

# ČLOVĚK A PŘÍRODA GREEN CARE

Úvod do zahradní terapie,  
VOŠ Jabok  
Eliška Hudcová

# ČLOVĚK JAKO ŽIVÝ ORGANISMUS

**Dráždivost**, reakce na podněty, stálost vnitřního prostředí (homeostáza)

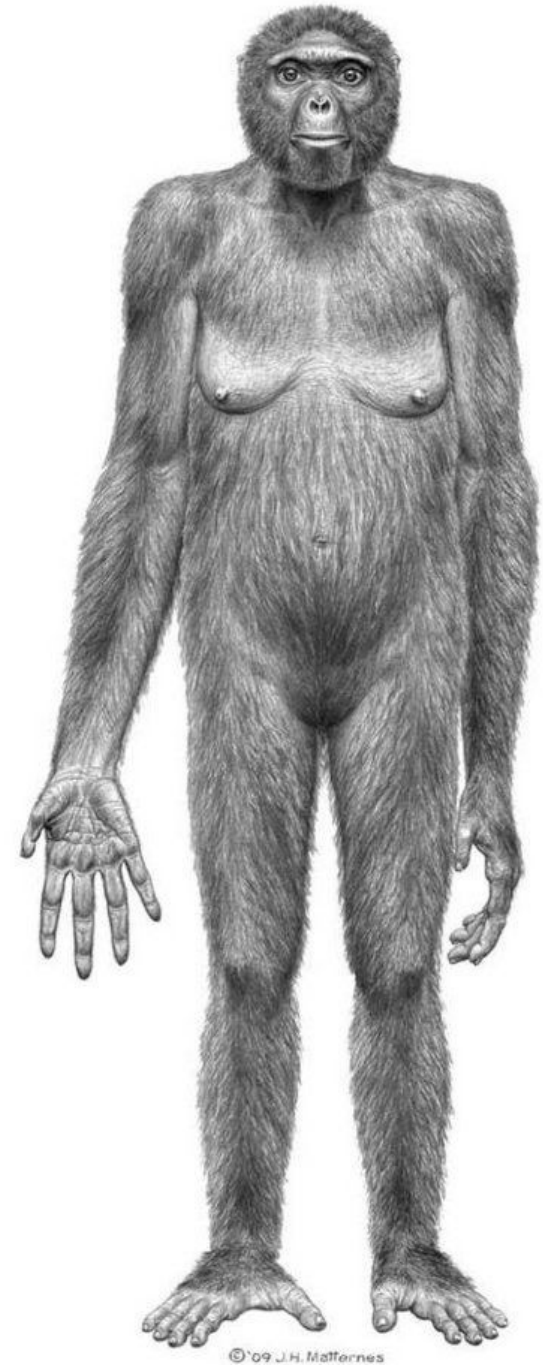
**Dědičnost**, genetická informace, replikace nukleové kyseliny

**Rozmnožování**, pohlavní, nepohlavní, vegetativní

**Metabolismus**, látkový, energetický

**Vývoj**, ontogeneze (vývoj jedince), fylogeneze (vývoj druhu)

**Růst**, omezen délkou života a geny



# ČLOVĚK A PŘÍRODA

Člověk jako produkt evoluce je integrální součást přírody

Charakteristiky živých organismů

Příroda nás formuje

Rozdíl prostředí

Rozdílné reakce, fyziologické, psychologické, mentální

Environmentální psychologie





# ČLOVĚK A ROSTLINA

**Interaktivní vztah: pozitivní/negativní, akce/reakce,  
aktivita/pasivita**

**Potřeba smysluplnosti: starat se a být užitečný (odpovědnost,  
úspěch, respekt, kompetence, sebeúcta)**

**Potřeba rytmu: pravidelnost (denní, sezónní), průběžná a  
opakovaná péče (jistota, samostatnost, samozřejmost)**

**Potřeba sounáležitosti: osobní zaujetí, seznámení, srdeční  
záležitost**



# KOMUNIKACE MEZI ČLOVĚKEM A ROSTLINOU



# DEFINICE GREEN CARE

Jakákoli plánovaná a zhodnocená aktivita, která podporuje fyzické a duševní zdraví a celkovou kvalitu života jedince při kontaktu s přírodou / přírodními prvky. Green care využívá zahradu, les, krajinné prvky, park, zemědělský provoz, zvířata atd.

- Terapeutický vliv přírodních prvků na člověka
- Zlepšit či alespoň udržet stav

# OBLASTI PŮSOBENÍ

- **Fyziologická oblast**
- **Kognitivní**
- **Pedagogická oblast**
- **Emocionální oblast**
- **Sociální oblast**
- **Spirituální oblast**
- **Osobnostní oblast /  
sebepojetí**

- **Strukturovaný program**
- **Definované cíle**
- **Individuální přístup a  
rozmanitost**
- **Dokumentace**
- **Zhodnocení**



# DRUHY GREEN

Sociální a terapeutické zahrady

Animoterapie, zoorehabilitace

Sociální zemědělství

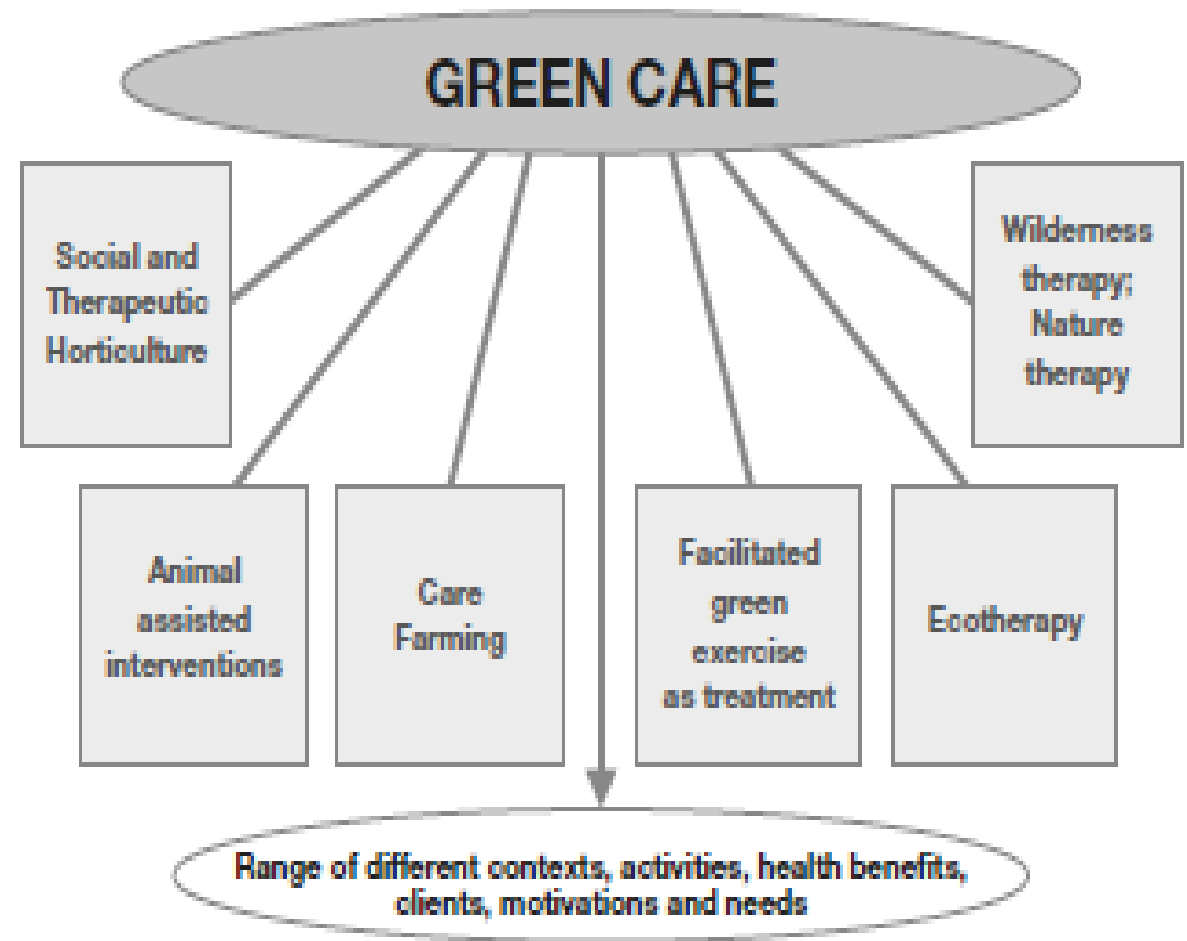
Cvičení v přírodě k terapeutickým účelům

Ekoterapie

Terapie v divočině a lesní terapie

(Sempik, Hine, Wilcox eds., 2010)

Under the 'green care' umbrella – the diversity of green care



# SOCIÁLNÍ A TERAPEUTICKÉ ZAHRADY – ZAHRADNÍ TERAPIE

**Sociální a terapeutické zahrady** (Social and Therapeutic Horticulture): terapii v těchto zahradách lze definovat jako 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 (Relf, 2006; Sempik, Aldridge, Becker, 2002).



# ANIMOTERAPIE, ZOOREHABILITACE

**Animoterapie a zoorehabilitace** (Animal Assisted Interventions): jsou v ČR uznávány coby klasické nástroje rehabilitace v některých zdravotnických zařízeních i zařízeních sociálních služeb. Prostupují výzkumem lidského a zvířecího chování, obsahují poznatky všeobecné a speciální pedagogiky, psychologie, psychiatrie, sociologie, humánní a veterinární medicíny. Jsou založeny na interakci člověka se zvířetem a jeho blahodárných účincích pro fyzickou, psychickou, emocionální i sociální stránku člověka (Bokkers, 2006).



# SOCIÁLNÍ ZEMĚDĚLSTVÍ

**Sociální zemědělství** (Social Farming, Care Farming, Farming Therapy)

- Multifunkční zemědělství
- Sociální ekonomika
- Komunitní sociální práce
- Pracovní integrace
- Podpora znevýhodněných osob ve venkovském prostředí – na farmě.



# CVIČENÍ V PŘÍRODĚ



**Pohyb v přírodě (Facilitated Green Exercise as Treatment):** náleží do oblasti Green care, při které účastníci přímo neformují přírodu. Tento druh léčebných postupů může mít mnoho různých podob, od pohodlné chůze, přes turistiku nebo běh, až po jízdu na kole, na koni či horolezectví. Společnými cíli těchto cvičení je zlepšení tělesné kondice díky pohybu, který zmírňuje zatěžující duševní vlivy jako je stres, deprese, smutek (Haubenhofer, Enzenhoger, Kleber et al., 2013).

# EKOTERAPIE

**Ekoterapie** (Ecotherapy): se překrývá především se sociálními a terapeutickými zahradami a sociálním zemědělstvím. Při těchto aktivitách je kladena zvýšená pozornost na environmentální dopady činností, vztahy mezi přírodou a lidmi, na trvalou udržitelnost, ekologii a zdravé prostředí (Krajhanzl, 2014).



# TERAPIE V DIVOČINĚ, LESNÍ TERAPIE

**Terapie v divočině a terapie v lese** (Wilderness therapy; Nature therapy): využívá k léčebným cílům volné přírody – „divočiny“. Uplatňuje se především ve skupinové terapii, při které jde o posílení odpovědnosti, sebedůvěry, komunikace a kooperace ve skupině a osobní rozvoj na základě pobytu na odlehlém místě ve volné přírodě. Cílovou skupinou jsou hlavně děti a mladiství s problémovým chováním. Při tomto druhu terapie jsou odkázáni na vzájemnou podporu a pomoc (Haubenhofner, Enzenhoger, Kleber et al., 2013).

<https://www.youtube.com/watch?v=dUMA2skIbXs&t=56s>

[https://www.youtube.com/watch?v=iMvMkrgcs\\_c&t=4s](https://www.youtube.com/watch?v=iMvMkrgcs_c&t=4s)

<https://www.youtube.com/watch?v=F5TzkBnrbzA>