

rostliny v zahradní terapii

Tereza Kvítková



„Zahrada je jako velké hřiště, kde si každý hraje s tím, co mu dělá dobře.“

Míša Nosková, Kokoza






Zahrada



- Kolem lidských obydlí od nepaměti
- Obraz zahrady Eden na zemi, Rajská zahrada, kláštery
- Zahrada – slovo písemně zaznamenané roku 1250. Název města **Sagard** na ostrově Rujana, v praslovanštině znamená město s hradbou (Za-hrad).
- Přenesený význam – ohrazené místo. Ohrazené – chráněné před nežádoucími zásahy zvenčí a také před nebezpečnou a divokou přírodou.
- Za hradbou (za plotem) mohlo být kultivováno – osázeno, obděláváno, využíváno




Zahrada jako bezpečné místo

- 
- kde člověk pobývá, kde žije, kde se setkává
 - kde se člověk stará o to, co roste
 - kde člověk může být kreativní
 - které člověk vlastní, které mu patří
 - které se časem vyvíjí
 - které odráží vlastní identitu
 - které umožňuje kontrolu a poskytuje svobodu
 - které umožňuje produktivní činnost
 - kam se člověk může uchýlit



Hodnoty zahradní práce

- Estetické potěšení
 - Fyzická závislost na rostlinách
 - Pěstování a péče o rostliny
 - Sociální interakce (Diane Relf, 1999)
- 

TVORBA A PLÁNOVÁNÍ TERAPEUTICKÝCH ZAHRAD

- spolupráce mnoha disciplín (zahradník, psycholog, pedagog, fyzioterapeut, ergoterapeut, ...)
- cílová skupina klientů (individuální potřeby, přístupnost, vybavenost)
- stupeň údržby zahrady (udržitelnost)
- charakteristiky pozemku
- přítomnost zahradníka podmínkou (ZT bez tlaku na výkon, příjemná).

TVORBA A PLÁNOVÁNÍ TERAPEUTICKÝCH ZAHRAD

- architektura a doplňkové prvky v zahradě (sezení, přístřešky, mobiliář, ohraničení, orientace)
- terapeutické, rehabilitační, relaxační prvky
- časté prvky permakultury
- není nutný profesionální design
- bezbariérovost, přehlednost, bezpečnost
- WC, toalety



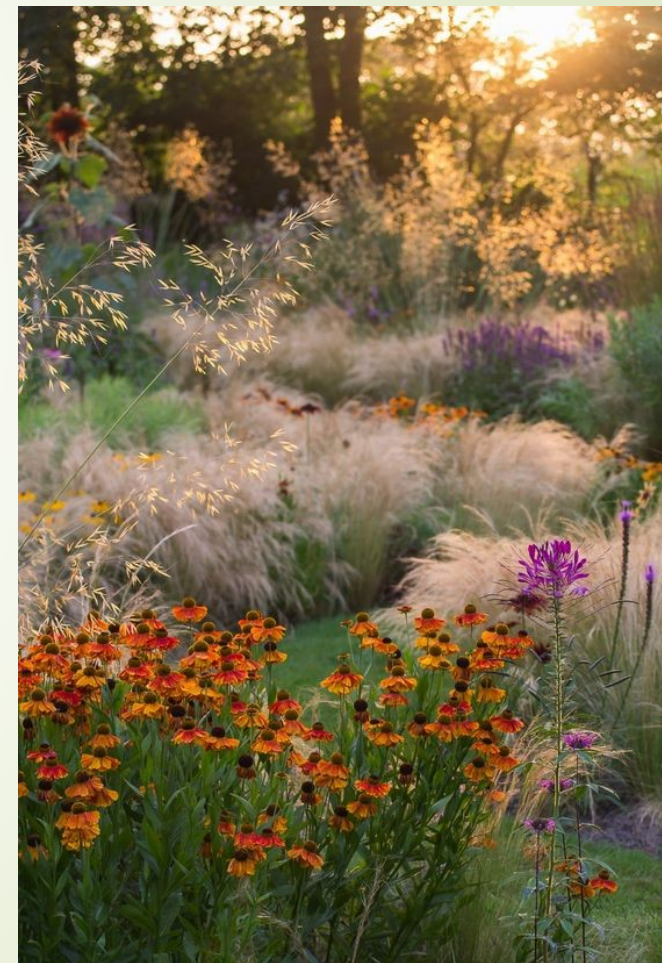
ZAHRADY PRO PASIVNÍ AKTIVITY

uklidňující – valéry zelené, tlumené tóny, polostín, ticho, šumění listí, pohyb trav, jemné vůně



ZAHRADY PRO PASIVNÍ AKTIVITY

uklidňující – valéry zelené, tlumené tóny, polostín, ticho, šumění listí, pohyb trav, jemné vůně



ZAHRADY PRO PASIVNÍ AKTIVITY

uklidňující – valéry zelené, tlumené tóny, polostín, ticho, šumění listí, pohyb trav, jemné vůně



ZAHRADY PRO PASIVNÍ AKTIVITY

zajímavé – barevné, dynamické, aromatické, živé



ZAHRADY PRO PASIVNÍ AKTIVITY

zajímavé – barevné, dynamické, aromatické, živé



ZAHRADY PRO PASIVNÍ AKTIVITY

zajímavé – barevné, dynamické, aromatické, živé



ZAHRADY PRO AKTIVNÍ TERAPII

bezpečné, přizpůsobené prostorem a aktivitami cílové skupině



Lipka



ZAHRADY PRO AKTIVNÍ TERAPII

bezpečné, přizpůsobené prostorem a aktivitami cílové skupině



Lipka



ZAHRADY PRO AKTIVNÍ TERAPII

bezpečné, přizpůsobené prostorem a aktivitami cílové skupině



FN Brno

ZAHRADY PRO AKTIVNÍ TERAPII

bezpečné, přizpůsobené prostorem a aktivitami cílové skupině



FN Brno

ZAHRADY PRO AKTIVNÍ TERAPII

běžpečné, přizpůsobené prostorem a aktivitami cílové skupině



Ekocentrum Baliny Chaloupky

ROSTLINY AROMATICKÉ

příjemné vůně, atraktivní vzhled, nenáročné na pěstování, široké možnosti zpracování a užití pro ZT

± alergie, fobie a hmyz



levandule

ROSTLINY AROMATICKÉ

příjemné vůně, atraktivní vzhled, nenáročné na pěstování, široké možnosti zpracování a užití pro ZT

± alergie, fobie a hmyz



tymiány a mateřídoušky

ROSTLINY AROMATICKÉ

příjemné vůně, atraktivní vzhled, nenáročné na pěstování, široké možnosti zpracování a užití pro ZT

± alergie, fobie a hmyz



šalvěje

ROSTLINY AROMATICKÉ

příjemné vůně, atraktivní vzhled, nenáročné na pěstování, široké možnosti zpracování a užití pro ZT

± alergie, fobie a hmyz



oregana a marulky

ROSTLINY AROMATICKÉ

příjemné vůně, atraktivní vzhled, nenáročné na pěstování, široké možnosti zpracování a užití pro ZT

± alergie, fobie a hmyz



kuchyňské byliny

ROSTLINY LÁKAJÍCÍ HMYZ

příjemné vůně, atraktivní vzhled, vhodné pro pozorování zblízka

± alergie na bodnutí



komule, zimolezy, oregana, sadce, ořechokřídlec, ...

ROSTLINY „HMATOVÉ“

atraktivní vzhled, vlastnosti různé části rostliny, užití pro hmatové zahrady v ZT

± alergie a hmyz

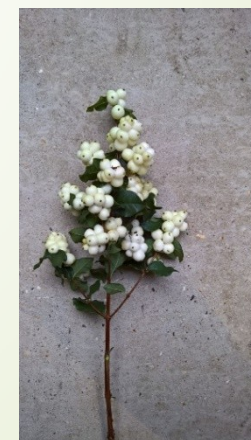


trávy, trvalky okrasné listem, pošlapu odolné pokravné trvalky

ROSTLINY, ZVÍŘATA A ŽIVLY VYDÁVAJÍCÍ ZVUK

užití pro smyslové zahrady v ZT

± alergie a hmyz

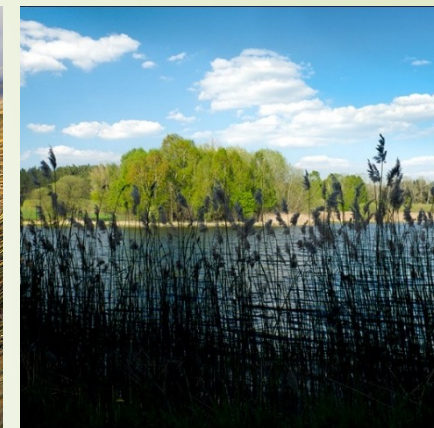
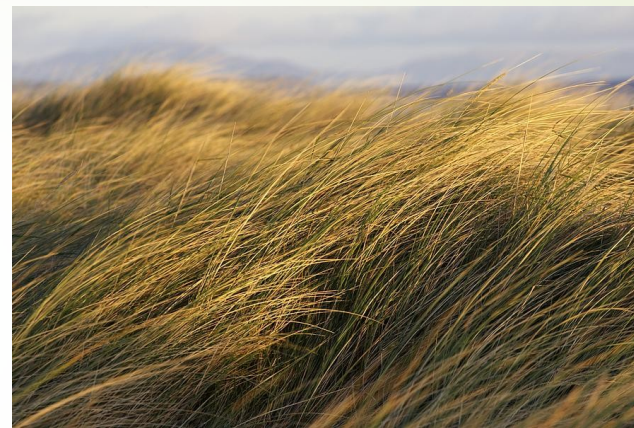


šumení vody, padání ořechů, praskání šišek na slunci, zpěv ptáků, praskání pámelníku, chrastění černuchy

ROSTLINY VYDÁVAJÍCÍ ZVUK

užití pro smyslové zahrady v ZT

± alergie a hmyz



plody dřezovce, trávy ve větru, rákosí u vody, padání kaštanů, jablek, praskání měchýřků tavoly

ROSTLINY „EMOČNÍ“

atraktivní vzhled květů či plodů, široké možnosti využití pro pozorování, rukodělné práce při ZT

± alergie a hmyz

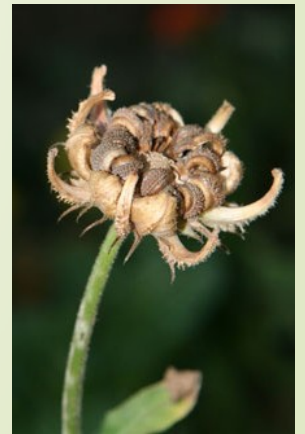


cibuloviny, trvalky s kulovitým nebo kompaktním květenstvím, drobnými kvítky apod.

ROSTLINY SE ZAJÍMAVÝMI PLODY

atraktivní vzhled sezónní vzhled, široké možnosti využití pro pozorování, rukodělné práce při ZT

± jedovatost



plody stromů, keřů, trvalek, letniček

ROSTLINY S TRVANLIVÝMI KVĚTÝ

atraktivní vzhled květů, zimní efekt na zahradě, vhodné k sušení, široké možnosti využití při ZT



hortenzie, letničky, růže, okrasné trvalky, atp.

ROSTLINY UŽITKOVÉ

zelenina a ovoce, široké možnosti využití pro zpracování, ochutnávání, rukodělné práce při ZT

± alergie



tykve, fazole, kanadské borůvky, lesní jahody, setá zelenina ...

ROSTLINY S VÝRAZNÝM ZIMNÍM EFEKTEM

atraktivní vzhled květů či plodů, textura olistění, estetické během zimního období



trávy, stálezelené, růže, časně kvetoucí dřeviny

ROSTLINY S VÝRAZNÝM ZIMNÍM EFEKTEM

atraktivní vzhled květů či plodů, textura olistění, estetické během zimního období



časně kvetoucí druhy trvalek a dřevin, plody okrasných jablek, suché květenství keřů, cibuloviny

ROSTLINY DO INTERIÉRU

atraktivní vzhled, nenáročnost, trvanlivost

± jedovatost, alergie



mikrogreens a kuchyňské bylinky prosperující v interiéru

ROSTLINY DO INTERIÉRU

atraktivní vzhled, nenáročnost, trvanlivost, zajímavost

± jedovatost, alergie

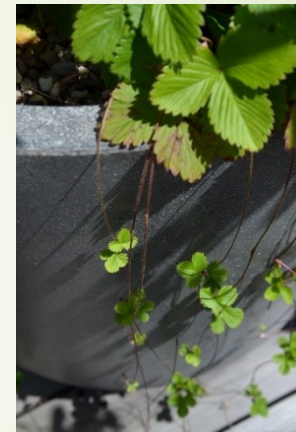


africké fialky, vánoční kaktus, kořenokvětka, zelenec, kalanchoe

ROSTLINY DO NÁDOB NA BALKONY A TERASY

atraktivní vzhled, nenáročnost, trvanlivost, zajímavost

± jedovatost, alergie



fuchsie, vonné muškáty, rajčata a bylinky v nádobách, kanadské borůvky, lesní jahody

STANOVIŠTĚ A NÁDOBY PRO ROSTLINY



volné záhony

STANOVIŠTĚ A NÁDOBY PRO ROSTLINY



vyvýšené záhony imobilní

STANOVIŠTĚ A NÁDOBY PRO ROSTLINY



vyvýšené záhony mobilní

STANOVIŠTĚ A NÁDOBY PRO ROSTLINY



vyvýšené záhony mobilní

STANOVIŠTĚ A NÁDOBY PRO ROSTLINY



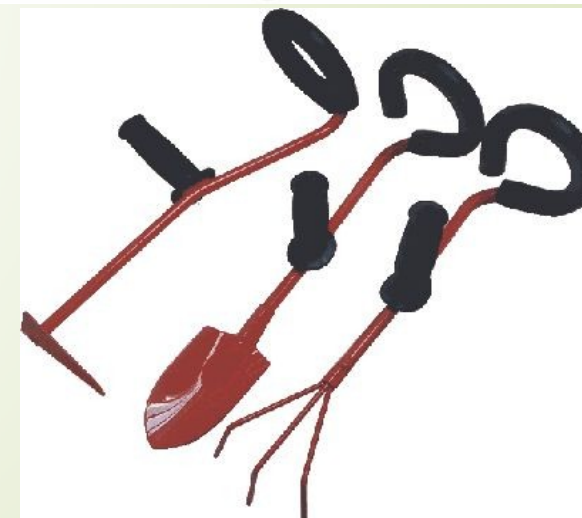
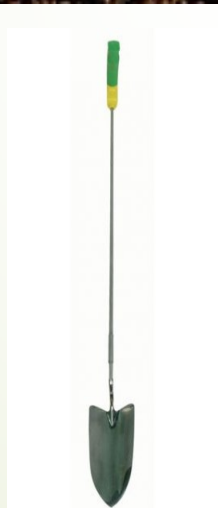
alternativní záhony

STANOVIŠTĚ A NÁDOBY PRO ROSTLINY



nádoby

ZAHRADNICKÉ NÁSTROJE PRO PRAXI ZT



ergonomické zahradní nářadí, nástroje přizpůsobené handicapu

PĚSTEBNÍ SUBSTRÁTY



ornice, kompost, kompostovaná zemina s pískem, ornice se štěrkem, rašelinný substrát, keramzity, zeolity, sláma

MNOŽENÍ ROSTLIN



seť, klíčení, přesazování, dělení trsů, řízkování

OCHRANA A VÝŽIVA ROSTLIN



prevence, kvalitní výživa, záливka, kvašené hnojivé jížy, bioochrana, ruční sběr škůdců, indiční běžci



...děkuji za pozornost

Ing. Tereza Kvítková



KVÍTKOVÁ | zahradní
BERAN | architekti