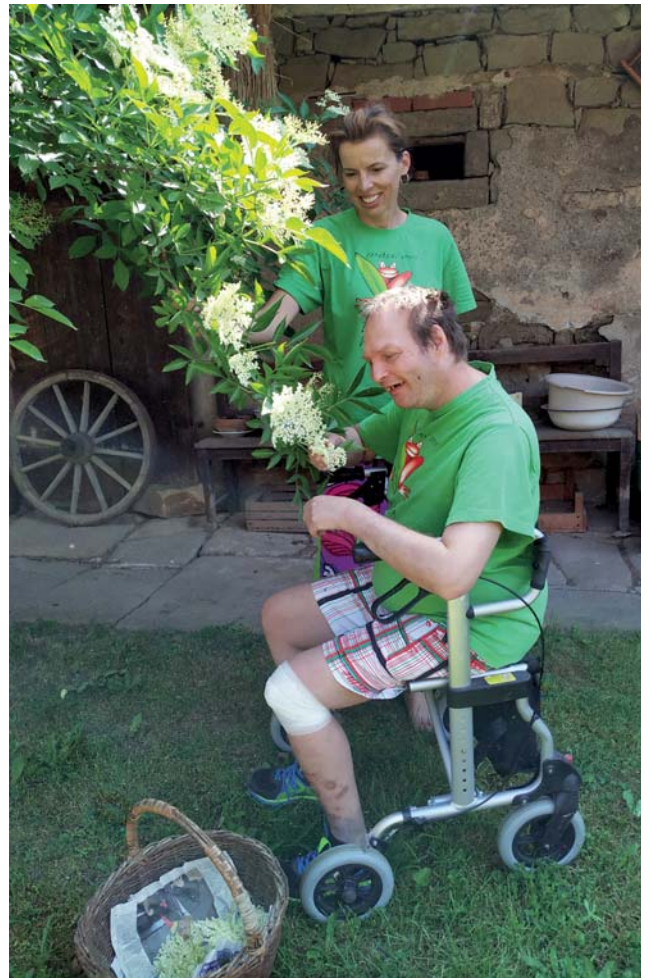
Menší květy rozložíme na síta nebo plátna.

Levanduli, mateřídoušky, šalvěje, pelyňky a další kvetoucí naťové byliny odstřiháváme celé nůžkami. Celé natě zavěsíme ve svazečcích vzhůru nohama a necháme dobře usušit.

Skladujeme v plátěných pytlích vcelku. Sdrhneme a rozmělňujeme až těsně před upotřebením.

Dobře usušené byliny nám vydrží 1 rok. Pravidelně je kontrolujeme, zda se nám do nich nepustili moli.





Využití bylinek

Bylinky lze používat v čerstvém stavu buď k přímé konzumaci, k ochucení vody s plátky citronu (máta, meduňka, sléz, měsíček, tymián...) nebo do tvarohových a jiných pomazánek a salátů.

Z bylin se připravují čaje, nálevy, odvary, oleje, octy nebo tinktury. Dají se používat v kosmetice i jako součásti mastí a krémů. Jejich použití je opravdu široké.

Popis aktivity:

Aktivitu zahájíme položením následujících návodných otázek.

Návodné otázky pro klienty k úvodní motivaci:

- Znáte nějaké léčivé byliny?
- Proč myslíte, že se používají? Je nějaký rozdíl mezi užíváním pilulek a bylinek?
- K čemu všemu se dají bylinky použít?

Tvarohová pomazánka

Smícháme si základ z pomazánkového másla a tvarohu a přidáme nasekané bylinky. Hodí se pažitka, petrželka, bazalka, dobromysl, česneková nať a podobné. Podle chuti můžeme přidat i trochu nastrohaného sýra, případně sůl. Pomazánku namažeme na kváskový chléb nebo na celozrnné pečivo a ozdobíme jedlými květy.





Saláty s jedlými květy

- Květy denivek jsou jedlé a velmi dobré, ozdobte s nimi například klasický šopský salát.
 - Mrkvový salát s jablky ozdobený slézem maurským a meduňkou.
 - Fialový sléz maurský, oranžový měsíček, žluté květy divizny a modré květy brutnáku báječně ozdobí obyčejný okurkový salát.
 - Lichořeřišnice je jedlá celá – stonky, listy, květy i semena. Její pálivá chuť připomíná ředkvičky a křen.
5. Jíst se dají také květy begonií (jsou kyselejší než šťovík) (více viz např. Květinová kuchařka – Jana Vlková)

Šumivá limonáda z květů bezu černého

Asi 2 litry vody svaříme s 0,5 kg cukru a necháme vychladnout. Minimálně 15 květů bez stopek (klidně i 30ks) dáme do velké láhve od okurek. Přidáme 2 nakrájené citróny a zalijeme převařenou vychladlou sladkou vodou tak, aby byla láhev plná. Necháme zavázané plátnem stát na sluníčku 1 týden. Pak scedíme, uchovááme v lednici a brzy spotřebujeme.

Další tipy:

Bylinkové oleje, octy a tinktury – vyrábí se macerací vybraných bylinek v panenském olivovém anebo slunečnicovém oleji (případně v jablečném octu) po dobu nejméně čtrnácti dnů v uzavřené láhvi na sluníčku. Pak se macerát scedí a ucho-



vává se v lednici. Stejným způsobem lze připravit i tinkturu. Bylinky se pak macerují v alkoholu (například lichořeřišnice nebo třapatka – Echinacea, které mají dezinfekční účinky).

Kořenící směs

Z nadrcených usušených bylinek (můžeme použít i kuchyňský robot na sekání) připravíme kořenící směs na vaření a pečení. Může obsahovat: libeček, celerovou a petrželkovou nať, dobromysl, tymián, šalvěj, bazalku, saturejku, majoránku, a také trochu slézu a měsíčku, které dodají směsi zajímavé barvy. Je opravdu výborným kořením do polévek, masových směsí, gulášů, ale i do vegetariánských jídel a luštěnin.



Koření
ze Zahrady Dobromysl

dobromysl, šalvěj, meduňka,
saturejka, tymián, bazalka,
majoránka, celerová nať, libeček





Pampeliškový sirup (univerzální recept na všechny bylinkové sirupy)

Natrháme si asi 2 l pampeliškových hlaviček. Trháme za sucha a slunečna, ne navečer, kdy se zavírají. Převaříme dva litry vody a rozpustíme v ní 40 g kyseliny citronové. Zchladlou vodou pak zalijeme květy pampelišek. Přidáme dva dobře omyté a nakrájené bio citrony i s kůrou. Necháme louhovat přes noc. Za 24 hodin přecedíme přes čistou a suchou plenu nebo plátno (neměli bychom při praní používat aviváž) a vymačkáme. Přelijeme do pětilitrového hrnce a přidáme 2 kg cukru. Zahřejeme na 80 °C, a pak udržujeme teplotu po dobu 20 minut. Nakonec sirup nalijeme do vypařených lahví se šroubovacím uzávěrem a obrátíme vzhůru nohama nebo položíme. Sirup nám vydrží až do dalšího jara. Je výborný na zažívání a podporu jater a navíc je i moc dobrý.

Pro zajímavější vůni lze 0,5 l pampelišek nahradit 0,5 l sušeného lipového květu nebo přidat kopřivu a popenec břechťanolistý. Dobrou chuť!

Léčivé čaje

Byliny můžeme v sezóně nasbírat čerstvé nebo si je usušit na zimu. Zkoušet můžeme různé kombinace, tak jak nám chutnají nebo jaké léčivé účinky byliny mají.

Pro běžné pití se hodí různé kombinace máty, meduňky, dobromysli, mateřídoušky, heřmánku, lípy a bezu.

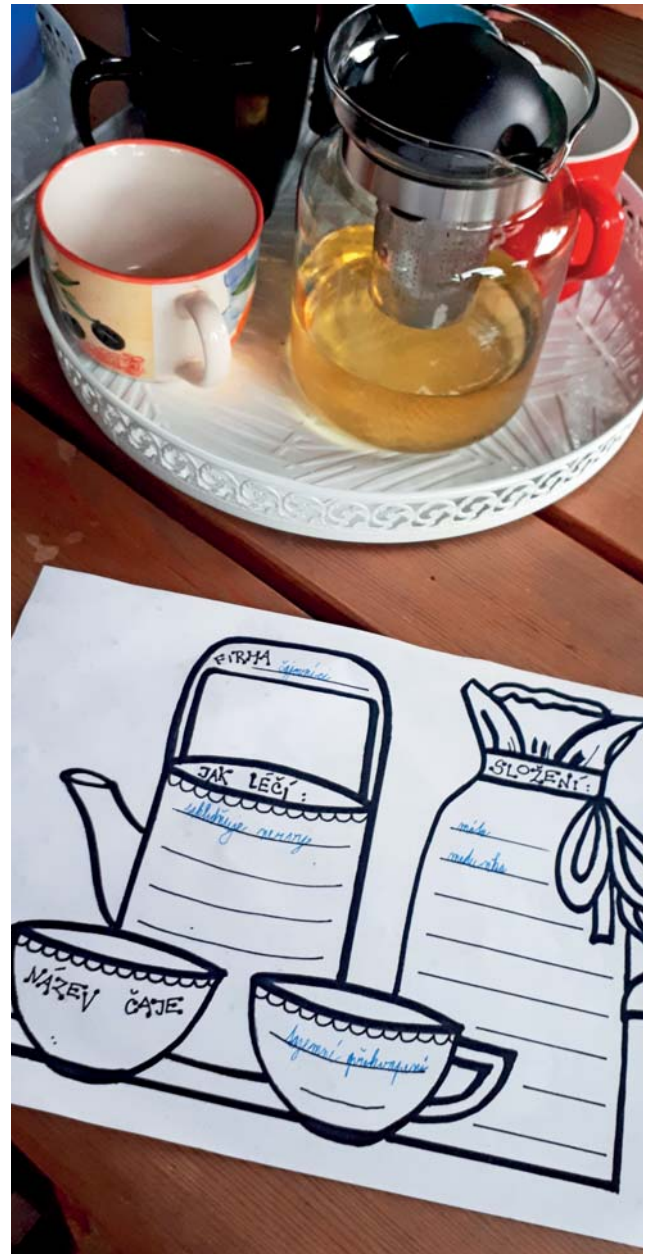
Žádný bylinný čaj ale nepijeme dlouhodobě a různé druhy bylin střídáme.

Příklady použití bylinek:

- na kašel, pro snazší vykašlávání hlenů použijte jitrocel, yzop, šalvěj, mateřídoušku a sléz maurský
- na nachlazení zase nejlépe zabírá bez a lípa
- pro dobré trávení je vhodná směs dobromysli, máty a heřmánku
- na zklidnění a pro dobrý spánek zase meduňka, třezalka a levandule s růží

Naše zkušenosti:

S bylinkami jsme s klienty pracovali velmi často, skoro při každé návštěvě. Samotný sběr toho, co právě kvete je pro klienty přirozeným způsobem k trénování hrubé i jemné motoriky, pomáhá jim se zorientovat, jaké je právě roční období. Navíc výroba jakéhokoliv jídla je tou nejlepší motivací.



Hlavní přínosy:

Fyziologická oblast:

- trénink hrubé motoriky – pohyb při sbírání bylin v zahradě
- trénink jemné motoriky – špetkový úchop

Kognitivní oblast:

- zlepšování schopnosti koncentrace na daný úkol a trénink trpělivosti

Psychicko – emocionální oblast:

- motivace jídlem – výroba zdravých produktů
- zvýšení vlastní hodnoty – klienti si osvojili nové dovednosti a poznatky pro zdraví

Sociální oblast:

- práce ve skupině – vzájemná motivace a podpora
- dobrá nálada a příjemná atmosféra

Modul 13

Dobroty z jahod

Téma: Klienti si připraví koktejl, nanuky nebo marmeládu z jahod

Možné účinky: Zlepšení jemné motoriky – pohyblivosti rukou díky vědomé a koordinované ruční práci, zvýšení samostatnosti, zvýšení výdrže, zlepšení pozornosti, koncentrace, motivace jídlom

Vhodné roční období: v době sklizně jahod (případně celoročně ze zamražených plodů)

Počet osob: Max do 10 osob

Vhodné prostředí: Uvnitř nebo i venku - stoly a židle

Typ aktivity: Příprava jídla, vaření

Časová náročnost: 1 hodina

KOKTEJL NEBO NANUKY

Pomůcky a materiál:

- Mixér • Misky • Tvořítka na led (nanuky)

Suroviny:

- Jahody • Med nebo cukr
- Bílý jogurt nebo zakysaná smetana • Mléko

MARMELÁDA

Pomůcky a materiál:

- Velký hrnec na marmeládu

Suroviny:

- Jahody • Med nebo cukr • Pektin

Informace k tématu pro lektora:

Pokud je právě květen a červen a máte tu možnost, udělejte si ochutnávku různých odrůd jahod. Pověďte si také o tom, kdy by se z hlediska zdraví měly a kdy naopak neměly jahody konzumovat. V naší přírodě jahody zrají v létě. Jahody, které si můžeme koupit celoročně v supermarketu, většinou pocházejí z chemických hydroponických kultur a cestovaly často přes půl světa. Jsou tedy nejen vysoce zátěžové pro planetu, ale také pro naše zdraví. Často konzumace takových jahod u malých dětí způsobí alergickou reakci a vznikne tak celoživotní problém. Ten ale většinou nezpůsobí jahody samotné, ale chemický koktejl, kterým jsou napuštěny během pěstování.

Proto je dobré se naučit množit a pěstovat si svoje bio jahody, o kterých víme, co obsahují.

Velmi se nám osvědčily měsíční jahody, které rostou jako podrostová rostlina v záhonech pod bylinkami a trvankami a není s nimi žádná práce.

Popis aktivity:

Aktivitu zahájíme položením následujících návodných otázek.

Návodné otázky pro klienty k úvodní motivaci:

- Víte, co obsahují jahody, které si můžeme koupit v zimě v supermarketu? Jsou opravdu zdravé a plné vitamínů?
- Je nějaký chuťový rozdíl v porovnání s těmi, které si vypěstujeme sami na zahradě?





Pokud máme vlastní jahody na zahradě, necháme klienty, aby je posbírali. Těm, kteří mají problém s rovnováhou poskytneme skládací stoličku.

U koupených jahod z trhu nebo ze samosběru necháme klienty, aby je alespoň očistili a odstopkovali.

Koktejl nebo nanuky:

Jahody rozmačkáme nebo rozmixujeme s medem či cukrem a bílým jogurtem nebo se zakysanou smetanou.

Přidáme-li trochu mléka vytvoříme si skvělý koktejl. Pokud jej nevypijeme hned, můžeme jej nalít do nanukových tvořítek, zmrazit a vyrobit si tak zdravé nanuky.

Marmeláda:

Očištěné jahody zvážíme a krátce povaříme (cca 10 minut). Poté odměříme 0,5 kg – 1 kg cukru na kilo hmoty a ještě povaříme cca 5 minut.

Pokud chceme zachovat většinu vitamínů, měla by se marmeláda vařit co nejkratší dobu.

K zahuštění použijeme pektin podle návodu na sáčku.

Marmeládu ještě horkou naplníme do sklenic, zavíčkovujeme a otočíme dnem vzhůru.

Pro jistotu můžeme ještě sterilizovat ve vodě 80 °C po dobu 20 minut.

Závěr:

Klienti budou mít velkou radost z domácího zdravého a velmi chutného nápoje nebo nanuků. Marmeládu zase můžeme vyrobit jako dárky k Vánocům.

Naše zkušenosti:

Tuto aktivitu jsme vyzkoušeli se skupinou osob s mentálním i kombinovaným postižením.

Sbíráání jahod bylo dobrým cvičením k protažení celého těla. Klienti zjistili, jak dlouho to trvá, než se jahody nasbírají.

Odstopkování jahod velmi dobře trénovalo špetkový úchop. Díky dokončení práce klienti zažili pocit vlastního úspěchu a byli odměněni vlastnoručně vyrobeným sladkým a zdravým nápojem.

Hlavní přínosy:

Fyziologická oblast:

- trénink hrubé motoriky – rovnováhy při sběru jahod
- trénink jemné motoriky při odstopkování jahod

Kognitivní oblast:

- klienti se dozvěděli, jaký je rozdíl mezi kupovanými a domácími jahodami

Psychicko – emocionální oblast:

- motivace jídlem – výroba vlastní zdravé svačiny
- zvýšení vlastní hodnoty – klienti si osvojili nové dovednosti

Sociální oblast:

- práce ve skupině – vzájemná motivace a podpora
- dobrá nálada a příjemná atmosféra

Modul 14

Jablkové koláčky

Téma: Klienti si připraví a upečou jablkové koláčky z listového těsta

Možné účinky: Zlepšení hrubé i jemné motoriky a koordinace, zvýšení sebevědomí, samostatnosti a pocitu vlastní hodnoty, dobré emotivního rozpoložení a celková pohoda, spolupráce ve skupině

Vhodné roční období: celoročně, nejlépe, když zrají v zahradě jablka

Počet osob: Max do 10 osob

Vhodné prostředí: Uvnitř nebo i venku – máme-li k dispozici stoly a židle

Typ aktivity: Příprava jídla, vaření

Časová náročnost: 1 hodina + pečení 15 min

Pomůcky a materiál:

- Kuchyňské i příborové nože, prkénka, váleček
- Plechy na pečení s pečícím papírem
- Utěrky a hadříky na otírání rukou
- Mašlovačka

Suroviny:

- Listové těsto
- Jablka
- Rozšlehané vajíčko
- Skořicový cukr

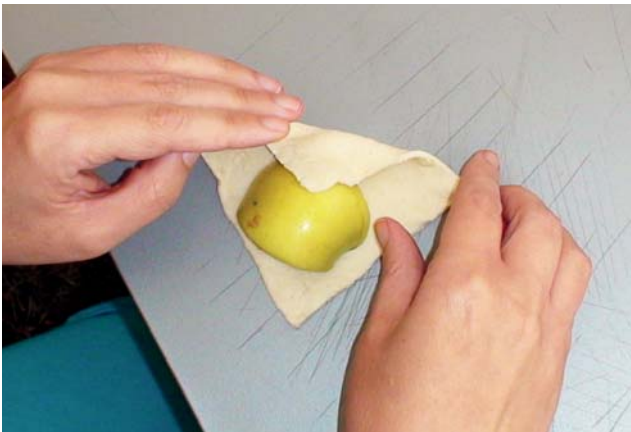
Popis aktivity:

Nejprve s klienty posbíráme jablka přímo pod stromy – jde o nutnou zahradnickou práci, je třeba i pohrabat a odstranit na kompost jablka nahnilá. Pěkná jablka si pak klienti omyjí a na připravených prkénkách se je pokusí očistit.

Slupku necháváme, protože v ní jsou vitamíny. Klientům nabídneme kuchyňské i příborové nože, podle toho, jaké mají zkušenosti a jak se sami cítí. Vysvětlíme jim, kde je řezná strana na noži a jak s ním mají zacházet, aby to bylo bezpečné. Klientům jsme připraveni pomáhat.

Po očištění a vykrájení jádřinců se jablka znovu opláchnou a nechají trochu oschnout na utěrce. Pak rozválíme válečkem plát těsta a neřežeme na pravidelné čtverce. Snažíme se nechat klienty pracovat samostatně a pokud je třeba, pomáháme jim.





Poté dostane každý klient svůj čtverec těsta, vezme si kousek jablka a snaží se je do těsta zabalit.

První koláček nejprve ukážeme – je třeba spojit vždy dva protilehlé rohy k sobě a uprostřed přimáčknout.

Hotové koláčky naskládáme na plech s pečícím papírem a potřeme rozšlehaným vajíčkem. Dáme péct do vyhřáté trouby na cca 15-20 min. Po upečení ještě teplé koláčky posypeme skořicovým cukrem.

Závěr:

Klienti si sami připraví dobrou svačinku.

Naše zkušenosti:

Tuto aktivitu jsme vyzkoušeli se skupinou osob s mentálním i kombinovaným postižením.

Sbírání jablek pod stromem fungovalo jako cvičení – rozhýbání těla. Klienti v praxi zjistili, kam a proč se dávají nahnilá jablka – na kompost.

Při vykrajování jablek se klienti měli možnost seznámit s nožem. Pro některé to bylo i poprvé, kdy sami něco krájeli.

Při balení jablek do těsta klienti trénovali jemnou motoriku a přesnost provedení podle předem daných instrukcí.

Díky dokončení práce klienti zažili pocit vlastního úspěchu a byli odměněni vlastnoručně vyrobeným sladkým dezertem. Tento úspěch je motivoval a sami vymýšleli, co dobrého si uvaříme příště.

Hlavní přínosy:

Fyziologická oblast:

- trénink hrubé motoriky – pohyb při sbírání jablek pod stromem
- trénink jemné motoriky při práci s nožem a těstem – zabalení jablka do čtverce těsta je velkou výzvou

Kognitivní oblast:

- zlepšování schopnosti koncentrace na daný úkol (plánování postupu) – klienti se museli soustředit na všechny kroky – od čištění jablek až po pečlivé zabalení jablka do těsta a pomazání vajíčkem.

Psychicko – emocionální oblast:

- motivace jídlem – výroba vlastního dezertu
- zvýšení vlastní hodnoty – klienti si osvojili nové dovednosti, zažili pocit úspěchu z dobře odvedené práce, vytvořili vlastní moučník

Sociální oblast:

- práce ve skupině – vzájemná motivace a podpora
- dobrá nálada a příjemná atmosféra



Modul 15

Luční květiny

Téma: Klienti se projdou loukou a seznámí se s lučními rostlinami. Vyzkouší si sběr rostlin, lisování a vyrobí si podložku třeba pod hrneček.

Možné účinky: Rozvoj senzomotorických dovedností, cvičení trpělivosti, podpora smyslového vnímání, nové dovednosti, možnost kreativního vyjádření, rozpoznání vlastních preferencí, úcta k přírodě, možnost stát se tvůrcem i dárce

Vhodné roční období: Jaro – podzim
Počet osob: Max do 10 osob
Vhodné prostředí: Venku – zahrada, louka a k dokončení stoly a židle
Typ aktivity: Výtvarná
Časová náročnost: 1 hodina
Pomůcky a materiál: <ul style="list-style-type: none">• Desky (na přenos rostlin)• Nůžky (i zahradnické)• Savý papír na lisování květin nebo noviny• Tlusté, těžké knihy k zatížení• Laminovací folie• Laminovačka

Informace k tématu pro lektora:

Louky vytvořili lidé tak, že vykáceli les a udělali z něj pastvinu. Aby zůstala zachována, museli ji v následujícím období udržovat, tj. sklízet – sečením, pastvou nebo kombinací obou způsobů, jinak by se zase obnovil les. Louka je unikátní stanoviště, na které je vázáno mnoho zajímavých živočichů a rostlin.

Co na loukách roste?

Traviny (například kostřava, srha, bojínek, lipnice, ale i všechny obiloviny) a další byliny (pampelišky, kopretiny, zvonky, kohoutky, krvavce, chrpy, škardy s květy podobnými pampeliškám). Běžné je k vidění jetel, vikev, hrachor nebo tolice vojtěška. Na krajích luk se setkáme s čekankou s blankytně modrými květy.

Mezi léčivé byliny, rostoucí na loukách, patří kontryhel, jitrocel, šťovík, kakost, mateřídouška, pelyněk, silenka, chrastavec a další.

Bezobratlí živočichové na louce

Nektar květů je potravou pro motýly, včely, čmeláky a mouchy, listy slouží jako potrava housenkám motýlů a můr, kobylkám, sarančatům a chroustům. Část hmyzu, jako jsou hrobaříci, larvy much, mravenci, se živí odumřelými živočichy.

I hmyzí říše má své dravce (predátory) - pavouky, vážky, vosy, střevlíky a slunéčka.

Neměli bychom zapomenout na slimáky, hlemýždě, žížaly, mnohonožky a další živočichy, kteří jsou malí, žijí skrytě, ale bez nich by louka loukou nebyla.

Z říše ptáků je to stehlík, bažant, vrabec. Hmyzem, který žije na louce, se živí sýkory, kosi nebo drozdi. Může zde lovit káně i poštolka.

Z plazů můžeme v blízkosti lesů, ve skulinách a pod kameny pozorovat ještěrku. Na loukách žije také slepýš křehký. Zcela neškodný živočich, který se plazí podobně jako had, je vlastně ještěrka. Poznáte ho podle nenápadného hnědého zbarvení s jedním, dvěma, nebo i třemi tmavými pruhy. Je silně ohrožený. Pochutná si nejvíce na dešťovkách a slimácích.

Drobné savce na louce představují hlodavci – myši, hraboši a hmyzožraví rejskové. V podzemí ryjí krтки. Z větších savců se setkáme s ježkem, se zajícem, králíkem divokým nebo srncem. Na louku zavítá divoké prase i liška, lasice kolčava i hranostaj (podle tourist.posazavi.cz)

Současné louky bohužel už moc přirozené nejsou, většinou jde o druhově chudé porosty, které byly zničeny postřiky a špatným hospodařením i nedostatkem pastvy.

Nejzachovalejší louky i s kvetoucími orchidemi můžeme nalézt v Bílých Karpatech. Ochránáři přírody se tam věnují pravidelnému kosení ve správnou dobu a kombinují to s pastvou.

Po ekologické stránce jsou louka a anglický trávník zcela nesrovnatelné – už jenom zálivka trávníku je ohromným spotřebitelem vody. Připočítejte ještě zatížení fosilními palivy či spotřebu elektrické energie sekačky, hlučnost sekačky a rušení sousedů u nedělního káfička. V neposlední řadě musíte zahrnout také váš prosekaný čas, který byste mohli věnovat dětem, výletům, cyklistice nebo příjemnějším činnostem na zahradě (podle www.pleva.cz).

Popis aktivity:

Aktivitu zahájíme položením následujících návodných otázek.

Návodné otázky pro klienty k úvodní motivaci:

- Víte, jak se dají uchovat kvetoucí rostliny?
- Víte, co je to herbář a jak se dělá?

Při procházce loukou si vybereme rostliny, které chceme liso- vat. Pro běžné herbáře sbíráme pouze nadzemní části rost- liny, kořeny šetříme a necháme v zemi. Vezmeme si s sebou desky, do kterých si připravíme savý papír nebo noviny.



Jednotlivé rostliny utrhneme nebo ustříhneme co nejniž u země. Opatrně vložíme mezi dva listy papíru nebo do no- vin tak, aby všechny části rostliny byly pěkně narovnané – listy i květ. Na další rostlinu použijeme nové papíry.

Doma pak jednotlivé herbářové položky ještě jednou zkon- trolujeme, zda jsou správně narovnané a po jedné vložíme vždy mezi dvě těžké knihy. Můžeme vše stohovat na sebe.

Necháme takto liso- vat asi týden, během té doby můžeme zkontrolovat a v případě, že je papír mokrá, můžeme dát nový. Až rostliny zcela uschnou, opatrně je vyndáme a zalaminuje- me. Podle tvaru rostlin zvolíme i výsledný tvar obrazu, který může posloužit i jako podložka pod hrnečky.

Obměna – výroba herbáře:

Pokud si chceme vytvořit atlas rostlin z naší louky, nalepíme vylisované rostliny po jedné na čistý bílý list papíru a přilepí- me tenkými proužky izolopy na více místech.

Ke každé herbářové položce pak napíšeme datum a mís- to sběru, české a latinské jméno rostliny, případně čeleď, do které rostlina náleží. Jednotlivé listy v herbáři pak mů- žeme řadit podle data sběru nebo podle čeledí rostlin nebo i podle abecedy. Herbářové listy je dobré svázat do desek.

Závěr: Klienti se naučí, jak lze uchovat křehkou krásu lučních rostlin na dlouhý čas.

Naše zkušenosti:

Tuto aktivitu jsme vyzkoušeli se skupinou osob s mentálním i kombinovaným postižením. Rostliny jsme sbírali při běžné procházce do košíku. Klienti si zkoušeli práci se zahradnický- mi nůžkami. U stolů jsme si pak jednotlivé rostliny ukázali a popsalí, řekli jsme si, jakou mají barvu a zda voní. Klienti si je pak založili mezi noviny. Usušené rostliny jsme pak za- laminovali.

Hlavní přínosy:

Fyziologická oblast:

- trénink jemné motoriky při stříhání a trhání lučních rostlin
- stimulace smyslů a rozlišovacích schopností při hle- dání kvetoucích rostlin v louce mezi zelenou trávou

Kognitivní oblast:

- objevování přírody ve svém okolí – seznámení s lou- kou a jednotlivými rostlinami
- zlepšování schopnosti koncentrace na daný úkol a trénink trpělivosti – klienti se museli soustředit na pečlivé rovnání rostlin do novin
- poznání nových skutečností – seznámení se zahrad- nickými nůžkami, s prostředím louky a novými rostli- nami

Psychicko – emocionální oblast:

- možnost osobitého kreativního vyjádření – každý si hledá rostlinu podle svých preferencí

Sociální oblast:

- po zalaminování vylisovaných rostlin měli klienti ra- dost z netradičního dárku, který si odvezli a mohli ně- komu darovat

Modul 16

Barvy ze zahrady

Téma: Klienti si vyrobí obraz s živými květy a vyzkouší si novou výtvarnou techniku – malování mandal čerstvými rostlinami

Možné účinky: Zlepšení jemné motoriky, zklidnění, uvolnění, zlepšení emotivního rozpoložení a celkové pohody, možnost individuálního prožitku z tvorby

Vhodné roční období: Jaro – podzim
Počet osob: Max do 10 osob
Vhodné prostředí: Venku – zahrada, louka, stoly a židle
Typ aktivity: Výtvarná
Časová náročnost: 1 hodina
Pomůcky a materiál: KVĚTINOVÉ OBRAZY <ul style="list-style-type: none">● Čtvrtka nebo karton (případně ruličky od toaletního papíru)● Nůžky● Oboustranná lepicí páska● Barevné květiny na zahradě MANDALY MALOVANÉ KVĚTINAMI <ul style="list-style-type: none">● Vytištěné omalovánky mandal - nejlépe formát A3● Lepidlo (Hercules) v kelímčích a štětce● Barevné květiny na zahradě



2. Mandal malované květinami

Klienty necháme nejprve nasbírat dostatek barevného materiálu po zahradě. U stolu si pak vyberou mandalu, která se jim líbí. Ukážeme, jak pracovat s rostlinným materiálem, aby na papíře zanechal barevnou stopu – jak si rostlinu chytit, jak je třeba přitlačit.

Kromě malování rostlinami přímo můžeme využít části rostlin i k nalepování.

Nakonec si uděláme výstavu a všechny výtvořky pochválíme.

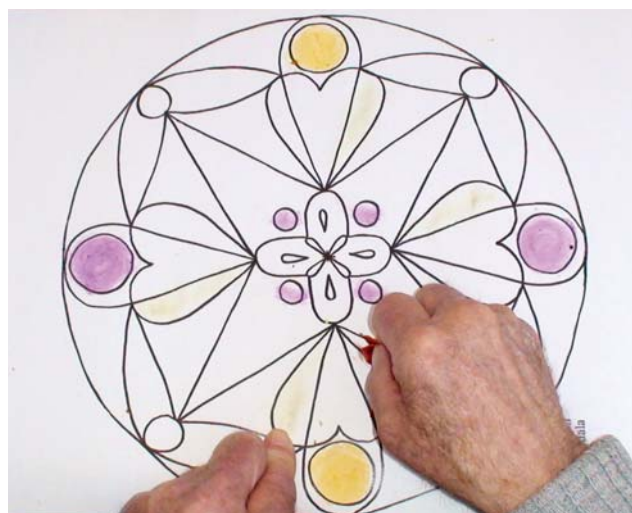
Popis aktivity:

1. Květinové obrazy:

Vystříhnete ze čtvrtky (kartonu) obdélník nebo třeba tvar malířské palety (velikost cca 10cm), prostříhnete díрку na palec a doprostřed nalepte co největší kus oboustranné lepicí pásky. Až čtvrtky (paletky) rozdáte klientům, sundají si ochrannou vrstvu a budou mít za úkol najít na zahradě a nalepit si co nejvíc barev přírody. Mohou využít kvetoucí rostliny, plody, ale i různé odstíny zelené.

Obměna:

Kukátko: Oboustrannou lepicí páskou můžete nalepit i na ruličku od toaletního papíru a vytvořit si tak originálně ozdobené kukátko na pozorování přírodních zákoutí vaší zahrady.





Závěr:

Klienti vytvoří pomocí květin umělecká díla a mohou se jimi pochlubit na výstavě 😊.

Naše zkušenosti:

Tyto aktivity jsme vyzkoušeli se skupinou osob s mentálním i kombinovaným postižením i s klienty ohroženými sociálním vyloučením.

Aktivity byly obecně velmi dobře přijaty. Klientům se velmi líbilo hledání barev v zahradě a vlastní tvoření a kompozice.

Hlavní přínosy:

Fyziologická oblast:

- trénink hrubé motoriky – pohyb při hledání barev v zahradě
- trénink jemné motoriky (špetkový úchop) při sbírání barevných rostlin
- smyslová stimulace

Kognitivní oblast:

- nové poznatky – jaké barvy má příroda a co lze vytvořit
- zlepšování schopnosti koncentrace na daný úkol – klienti se museli soustředit, aby kousky rostlin dobře přilepili na samolepku a při vybarvování mandal na přesnost
- trénink trpělivosti a preciznosti, dokončení úkolu – někteří klienti vydrželi pracovat na svých obrazech velmi dlouho, jiní stihli větší množství rychlých obrazů

Psychicko – emocionální oblast:

- pocity uvolnění při intuitivním tvoření
- zvýšení sebedůvěry a estetický zážitek z vlastního uměleckého díla

Sociální oblast:

- spolupráce ve skupině – vzájemná inspirace a sdílení nasbíraného materiálu



Modul 17

Přírodou barvené kapesníčky

Téma: Klienti vyzkouší novou výtvarnou techniku – tisk čerstvými rostlinami a ovocem na látku

Možné účinky: Zlepšení jemné motoriky – pohyblivosti rukou díky vědomé a koordinované ruční práci, zvýšení samostatnosti, zvýšení výdrže, zlepšení pozornosti, koncentrace, mezilidská interakce – výměna nápadů s ostatními, rozvoj kreativity

Vhodné roční období: Jaro – podzim

Počet osob: Max do 10 osob

Vhodné prostředí: Uvnitř nebo i venku – stoly a židle

Typ aktivity: Výtvarná

Časová náročnost: 1 hodina

Pomůcky a materiál:

- Kusy bílého plátna (například staré prostěradlo)
- Gumová palička, váleček
- Dřevěné prkénko
- Bobulovité ovoce, barevné květy a další přírodniny
- Případně razítka s přírodními motivy a razítkovací barva
- Šňůra a kolíčky na prádlo

Popis aktivity:

Kousek bílé bavlněné látky (např. ze starého prostěradla) přeložíme napůl a dovnitř poklademe nasbírané ovoce (jahody, bezinky, maliny, rakytník, jeřabiny...) a květiny. Vše si klienti na zahradě nasbírají sami. Pomocí gumové paličky na prkénku řádně roztlučeme. Potom rozbalíme, vysypeme zbytky přírodnin a usušíme. Můžeme také doplnit razítky květin či zvířátek. Obarvené kapesníčky pověsíme na šňůru na zahradě a uděláme si malou vernisáž, kdy každý popíše, co je na jeho „obrazě“.

Závěr:

Klienti si vyrobí obraz na látku netradiční technikou a mohou jej věnovat jako dárek.

Naše zkušenosti:

Tuto aktivitu jsme vyzkoušeli se skupinou osob s mentálním i kombinovaným postižením. Klientům se velmi líbilo hledání barev v zahradě a vlastní tvoření a kompozice. Zaujala je zejména práce s paličkou a v našem případě i se starou žehličkou 😊.





Hlavní přínosy:

Fyziologická oblast:

- trénink hrubé motoriky – pohyb při hledání barev v zahradě
- trénink jemné motoriky (špetkový úchop) při sbírání barevných rostlin a bobulí
- smyslová stimulace

Kognitivní oblast:

- nové poznatky – jaké barvy má příroda a co lze vytvořit
- zlepšování schopnosti koncentrace na daný úkol
- trénink trpělivosti a preciznosti, dokončení úkolu

Psychicko – emocionální oblast:

- pocity uvolnění při intuitivním tvoření
- zvýšení sebedůvěry a estetický zážitek z vlastního uměleckého díla

Sociální oblast:

- spolupráce ve skupině – vzájemná inspirace a sdílení nasbíraného materiálu

Modul 18

Zahrada smyslů

Téma: Klienti poznají zahradu pomocí svých smyslů

Možné účinky: Smyslová stimulace, přínos klidu, uvolnění, dobrého emotivního rozpoložení a celkové pohody

Vhodné roční období: Celoročně, nejlépe jaro – podzim
Počet osob: Max do 10 osob
Vhodné prostředí: Venku nebo i uvnitř, stoly a židle
Typ aktivity: Smyslová
Časová náročnost: 1 – 2 hodiny
Pomůcky a materiál: CHUŤOVÉ HÁDANKY <ul style="list-style-type: none">● Čerstvé ovoce, zelenina a byliny případně marmelády a jiné zavařeniny, kousky tvrdého sýra● Prkénka● Nože● Lžička pro každého klienta● Misky● Šátky k zavázání očí ČICHOVÉ PEXESO <ul style="list-style-type: none">● Skleničky od přesnídávky nebo malého jogurtu (1 pro dvojici klientů)● Bylinky v zahradě (levandule, libeček, pažitka, dobromysl...) HMATOVÝ PYTLÍK <ul style="list-style-type: none">● Plátěný pytlík z neprůhledné látky● Přírodniny se zajímavou strukturou (kaštiny, ořechy, bukvice, ulity, škeble, kukuřice, kůra, listí, kousek ovčí srsti, dřevo, oblázky atp.)

Popis aktivit:

1. Chuťové hádanky

Tuto aktivitu lze zařadit kdykoliv během roku. Je-li právě sezona, použijte čerstvé ovoce a zeleninu a bylinky ze zahrady. Vše si nejprve nakrájejte na malé kousky (jednohubky) tak, aby klienti neviděli, co všechno máte. Osvědčilo se prkénko nebo táč s miskami přikryt utěrkou nebo šátkem.

V květnu a červnu už můžete ochutnat mladou mrkev, hrášek, jahody, muchovníky a rybíz. Připravte malé kousky zeleniny a ovoce, můžete přidat i lístky máty, meduňky a mateřídoušky. Pro hořkou chuť zvolte popenec břechčanolistý,





pro kyselou zase šťovík. Slaná chuť v přírodě moc není, proto většinou používáme kousek tvrdého sýra.

Jednotlivé kousky postupně klientům se zavázanýma očima přiložte pod nos ke zjištění vůně. Pak opatrně vložte ochutnávku do úst pomocí lžičky. Nechte je nejprve popsat chuť. Je to sladké, slané, hořké či kyselé? Je to studené, teplé? Měkké, tvrdé? Chutná vám to? Zkuste hádat, co to je?

Je-li podzim nebo zima, využijte různé marmelády, pečené čaje, kompoty, mražené plody rybízu, malin ze svých zásob. Uspořádejte společnou ochutnávku produktů. Můžete si pak uspořádat i malou soutěž a vybrat ty, které vám nejvíce chutnaly.

Pokud stojíte například před výběrem nových ovocných stromů a keřů do vaší zahrady, můžete se tak společně rozhodnout, které plody vám nejvíce chutnají a které stromy a keře si pak koupíte a zasadíte.

2. Čichové pexeso

Připravte do skleniček vždy kousek jedné aromatické byliny. Můžete použít pažitku, libeček, levanduli, mátu, meduňku, dobromysl a další.

Nechte klienty ve dvojicích procházet zahradou a hledat pomocí čichu rostlinu, ze které vůně pochází.

Až všichni najdou svoji bylinu, můžeme si společně zahradu projít, zopakovat známé byliny, popsat ty nové a něco zajímavého si o nich i říct.

3. Hmatový pytlík:

Klienti se posadí ke stolu nebo do kruhu na židle. Postupně je obcházejte s plátným pytlíkem plným přírodnin. Vysvětlete jim, že mají vložit ruku dovnitř a pokusit se nahmatat jednu věc a chytit ji do ruky, ale tu stále nechat v pytlíku, nevytahovat ji ven.

Měli by se teď pokusit uhodnout, co drží v ruce. Pokud nevědí, nabízíme návodné otázky:

Je to jemné nebo hrubé? Je to teplé nebo studené? Je to hladké nebo drsné? Je to měkké nebo tvrdé? A tak podobně.



Jakmile klient uhodne, nebo i když neví a nechce hádat dál, může ruku vytáhnout a podívat se, zda byl úspěšný. Máme-li dostatek předmětů, necháme vytažené předměty venku. Jinak je klienti vrací zpět a pokračuje další.

Závěr:

Klienti budou přirozeně stimulovat své smysly pomocí příjemných zážitků, které zprostředkovává zahrada a příroda.

Naše zkušenosti:

Tyto aktivity jsme vyzkoušeli se skupinou osob s mentálním i kombinovaným postižením. Pro některé klienty bylo zpočátku těžké zapojit pouze jeden smysl (například u aktivity hmatový pytlík bylo pro některé obtížné nepoužívat zrak, u čichových hádanek zase používat pouze čich). Aktivita chuťové hádanky byla díky ochutnávání jídla velice oblíbená 😊.

Hlavní přínosy:

Fyziologická oblast:

- stimulace smyslů

Kognitivní oblast:

- rozvoj komunikačních schopností při pokusu o popis chutí nebo věcí z hmatového pytlíku
- zlepšování schopnosti koncentrace na daný úkol

Psychicko – emocionální oblast:

- překonávání vlastních hranic – sáhnutí do pytlíku, kde nevíme, co bude
- pocity uvolnění a zklidnění
- příjemné zážitky

Sociální oblast:

- nácvik spolupráce ve dvojici

Modul 19

Relaxační koupel chodidel v oblázcích

Téma: Klienti budou relaxovat a zároveň stimulovat svá chodidla pomocí chladné vody a říčních oblázků

Možné účinky: Zklidnění a zmírnění nepříjemných projevů chování, uvolnění, zlepšení emotivního rozpoložení a celkové pohody, možnost individuálního prožitku, ale i sociální integrace – péče terapeuta, zlepšení zdraví

Vhodné roční období: Jaro – podzim (teplé počasí)
Počet osob: Max do 10 osob
Vhodné prostředí: Venku – židle, lze i uvnitř
Typ aktivity: Relaxační
Časová náročnost: 1 hodina
Pomůcky a materiál: <ul style="list-style-type: none">• Minimálně 2 umyvadla• Umyté říční oblázky• Chladná voda• Desinfekce na nohy• Rukavice pro terapeuta (Případně masážní vonný olej)

Popis aktivity:

Připravíme si 2 umyvadla. Jedno s čistou vodou a desinfekcí, ve které si klienti nejprve umyjí nohy v sedě na židli. Těm, kteří se hůře ohýbají, nohy omyjeme sami.

Poté klienta pohodlně usadíme na židli, tak aby se dobře opíral zády o opěradlo a obě nohy měl volně. Podsune mu pod nohy umyvadlo s chladnou vodou a říčními oblázky.

Upozorníme dopředu, že voda bude chladná a že se jdeme otužovat. Klienty ke koupeli můžeme také motivovat vysvětlením principu reflexních bodů na chodidlech a vhodnosti jejich masáže pomocí chladné vody a oblázků ke stimulaci celého těla.

Opatrně klientovo chodidlo zvykáme na chladnou vodu i na strukturu oblázků. Jakmile si zvykne, můžeme zkusit položit lehčí oblázky i na nárt chodidla a na prsty. Motivujeme klienta, aby zkusil chytit – nabrat oblázky mezi prsty.

Je-li klient dostatečně stabilní a mobilní, můžeme mu pomoci se postavit. Buď na jednu nebo na obě nohy v umyvadle s oblázky.

Ve vodě necháváme klienty tak dlouho, jak je jim to příjemné a aby jim nebyla zima.

Máme-li čas a chuť, můžeme koupel zakončit třeba masáží chodidel s vonným olejem.

Závěr:

Klienti zažijí přírodu na vlastní kůži a pro některé to bude zcela nový zážitek.

Naše zkušenosti:

Tuto aktivitu jsme vyzkoušeli se skupinou osob s mentálním i kombinovaným postižením.

Nejprve byli klienti zdrženliví a nechtěli se účastnit. Motivací ke zlepšení zdraví a také tím, že viděli, jak o ně bude pečováno, názor změnili, a nakonec si relaxaci velmi užívali.





Hlavní přínosy:

Fyziologická oblast:

- stimulace chodidel chladnou vodou a strukturou oblázků – aktivace reflexních plošek

Kognitivní oblast:

- zjištění nových skutečností – na chodidlech máme reflexní body, které mají vliv na stav celého těla

Psychicko – emocionální oblast:

- pocity uvolnění a zklidnění
- relaxace

Sociální oblast:

- radost z terapeutovy péče



Modul 20

Řízená relaxace a meditace

Téma: Klienti budou relaxovat v zahradě a naučí se uvolnit si celé tělo

Možné účinky: Uvědomění si pocitu vlastního já, zklidnění a zmírnění nepříjemných projevů chování, agresivity a násilí, uvolnění, zlepšení emotivního rozpoložení a celkové pohody, zvýšení psychologické stimulace, nácvik zlepšování koncentrace, možnost individuálního prožitku.

Vhodné roční období: Jaro – podzim (teplé počasí)
Počet osob: Max do 10 osob
Vhodné prostředí: Venku – trávník
Typ aktivity: Relaxační
Časová náročnost: 1 hodina
Pomůcky a materiál: <ul style="list-style-type: none">• Karimatky nebo deky• Relaxační hudba (MP3 přehrávač) – pokud nestačí klidné zvuky zahrady• Zvoneček

Popis aktivity:

Vyzveme klienty, aby si pohodlně lehli na podložku nebo posadili na židli, pokud nezpívají ptáci nebo není absolutní klid, pustíme relaxační CD se zvuky přírody. Vysvětlíme klientům, že teď budou chvíli ležet, odpočívat a vůbec nebudou mluvit. Klidným hlasem je začneme navádět, ať si postupně uvolní ruce, nohy, hlavu, celé tělo, ať se zhluboka nadechnou a vydechnou a nechají celé tělo ztěžknout a volně „padat“ do podložky – uzemnit se a spojit se Zemí. Po zklidnění začneme předčítat příběh. „Představte si, že jste vstoupili do nádherného království Země. Je zde jasné a zářivé světlo, všude je spousta barev, zní tu příjemná hudba. Všude okolo voní květiny, zpívají ptáci a poletují motýli.

Na louce plné květin spatříte krásné víly, které tančí. Jsou nádherné v lehounkých barevných šatech a vznášejí se jako motýli. V sadě potom potkáváte staré moudré bytosti – duchy stromů, které důstojně ochraňují ovocné stromy. Když jim budete chvíli naslouchat, hodně se toho od nich dozvíte.

Poté přicházíte ke křišťálově čisté studánce. Sedí u ní rusalka, má dlouhé zelené vlasy a rukou se dotýká vodní hladiny. Můžete si s ní chvíli popovídat a pak ochutnat čistou vodu z její studánky.

Přicházíte na malou lesní mýtinu. Na zemi je měkký mech a vy si lehnete. Cítíte, jak se celé vaše tělo spojuje se Zemí. Cítíte energii, která proudí přes vaše záda do celého těla a nabíjí postupně každý kousek uvnitř Vás. Hluboce se nadechněte do břicha a představujte si, jak se dech a s ním i energie, postupně rozlévá po celém těle a nabíjí vás novou, životadárnou silou. Užívejte si ten pocit tak dlouho, jak vám bude příjemné“.

Po pár minutách, když už cítíme, že je čas, relaxaci ukončíme zazvoněním na zvoneček.

„CINK! A teď se budeme pomalu vracet zpátky. Protáhněte si celé tělo, znovu se zhluboka nadechněte a vracíme se do: „Tady a teď! (řečeno výrazně).“

Posadíme se s klienty do kruhu a vyprávíme si, jaké měl kdo pocity, když někoho potkal, jak vypadal a o čem si spolu povídali. Použijeme kamínek, který bude předávat slovo: kdo jej drží, ten mluví, ostatní poslouchají. Pak se pošle dál.

Závěr:

Klienti zažijí kouzelné uvolnění a odpoutání od všedních starostí.

Naše zkušenosti:

Tuto aktivitu jsme vyzkoušeli se skupinou zdravých osob a použili jsme ji jako relaxaci po náročném dni. U klientů s nějakým typem postižením je možné zkrátit čas relaxace a sledovat, zda jsou stále ještě uvolnění a soustředění na aktivitu.

Hlavní přínosy:

Fyziologická oblast:

- uvolnění celého těla i mysli

Kognitivní oblast:

- odpoutání se od nekončících myšlenkových procesů

Psychicko – emocionální oblast:

- pocity uvolnění
- nevšední zážitek ze setkání s vlastním tělem

Sociální oblast:

- odhození ostychu před ostatními
- dovolit si relaxovat





