Konferencja naukowa

pod Patronatem Honorowym

JM Rektora Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu prof. dr. hab. Jana Pikula

Hortiterapia

jako element wspomagający leczenie tradycyjne

22 sierpnia 2017 roku

Katedra Roślin Ozdobnych

Wydział Ogrodnictwa i Architektury Krajobrazu

Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

streszczenia referatów

Komitet organizacyjny

Anna Golcz, Beata Janowska, Agnieszka Krzymińska,

Jolanta Lisiecka, Beata Płoszaj-Witkowska,

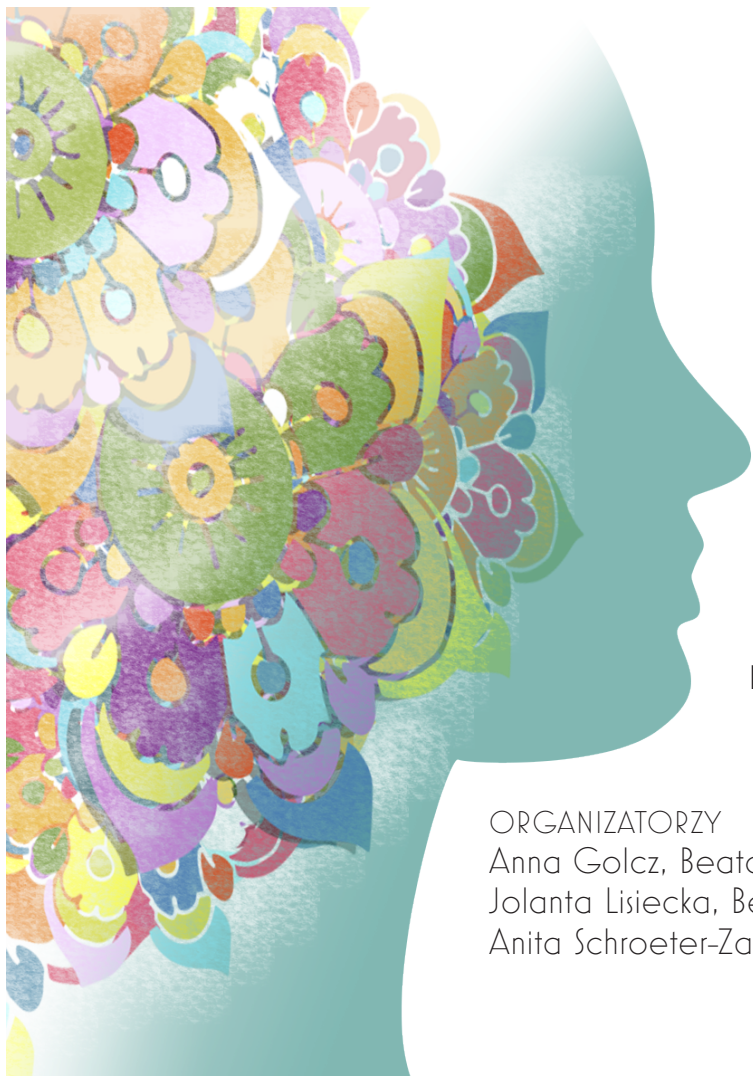
Anita Schroeter-Zakrzewska, Małgorzata Śmigielska

Partnerzy

HORTITERAPIA studia podyplomowe
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

Vilmorin Garden
POLAND

Ogród leczy



Hortiterapia

jako element wspomagający leczenie tradycyjne

Konferencja naukowa

POZNAŃ 22 SIERPNIA 2017 ROKU

Pod Patronatem Honorowym JM Rektora Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu prof. dr. hab. Jana Pikula

ORGANIZATORZY
Anna Golcz, Beata Janowska, Agnieszka Krzymińska,
Jolanta Lisiecka, Beata Płoszaj-Witkowska,
Anita Schroeter-Zakrzewska, Małgorzata Śmigielska

Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

9.30–9.50	Otwarcie konferencji	

WYKŁADY

9.50–10.10	Beata Janowska	**Ozdobne rośliny trujące w parkach i ogrodach**
10.10–10.30	Agnieszka Krzymińska	**Dotyk w hortiterapii**
10.30–10.50	Marta Cywińska	**Rośliny zielarskie w terapii osób z chorobami cywilizacyjnymi**
10.50–11.10	Izabela Huszcza	**Modułowe ogrody wertykalne jako nowatorskie narzędzie dedykowane hortiterapii**
11.10–11.30	Piotr Lewandowski	**Źródła finansowania hortiterapii**
11.30–12.20	Przerwa	
12.20–12.40	Karolina Wenc	**Hortiterapia jako metoda wspomagająca terapię ręki u dzieci w wieku przedszkolnym**
12.40–13.00	Beata Płoszaj-Witkowska	**Wykorzystanie kwiatów w integracji sensorycznej w pracy z dziećmi**
13.00–13.20	Krystyna Jacków–Sowa	**Rola hortiterapii w edukacji i rozwoju dzieci**
13.20–13.40	Monika Nachaj Beata Płoszaj-Witkowska	**Rehabilitacja w ogrodzie dzieci i dorosłych**
13.40–14.00	Julia Kaczmarczyk-Piotrowska	**Formy fraktalne, doświadczenia Gminnego Ośrodka Kultury w Komornikach**
14.00–14.20	Roman Juszczyk	**Aktywizacja seniora poprzez zajęcia z hortiterapii na Uniwersytecie Trzeciego Wieku**
14.20–14.50	Dyskusja	
15.00–16.00	Przerwa obiadowa	

WARSZTATY 16.00–17.00 oraz 17.15–18.15 (do wyboru dwa warsztaty)

Piotr Czuchaj — **Wiszące ogrody**
Kokedama jest japońską sztuką tworzenia kul otoczonych mchem, w których rośnie roślina. Powstała w epoce Edo w XVIII wieku. Każdy uczestnik zapozna się z nią i wykona własny wiszący ogród.

Anna Golcz, Jolanta Lisiecka — **Zielono mi**
Relaks w otoczeniu zielonych roślin użytkowych przydatnych w zajęciach hortiterapeutycznych. Uczestnicy dowiedzą się, jak ważny jest chlorofil dla człowieka.

Julia Kaczmarczyk-Piotrowska — **Formy wklęsłe, formy wypukłe**
Warsztat rzeźbiarski doskonalący i prezentujący formy z mas plastycznych. Celem jest ćwiczenie sensoplastyki i poznawanie technik rzeźbiarskich na motywach roślinnych.

Maria Ulczycka-Walorska — **Kwiaty z papieru**
Podpatrując świat roślin można spróbować zachować ich piękno w kwiatach zrobionych z papieru i innych materiałów. Uczestnicy zapoznają się z technikami robienia kwiatów.

WYSTAWA Julia Kaczmarczyk-Piotrowska **Asymilacja** – rysunki na papierze

Karta uczestnictwa dostępna na www.hortiterapia.edu.pl/konferencja2017

Ozdobne rośliny zielne o właściwościach trujących w parkach i ogrodach

Beata Janowska

Katedra Roślin Ozdobnych, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

Rośliny ozdobne sadzone w ogrodach i terenach zieleni przyciągają barwą i zapachem. Wykorzystywane są także przy projektowaniu placów zabaw dla dzieci i ogrodów terapeutycznych. Dobór gatunków uzależniony jest od ich wymagań siedliskowych. Należy jednak pamiętać, że wiele roślin ma właściwości trujące, stąd nie wolno ich sadzić w ogrodach terapeutycznych, w miejscach, z których będą korzystać dzieci, szczególnie jeśli są autystyczne lub mają chorobę Downa, oraz osoby z upośledzeniem umysłowym, w podeszłym wieku, a także niedowidzące.

Trujące właściwości roślin spowodowane są występowaniem metabolitów wtórnych. Toksyny roślinne podzielono na cztery klasy uwzględniające moc ich działania w przeliczeniu na jednostkę masy ciała: Ia – wysoce niebezpieczne (≤5 mg/kg masy ciała); Ib – bardzo niebezpieczne (5–50 mg/kg masy ciała); II – umiarkowanie niebezpieczne (50–500 mg/kg masy ciała); III – mało niebezpieczne (≥500 mg/kg masy ciała). Trucizny zaburzają oddychanie wewnątrzkomórkowe lub uszkadzają ściany komórkowe. Blokują także biosyntezę białek. Niektóre metabolity wtórne hamują natomiast replikację kwasów nukleinowych, co powoduje powstawanie mutacji strukturalnych, będących przyczyną wad wrodzonych, a nawet nowotworów. Pewne trucizny w kontakcie ze skórą, błoną śluzową i oczami powodują zapalenia, powstawanie pęcherzy i występowanie odczynów alergicznych. Gdy dojdzie do zatrucia roślinami po ich spożyciu, natychmiast należy wezwać karetkę pogotowia, a u osoby poszkodowanej wywołać wymioty.

Substancje szkodliwe mogą znajdować się w różnych organach roślinnych - w liściach, owocach, nasionach, organach spichrzowych. Zdarza się też tak, iż całe rośliny są trujące. Rośliny ozdobne o właściwościach trujących mają swoich przedstawicieli wśród roślin jedno-, dwu- i wieloletnich, w tym geofitów. Często są to gatunki, które powszechnie sadzone są w parkach i ogrodach przydomowych.

Dotyk w hortiterapii

Agnieszka Krzymińska

Katedra Roślin Ozdobnych, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

Odbieranie świata roślin i ogrodu poprzez dotyk jest mało rozpowszechnione. Wrażenia zyskiwane za pomocą tego zmysłu są zróżnicowane, najczęściej przyjemne, jeżeli uniknie się roślin kłujących i parzących.

Rośliny lub ich części mają różną teksturę, grubość, twardość, ciężar, lepkość, wilgotność, wielkość, czy elastyczność. Doświadczanie roślin poprzez dotyk pozwala na poznawanie otoczenia przez osoby niepełnosprawne. Jednak powinny z niego korzystać także osoby nie mające problemów zdrowotnych. Dotykanie roślin wpływa na tworzenie wielu wrażeń, wywołujących przede wszystkim pozytywne zmiany psychiczne u podopiecznych. Ma także znaczenie w usprawnianiu pamięci oraz w edukacji. Dużą rolę w poprawie samopoczucia przypisuje się także obcowaniu z glebą, poznawaniu jej zwięzłości, wilgotności, czy ciężaru.

Odbieranie wrażeń dotykowych może zachodzić nie tylko dzięki dłoniom. Warto uaktywniać także stopy, a nawet całe ciało.

Stymulacja dotyku u ludzi nie musi zachodzić wyłącznie przez hortiterapię bierną. Opracowując zajęcia z zakresu wykonywania czynności związanych z uprawą gleby i pielęgnacją roślin, przygotowywaniem potraw i przetworów, a także z florystyką warto zwrócić uwagę na odbieranie wrażeń dotykowych.

Rośliny zielarskie w terapii osób z chorobami cywilizacyjnymi

Marta Cywińska

Kwiaciarnia Magnolia, Poznań

Definicja zdrowia sformułowana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) określa zdrowie jako osiągnięcie dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego. Zagrożenie zdrowia następuje gdy zaburzony zostanie jeden z elementów: czynnik genetyczny, styl życia, środowisko, opieka zdrowotna. Według danych WHO co czwarta osoba zostanie dotknięta zaburzeniem neurologicznym lub psychicznym. Najbardziej narażeni na choroby cywilizacyjne są mieszkańcy miast wysoko zurbanizowanych. Przyczyną jest stres wywołany szybkim i często siedzącym trybem życia, niskiej aktywności ruchowej i niezdrowemu odżywianiu. Nieprawidłowy styl życia sprzyja wylewom śródczaszkowym, zawałom serca i rozwojowi choroby nowotworowej. Człowiek w kraju wysoko zurbanizowanym jest narażony na hałas, promieniowanie oraz zanieczyszczenie środowiska, wody i powietrza.

Odpowiedzią na stan chorobowy może być terapia ogrodnicza. Jej założeniem jest wrodzona potrzeba kontaktu człowieka z przyrodą. Terapia ogrodem oddziałuje korzystnie na obszary: fizyczny, psychologiczny, poznawczy i społeczny człowieka.

Terapeuci mają wpływ na pacjentów, dlatego powinni wśród nich szeroko propagować zachowania prozdrowotne i działania edukacyjne. Do działań promujących zdrowie w praktyce terapeuty należy:

- uświadomienie, że zdrowie i dobre samopoczucie zależy od aktywnej postawy,
- przekazanie wiedzy o czynnikach wpływających na przedłużenie życia oraz zbudowanie wewnętrznej harmonii psychofizycznej,

- umiejętność ochrony zdrowia i wiedza o sposobach korzystania z pomocy lekarskiej.

Dla zdrowia człowieka rośliny zielarskie mają duże znaczenie. Zioła zawierają wiele naturalnych substancji biologicznie aktywnych, takich jak: alkaloidy, flawonoidy, garbniki, gorycze, olejki eteryczne, pektyny, składniki mineralne, śluzy i witaminy. Zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego i nowotworów. Posiadają działanie antybakteryjne, mogą wspomagać pracę układu oddechowego i trawiennego oraz obniżać poziom cholesterolu we krwi. Cennymi roślinami zielarskimi są: lawenda wąskolistna (*Lavandula officinalis*), melisa lekarska (*Melissa officinalis*), rumianek pospolity (*Chamomilla recutita*), tymianek pospolity (*Thymus vulgaris*).

Modułowe ogrody wertykalne jako nowatorskie narzędzie dedykowane hortiterapii

Izabela Huszcza

Garden Spot, Swarzędz

Ogrody wertykalne, nazywane inaczej zielonymi ścianami, to niezwykle efektowne narzędzie do wzbogacenia roślinami każdej przestrzeni – zarówno zamkniętej, jak i otwartej. Dzięki nim znacząco poprawia się jakość powietrza we wnętrzu, a intensywna zieleń doskonale wpływa na samopoczucie osób przebywających w jej otoczeniu. Za sprawą roślin tworzy się specyficzny mikroklimat i wzrasta nawilżenie powietrza.

System Pixel Garden do tworzenia modułowych ogrodów wertykalnych traktować można jednocześnie jako uniwersalne i nowatorskie narzędzie dedykowane hortiterapii. Pojedyncze elementy pozwalają na konstruowanie ścian o różnych kształtach i rozmiarach, dostosowanych do indywidualnych potrzeb. Moduły, wyprodukowane z materiału pozyskanego w 100% w procesie recyklingu są lekkie i łatwe w łączeniu ze sobą, umożliwiając tym samym samodzielny montaż. Wymienne doniczki o średnicy 9 cm lub 14 cm pozwalają na bezproblemową pielęgnację i podlewanie roślin, jak również szybkie zmiany kompozycji roślinnych. System sprawdza się dla większości roślin, dając dużą dowolność w ich doborze pod względem zapachu, tekstury, czy kolorystyki.

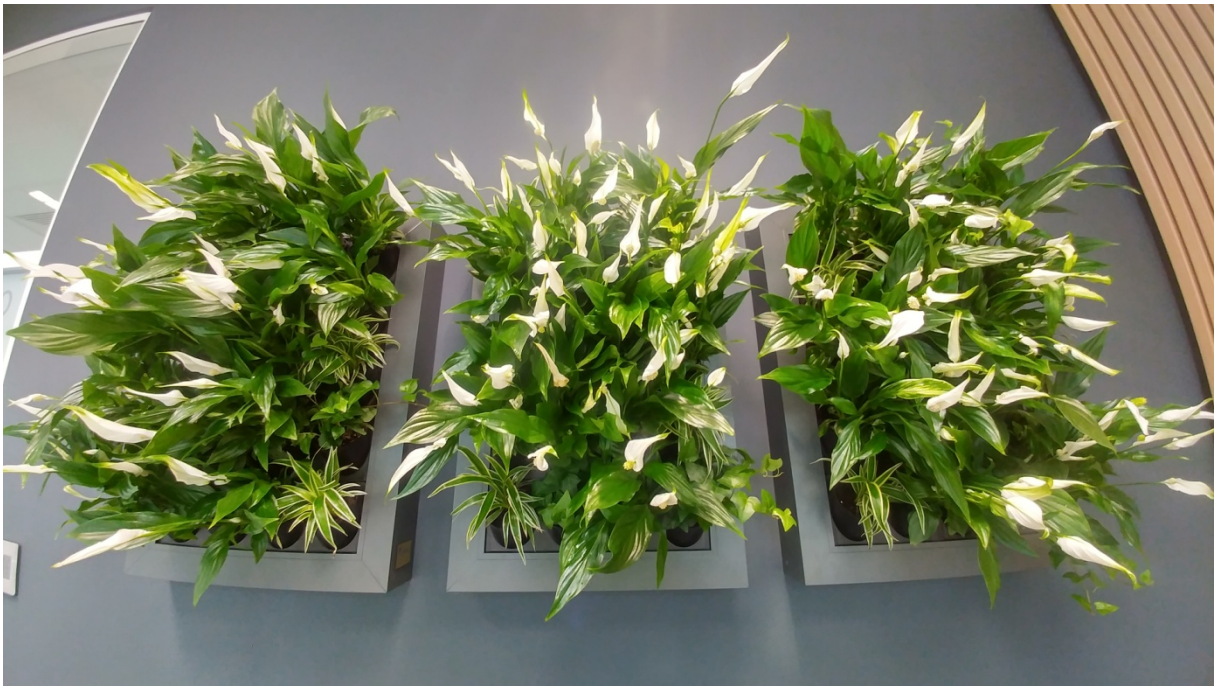
System Pixel Garden

Ogrody wertykalne dowolnych rozmiarów można na stałe przytwierdzić do ściany lub tworzyć je w formie mobilnej - za sprawą kolorowych ramek z serii ALU LINE. Pełna dowolność w kolorystyce ram pozwala dobrać je zgodnie z potrzebami czy preferencjami odbiorców. Skalowalność zielonych ścian umożliwia urozmaicenie zielenią nawet niewielkich świetlic czy gabinetów terapeutycznych. Ze względu na wertykalny układ, zielone ściany nie zajmują zbyt dużo przestrzeni użytkowej. Można powiesić je na dowolnej wysokości na ścianie lub postawić na podłodze, półce czy stoliku. Żywe ściany są łatwe w pielęgnacji i dają duże możliwości samodzielnej pracy z roślinami oraz rozwijania wyobraźni i kreatywności przy tworzeniu kompozycji.

System Pixel Garden w ramkach różnego koloru

Dzięki wertykalnym ogrodom istnieje możliwość stworzenia „salonów hortiterapeutycznych”, których użytkownicy w sposób bierny i czynny mogliby korzystać z dobroczynnego działania bliskości natury i obcowania z nią. Specjalnie zaprojektowana i przystosowana przestrzeń miałaby pełnić funkcję gabinetu hortiterapeutycznego, w którym pacjenci mogliby podlegać terapii poprzez sadzenie roślin, ich pielęgnację i nawadnianie oraz tworzenie kompozycji zgodnie z własną wyobraźnią. Jednocześnie, miejsce to mogłoby

funkcjonować jako sala zajęciowa dla studentów fizjoterapii, psychologii, architektury krajobrazu i innych kierunków z możliwością prowadzenia hortiterapii. Miejsce takie byłoby wyposażone w liczne zielone ściany oraz meble zaprojektowane przy współpracy ze specjalistami i praktykami terapii roślinami.



Wertykalny ogród

Źródła finansowania hortiterapii

Piotr Lewandowski

Instytut Melioracji, Kształtowania Środowiska i Geodezji, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

Podstawowym problemem w realizacji działań hortiterapeutycznych jest pozyskanie źródeł dla ich finansowania. Sztuka pozyskiwania środków na różne cele jest odrębną, złożoną dziedziną wiedzy nazywaną fundraisingiem. Wymaga ona nabycia określonych kompetencji i umiejętności, co oczywiście wiąże się z czasem przeznaczonym na naukę i praktykę w tym zakresie. W przypadku planowania działań horiterapeutycznych istotne jest w pierwszym rzędzie z jednej strony prawidłowe określenie statusu formalno-prawnego ubiegającego się o środki finansowe oraz grupy docelowej, która będzie beneficjentem powyższych działań. Inne środki przeznaczone są np. dla osób niepełnosprawnych, starszych, wykluczonych, czy też mieszkających na terenach wiejskich. W drugiej kolejności należy w sposób ciągły śledzić informacje o źródłach finansowania (donatorach) i analizować możliwości składania wniosku aplikacyjnego. Wynika to przede wszystkim z dynamicznie zmieniających się form aplikacji (rodzaj i sposób składania dokumentacji – np. tylko elektronicznie), jak i instytucji oferujących dostęp do powyższych środków (np. koordynatorzy, pośrednicy funduszy UE, itp.).

Znacznie trudniej jest uzyskać środki dla prowadzących działalność gospodarczą (firm i przedsiębiorstw) i dodatkowo nie posiadających doświadczenia w zakresie zrealizowanych już projektów hortiterapeutycznych. Odnosi się to do posiadania pozytywnych referencji, wykwalifikowanej kadry (uprawnienia, certyfikaty, świadectwa, wieloletnie doświadczenie praktyczne)

oraz zaplecza i/lub niezbędnego sprzętu. Wynika to przede wszystkim z form dostępu do środków obarczonych nie tylko koniecznością przygotowania każdorazowo obszernej dokumentacji aplikacyjnej, ale przede wszystkim przystępowaniu do przetargów (najczęściej nieograniczonych). Taka forma może poprzez procedurę odwołania przyczynić się do znacznego opóźnienia wypłaty środków. Ma to z kolei istotne znacznie dla terminowości działań zależnych od warunków atmosferycznych i wegetacji roślin, tj obu czynników szalenie ważnych w hortiterapii. Szersze możliwości przewidziane są dla stowarzyszeń, fundacji i towarzystw działających w ramach organizacji pozarządowych, szczególnie działających w formie non profit. Wynika to w tym przypadku z dostępu do środków poprzez różnego rodzaju konkursy. Niejako pośrodku „palety ofert" znajdują się różne instytucje publiczne, w tym organa administracji rządowej i samorządowej, szpitale, szkoły itp.

Nie mniej istotne jest także określenie celu, dla którego zainteresowany ubiega się o środki finansowe. Niekiedy inne źródła służą wsparciu zakupu sprzętu, materiałów i narzędzi, a inne bezpośredniej pracy z beneficjentami działań hortiterapeutycznych, czyli docelową grupą ludzi. Ważne jest także określenie własnych oczekiwań wobec rodzaju pozyskanego wparcia. Może to być np. dotacja lub subwencja, a może to być także dopłata lub refinansowanie, albo też nisko oprocentowana pożyczka. Co więcej – bardzo często, aby zrealizować zaplanowany cel hortiterapeutyczny należy dokonać „kompilacji" funduszy z różnych źródeł i w różnych formach, niekiedy również z zaangażowaniem wkładu własnego. W tym ostatnim przypadku może to być np. własne zaplecze (udostepnienie własnej działki, ogrodu, czy parku).

Spośród aktualnie istniejących ofert aplikacyjnych bez wątpienia największymi źródłami finansowania działań hortiterapeutycznych są środki Unii Europejskiej. Wśród nich potencjalne możliwości aplikacyjne na ten cel

istnieją w ramach trzech Programów. Są to: Wiedza, Edukacja, Rozwój, Infrastruktura i Środowisko oraz Rozwój Obszarów Wiejskich. Spośród Programów Strukturalnych UE najistotniejszy jest Europejski Fundusz Społeczny. Środki powyższe dystrybułowane są poprzez różne organa rządowe (instytucje centralne – np. Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej) i samorządowe (np. urzędy marszałkowskie) albo agencje (np. Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa). Obok funduszy Unii Europejskiej istnieje również możliwość pozyskania środków z mniej znanych Funduszy Norweskich i Europejskiego Obszaru Gospodarczego (EOG), które dysponują źródłami krajów nie należących do UE, ale posiadającymi szczególny status. Są to Norwegia, Islandia i Lichtenstein.

Istnieje również możliwość pozyskania wparcia ze strony różnego rodzaju instytucji centralnych (np. Ministerstwa Rozwoju oraz Sportu i Rekreacji) i funduszy krajowych (Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Wojewódzkie Fundusze Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej), a także wparcie ze strony fundacji i organizacji pozarządowych. W tym ostatnim przypadku może ono polegać na przekazaniu know-how, lub też wparciu aplikanta w procesie przygotowania dokumentacji i wspólnym ubieganiu się o środki finansowe np. UE. Poza zaprezentowaniem oferty możliwości aplikacyjnych wynikających z aktualnych programów krajowych i Unii Europejskiej każdorazowo istotne jest określenie szans na ich uzyskanie. Dla powyższych źródeł i form aplikacyjnych zaprezentowano taki subiektywny szacunek wskaźnika sukcesu.

Grupą docelową, która w najbliższych latach będzie dynamicznie zwiększać swą liczebność są seniorzy. W przeciwieństwie do innych potencjalnych grup uczestników działań hortiterapeutycznych, których liczebność zacznie systematycznie spadać, grupa ta niejako jest

„gwarantowanym” beneficjentem. Wynika to z uwarunkowań demograficznych i ekonomicznych UE oraz Polski, które wpływają na potencjalne możliwości rozwoju hortiterapii w perspektywie czasowej. Uwzględniając możliwości traktowania hortiterapii również jako formy terapii prozdrowotnej i prewencyjnej oraz relatywnie niskie koszty jej realizacji, stanowi ona doskonały sposób na jej promocję adresowaną do tej grupy docelowej. W świetle sytuacji ekonomicznej - seniorów szczególnie w Polsce, jej rola jest dotychczas niedoceniana. Jako relatywnie tania metoda może ona wspomagać inne tradycyjne metody terapeutyczne. Istotne jest również to, że pełni ona bardzo ważną rolę integracyjną, mogącą włączać seniorów w życie społeczne. Dlatego też w ramach różnych programów społecznych UE obejmujących inkluzję społeczną powinna być promowana jako jej tania forma dla tej powiększającej się perspektywicznie grupy społecznej. Aktualnie realizowana polityka społeczna w stosunku do seniorów UE i Polski może wpływać na możliwości rozwoju hortiterapii w przyszłości. Dla przykładu od kilku lat Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej realizuje dwa projekty dla tej grupy docelowej tj. Program Senior+ (źródła finansowe dla samorządów) oraz Program Aktywności Społecznej Osób Starszych (ASOS) (źródła dla organizacji pozarządowych).

Hortiterapia jako metoda wspomagająca terapię ręki u dzieci w wieku przedszkolnym

Karolina Wenc

Niepubliczne Językowe Przedszkole *Szkółka Małego Dziecka* w Poznaniu

Terapia ręki to przede wszystkim usprawnianie motoryki małej, czyli precyzyjnych ruchów rąk, dłoni i palców. Jej zadaniem jest doskonalenie funkcji percepcyjno-motorycznych. Oparta na rozwoju psychomotorycznym warunkuje wzrost kontroli własnego ciała wraz z wiekiem. Priorytetem jest osiągnięcie stabilizacji centralnej, a końcowym efektem - sprawne posługiwanie się dłonią. Czynności motoryczne podporządkowane są etapom rozwojowym. Ruchy duże rozwijają się przed małymi, bardziej precyzyjnymi. Początkowo dziecko osiąga umiejętności z zakresu motoryki dużej, następnie czynności samoobsługowe, z którymi dopracowuje się sprawność motoryki małej. Końcowym etapem jest nauka chwytu pisarskiego oraz zdobycie umiejętności grafomotorycznych.

Terapię ręki klasyfikuje się, jako działania rewalidacyjne, czyli zespół działań wychowawczych, edukacyjnych i terapeutycznych umożliwiający dziecku niepełnosprawnemu fizycznie lub psychicznie możliwie najlepszy rozwój i przystosowanie do życia w normalnym środowisku. Przede wszystkim pomaga ona w osiągnięciu samodzielności w zakresie podstawowych czynności życia codziennego. W tym celu stworzono Program Terapii Ręki (PTR), który niczym funkcjonalny mechanizm wspomaga przebieg rozwojowy motoryki małej. Uwzględnia on całą ewolucję rozwojową dziecka, zarówno fizyczną, jak i psychiczną. PTR pokazuje, że na pracę rąk dziecka ma wpływ całe jego ciało. Do pozostałych celów tej terapii zalicza się: udoskonalenie sprawności chwytu,

dostrojenie zdolności skupienia uwagi i patrzenia, wspieranie koncentracji, progres w koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz przekraczanie linii środka ciała.

Sprawność rąk kształtuje się już w okresie niemowlęcym. Noworodek posiada odruch chwytny dłoni, czyli automatyczną reakcję na bodziec zewnętrzny wywołany przez centralny układ nerwowy. Przy prawidłowym rozwoju dziecka zanika on na przełomie 4 i 5 miesiąca. Jego następstwem jest świadomy ruch wyciągania rąk do przedmiotów. Pojawia się chwyt dłoniowy (garścią), w kolejnym miesiącu chwyt promieniowo-dłoniowy. Do dziesiątego miesiąca wykształcony jest już chwyt nożycowy i opuszkowy (pęsetkowy). W ciągu następnych lat życia dziecka utrwalane są niezależne i swobodne ruchy palców, oraz doskonalony jest chwyt. Około szóstego roku życia dziecko osiąga całkowitą dojrzałość ruchów palców, przy jednoczesnym doskonaleniu precyzji ruchów.

Wiele prac ogrodniczych może być podstawą do przeprowadzania zajęć terapii ręki w środowisku naturalnym. Już podstawowe prace w ogrodzie, do których należą zabiegi uprawowe, np. sadzenie roślin, związane z podłożem, dają wiele możliwości do kontaktu dłoni z różnymi strukturami i teksturami. Używanie odpowiednio przystosowanych narzędzi może wspomagać ćwiczenia rehabilitacyjne dłoni. Przykładem są nożyczki przystosowane do prac zarówno w ogrodzie, jak i we florystyce, idealnie nadające się do ćwiczeń ruchomości w stawie nadgarstkowym oraz chwytu dłoniowego prostego. Takie formy zabaw manipulacyjnych zwiększają oryginalność prowadzonych form terapii ręki, poczynając od utrwalania chwytu pęsetkowego do zwiększenia ruchomości i doskonalenia ruchu palców. Alternatywą dla zajęć prowadzonych na świeżym powietrzu i otwartym terenie ogrodu mogą być warsztaty florystyczne, które realizowane w pomieszczeniu potrafią ukazać piękno natury. Również poprzez tak niewielki kontakt z przyrodą, dzieci poznają i doceniają takie zajęcia, gdyż

wnoszą one wiele innowacyjnych dla nich technik, tematów i sposobów na naukę. Często nie zdają sobie sprawy, że uczestnicząc w hortiterapeutycznym programie edukacyjnym uczą się i rehabilitują poprzez zabawę.

Wprowadzając elementy hortiterapii do PTR u dzieci przedszkolnych z dysfunkcjami motoryki małej, celem jest poszerzenie możliwości wzbogacenia i urozmaicenia efektów tej terapii. Zaprezentowane przykłady warsztatów odbyły się w Niepublicznym Przedszkolu Integracyjnym Szkółka Małego Dziecka, dla dzieci w wieku 4-6 lat z obniżoną aktywnością motoryki małej. Zajęcia prowadzone przez autorkę pod okiem wyspecjalizowanej kadry pedagogów i terapeutów opierały się o tematykę roślinną zawierając przy tym elementy ćwiczeń z PTR i Integracji Sensorycznej (SI).

Wykorzystanie kwiatów w integracji sensorycznej w pracy z dziećmi

Beata Płoszaj-Witkowska

Katedra Ogrodnictwa, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

Kwiaty rosnące wokół nas wpływają na uruchomienie u dziecka wszystkich zmysłów w jednym czasie. Każdy ogród i rosnące w nim kwiaty można wykorzystać do zajęć z Integracji Sensorycznej (SI). Prekursorką SI jest terapeutka zajęciowa Ayres, która wskazuje na wpływ zaburzenia tego procesu na zachowanie i rozwój dziecka. SI wpływa na czynności samoobsługowe, pracę oraz zabawę. Zajęcia z SI w ogrodzie można rozpocząć bardzo wcześnie, już w wieku niemowlęcym. Zajęcia takie powinny mieć formę zabawy, podczas której można aktywnie pobudzać zmysły dziecka. Dobrze przygotowany program zajęć terapeutycznych może zawierać różne kombinacje ćwiczeń odpowiednio dobranych do wieku, jak i dysfunkcji dziecka oraz jego preferencji. Podczas takich zajęć można z dziećmi wykonać kompozycje kwiatowe z roślin o różnych teksturach, kolaże, frottage, żywe obrazy.

Świat roślin daje ogromne możliwości do pracy z dziećmi. Rośliny ozdobne stymulujące zapachem to: lilie z grupy mieszańców orientalnych, trąbkowych, orientalno-trąbkowych, tytoń oskrzydlony, smagliczka nadmorska, aksamitki (wzniesiona, rozpierzchła, drobnolistna), floks Drummonda, natomiast o pachnących liściach np. kocimiętka Faassena. Do najczęściej wykorzystywanego zmysłu jakim jest wzrok nadają się wszystkie kwiaty. Do stymulacji zmysłu dotyku wybiera się rośliny o różnej teksturze liści, ale również kwiatów czy owoców. Roślinami o szorstkich liściach są: słonecznik zwyczajny, cynia wytworna, słonecznik szorstki, rudbekia owłosiona, o miękkich liściach: czyściec wełnisty, kuklik szkarłatny, szarotka alpejska, o liściach zimnych: rojnik murowy,

rozchodnik okazały, o liściach lepkich: tytoń oskrzydlony, petunia ogrodowa. Zmysł słuchu można aktywować poprzez przebywanie w ogrodzie i słuchanie szumu traw ozdobnych, owocostanów maku lekarskiego, nikandry miechunkowatej. Jadalne kwiaty są bogatym źródłem witamin i mikroelementów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Do tego celu stosuje się: nagietka lekarskiego, nasturcję większą, aksamitkę wzniesioną, fiołka wonnego, fasolę wielokwiatową, bratka ogrodowego, stokrotkę pospolitą.

Rola hortiterapii w edukacji i rozwoju dzieci

Krystyna Jacków–Sowa

Ośrodek Terapii i Wspierania Rozwoju BALANS w Poznaniu

Uczenie to doświadczenie, wszystko inne to informacja (Albert Einstein).

Potrzeba ruchu i zabawy, zwłaszcza w ogrodzie, odkrywanie i doświadczanie natury jest u dzieci bardzo silna. Swobodna aktywność w ogrodzie rozwija umiejętność obserwacji świata, ludzi, reguł i zależności, uczy wiary we własne możliwości, kreatywności, odpowiedzialności, rozwiązywania problemów i pewności siebie, które procentują przez całe życie. Nie można zapomnieć o korzystnym wpływie na rozwój ruchowy i intelektualny dzieci. Podczas przebywania w ogrodzie dzieci dotleniają się i relaksują wzrok. Doświadczają świata wszystkimi zmysłami (wzrok, słuch, węch, smak, dotyk, równowaga, propriocepcja) i integrują je ze sobą. Ogród to plac zabaw bogaty w doznania zmysłowe.

W ostatnich latach wzrasta liczba dzieci, które mają trudności w czytaniu i pisaniu, trudno im się na tej czynności skoncentrować. Wpływ na to ma, m.in. zbyt długi czas spędzany na zabawach komputerowych, oglądaniu bajek na tabletach i komórkach. Oczy patrzą wtedy na bliską odległość i w wąskim polu widzenia. Lecz aby prawidłowo funkcjonować, oczy potrzebują ruchu, patrzenia daleko i szeroko, szczególnie na zieleń. To ogród daje możliwości obserwowania różnorodnych roślin, kolorów, wzorów, dotykania różnych tekstur, wąchania kwiatów i ziół, smakowania owoców prosto z krzaków, obserwowania i słuchania ptaków i owadów. Poruszając się po zróżnicowanym terenie (zwłaszcza boso), dziecko ćwiczy równowagę, uczy się pokonywać trudności. Oczywiście dzieci podejmują także ryzyko, np. wspinają się na drzewa. Jednak

zdobywają w ten sposób kontrolę nad własnym ciałem a także nad swoimi lękami. Uczą się uważności i samokontroli. Poza ty w naturalny sposób odkrywają swoje preferencje, talenty i upodobania. Uczą się przez doświadczenie, korzystając z natury w bezpiecznym środowisku ogrodów. Mogą to robić bez nadmiernej kontroli ze strony dorosłych, doświadczając radości z samodzielnego odkrywania zjawisk przyrody, eksperymentując, dowiadując się nowych informacji o sobie, otaczającym ogrodzie i świecie, wszystko w swobodnej, radosnej, pozytywnej, bezstresowej atmosferze, w radosnym nastroju, spontanicznej i pozbawionej poczucia czasu, zaangażowanej emocjonalnie zabawie. Dzieje się to bez lęku i strachu, które bardzo utrudniają, a wręcz uniemożliwiają uczenie się. Tak więc ogród, ze swoją polisensoryczną przestrzenią dla współczesnych dzieci, spędzających coraz więcej czasu w szkolnych ławkach i na uczeniu się (już w przedszkolu!) daje wspaniałe warunki do radosnego doświadczania świata i uczenia się.

By się uczyć, dzieci muszą osiągnąć m.in. dojrzałość fizyczną do nauki. Bardzo ważna jest równowaga i koordynacja wzrokowo – ruchowa oraz płynne ruchy oczu (sprzyja to rozwojowi umiejętności czytania i pisania). Na bazie równowagi rozwija się słuch oraz wzrok, a więc zmysły wiodące w uczeniu się. Liczne obserwacje potwierdzają, że niedojrzałe funkcjonowanie równowagi (układu przedsionkowego) często występuje u dzieci, które mają specyficzne trudności w uczeniu się, takie jak dysleksja, dysgrafia, dyspraksja, problemy ze skupieniem uwagi, trudności z mową i problemy emocjonalne. Uczenie się, podobnie jak równowaga, zaczyna się w przestrzeni. Ruch jest więc ważnym czynnikiem rozwoju dzieci i prowadzi do wzrostu możliwości uczenia się. Poza tym, umiejętność koncentracji oraz panowanie nad emocjami zależą od kontroli, jaką dziecko ma nad swoim ciałem.

Czynności wykonywane samodzielnie przez dziecko w ogrodzie, takie jak wysiewanie nasion, sadzenie roślin, podlewanie, wyrywanie chwastów, zrywanie owoców dają możliwość uaktywnienia rąk. To niezbędny element przygotowujący dłoń do samoobsługi, rysowania i pisania. Istnieje też ścisła zależność między ruchami dłoni a funkcjonowaniem mowy. Bowiem w korze ruchowej ośrodki mowy są usytuowane blisko ośrodków odpowiedzialnych za ruchy dłoni (Człowiek Penfielda). Tak więc praca w ogrodzie to terapia ręki, która wpływa na poprawę ruchów artykulacyjnych.

W ogrodzie dzieci poznają i zapamiętują nazwy roślin, a ponieważ uczą się tego polisensorycznie (widzą, dotykają, wąchają, smakują, słyszą) przychodzi im to znacznie łatwiej. Pamięć bowiem rozwija się w rezultacie działania połączonego z odbieraniem wrażeń.

Aby zrozumieć abstrakcyjne pojęcia, takie jak działania matematyczne czy czytanie, dzieci powinny zdobyć informację o swoim ciele, poznać kierunki i zdobyć orientację w przestrzeni. To właśnie ogród, gdzie można wzmacniać i integrować swoje zmysły, swobodnie poruszać się i zdobywać doświadczenia, może budzić ciekawość, nasuwać pytania, motywować do dalszych poszukiwań, prowadzić do rozwijania pasji i sprzyjać harmonijnemu rozwojowi dzieci.

Rehabilitacja w ogrodzie dzieci i dorosłych

Monika Nachaj, Beata Płoszaj-Witkowska

Katedra Ogrodnictwa, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

Hortiterapia czynna to aktywna forma terapii w ogrodzie, w szklarni, oranżerii, ale też w pomieszczeniach, dzięki uprawie roślin doniczkowych. Terapia czynna to wykonywanie prac dotyczących uprawy roślin ogrodniczych, prac pielęgnacyjnych w ogrodzie, związanych z przygotowywaniem podłoża, sianiem, pikowaniem, sadzeniem, rozmnażaniem, podlewaniem i cięciem roślin, pieleniem chwastów, koszeniem trawników czy zbieraniem owoców. W trakcie czynnego działania w ogrodzie można aktywować układ ruchu poprzez wykorzystanie i poprawne skorygowanie pozycji podopiecznego naturalnie obieranych podczas prac, uważając jednocześnie by nie pogłębiać już istniejących dysfunkcji w układzie ruchu. W trakcie takiej terapii wykonuje się biomechanicznie wiele potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania zakresów ruchu: skrętów, rotacji, skłonów do przodu i głębokich przysiadów. Przekłada się to na niwelowanie skutków codziennego trybu życia w XXI wieku, z dominującą pozycją siedzącą, która jest najgorszą z możliwych dla naszego organizmu. Bardzo ważny jest również zapomniany już i wręcz często świadomie ograniczany naturalny kontakt skóry z glebą poprzez stopy i dłonie. Czynny udział podczas prac ogrodniczych został przebadany przez naukowców z University of Bristol w Londynie, którzy stwierdzili, że bezpośredni kontakt skóry z glebą powoduje uwalnianie substancji chemicznych pobudzających mózg do produkcji serotoniny. Związki te aktywują również układ nerwowy czyli odblokowują sygnały wysyłane z ciała do mózgu.

Bierna terapia ogrodnicza poprzez obserwację, skoncentrowanie uwagi i pobudzenie zmysłów, powoduje wyciszenie i obniżenie napięcia. Stanowią ją przykładowo spacery, czy po prostu doznania sensoryczne. Ogród to idealne miejsce do nauki świadomego oddechu, który mobilizuje do pracy przeponę. Brak świadomości pracy przepony powoduję wiele dolegliwości zdrowotnych, co w konsekwencji przekłada się na bóle w obrębie obręczy barkowej, głowy, kręgosłupa, a pogłębiając te dysfunkcje można doprowadzić organizm do stanów depresyjnych. Prawidłowy oddech to również wspomaganie oczyszczania organizmu z toksyn, które kumulowane w organizmie również doprowadzają z czasem do chorób. Każda z tych form korzystnie wpływa nie tylko na stan fizyczny człowieka, ma również pozytywne oddziaływanie na stan emocjonalny i umysłowy. Szereg badań potwierdza, że zarówno aktywny jak i bierny kontakt z ogrodem podnosi korzyści w kontekście estetycznym, psychologicznym oraz duchowym. Generalizując, kontakt z ogrodem polepsza jakość naszego życia.

***Formy fraktalne*, doświadczenia Gminnego Ośrodka Kultury w Komornikach**

Julia Kaczmarczyk-Piotrowska

Gminny Ośrodek Kultury w Komornikach

Formy fraktalne stale obecne w naturze, tworzą liczne zjawiska, stanowią elementy przyrody. W sztuce inspirują artystów, przenikają do wielu działań. Społecznie zachowania fraktalne budzą wiele pytań i rodzą odpowiedzi.

Program *Formy fraktalne* opiera się na sztukach plastycznych, muzyce, fotografii, grafice oraz rzeźbie. Jego podstawą jest obserwowanie natury, a celem - zaspokojenie potrzeb emocjonalno–wrażeniowych.

W programie istotny jest proces twórczy, inicjowany przez stymulowanie kreatywnej zabawy indywidualnie i w grupie. Uczestnicy mają szeroki dostęp do materiałów plastycznych, korzystają także z anatomicznej budowy ludzkiego ciała. Otwarta formuła prowadzenia zajęć i warsztatów wpływa na jakość wykonywanych ćwiczeń. Pierwszym etapem jest rozwijanie umiejętności manualnych poprzez stymulację ruchową.

Kultura, wpracowane znaki, symbole obecne w sztuce są czytelne dla wszystkich. To one poprzez uniwersalizm kształtują odpowiedź artystyczną, widoczną w wykonanej pracy i opinii uczestnika oraz innych osób. Kształtuje się dialog treści artystycznej odczytywany społecznie. Podczas pracy w programie wyłoniła się metoda zwana iteracją. Iteracje czyli powtórzenia są fundamentem form fraktalnych.

Spirala, koło czy linie rysowane przez uczestników lub stanowiące tylko elementy dodatkowe w pracy i kompozycji, np. nad rzeźbą, obiektem lub innym tworem są nieskończonymi wzorcami, możliwymi do wykonywania np. dwoma rękoma jednoczenie. Te najprostsze ogniwa przenoszą się na język biologii.

Przykładowo owady, rośliny i inne motywy są niczym biologiczne kopie. Pobudzają wyobraźnię i odwołują się do pamięci.

Nie bez znaczenia dla uczestnika jest miejsce wykonywania lub obserwacji przyrody, inspiracji plastycznej. Wspomóc można te procesy poprzez aktywność w środowisku naturalnym lub wypracowanie jego elementów w sytuacjach sztucznych, czyli w oderwaniu od natury.

Stymulacja wieloma dodatkowymi bodźcami dobranymi do pracy i poziomu grupy jest pomocna przy okazywaniu stanów emocjonalnych. Środki plastyczne (media) pozwalają na stworzenie map. Wzory te są pomocne w licznych rozmowach lub monologach osób uczestniczących na zasadzie dobrowolności w prowadzonych zajęciach.

Projekt zawiera stymulację dźwiękową. Powtarzalność rytmów, użycie instrumentów wpływa na pogłębienie procesów twórczych. Gra na instrumentach sprzyja wyciszaniu lub aktywizacji uczestników.

Projekt został zainicjowany w 2010 roku. Na realizację podstawowych celów przyznano stypendium w Dziedzinie Kultury Marszałka Województwa Wielkopolskiego. Został zrealizowany w różnych placówkach. Liczne instytucje wspierają prace nad jego dalszym rozwojem. Samorząd Województwa Wielkopolskiego patronuje wystawie, która jest pokłosiem projektu.

Od 2011 roku zajęcia prowadzone są na stałe w Gminnym Ośrodku Kultury w Komornikach. Działa tam pracownia plastyczna oraz świetlica edukacyjna dla dzieci i dorosłych. W ramach działalności oferuje zajęcia plastyczne oraz plenery i wystawy przeglądowe i tematyczne.

Uczestnicy mają możliwość pokazywania swoich prac w macierzystym miejscu oraz na licznych oferowanych przez zaprzyjaźnione instytucje wydarzeniach. Ma to charakter cykliczny. Postawy twórcze często przenikają się wzajemnie od umiłowania świata przyrody poprzez jej studiowanie i

dekomponowanie rzeczywistości. Działanie można nazwać konstrukcją i dekonstrukcją.

Projektowi towarzyszą mniejsze programy, będące jego częścią: Leśne przemiany, Obrazy Wielkopolski i Leśni odkrywcy.

Aktywizacja seniora poprzez zajęcia z hortiterapii na Uniwersytecie Trzeciego Wieku

Roman Juszczyk

RJ Ogrody, Kramsk

Ogród często kojarzony jest z ciężką pracą fizyczną, która nie zawsze przynosi ukojenie naszemu ciału. Jednak zakres prac należy dostosować do możliwości swojego wieku. Praca w ogrodzie może być sposobem na przyjemne spędzenie czasu z bliskimi. Seniorzy nie wszystkie czynności są w stanie sami wykonać, wówczas z pomocą przychodzą dzieci lub wnuki.

Praca w ogrodzie daje seniorom możliwość aktywnego spędzenia czasu na świeżym powietrzu. Prowadzi to do lepszego dotlenienia organizmu. Praca w ogrodzie jest podstawą hortiterapii czynnej. Wysiłek fizyczny i ruch wpływają na poprawę sprawności fizycznej. Dodatkowo kolor zielony otoczenia korzystnie wpływa na emocje, daje poczucie bezpieczeństwa i spokoju, zmniejsza stres, polepsza koncentrację.

Na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Koninie, działającym przy konińskiej Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej, zrealizowano program zajęć obejmujący wykłady ogrodniczo-przyrodnicze oraz warsztaty florystyczne i plastyczne z wykorzystaniem roślin. Czas projektu trwał od października 2016 roku do maja 2017 roku. W zajęciach wzięło udział 137 słuchaczy. Prowadzącym zajęcia był absolwent ogrodnictwa Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu oraz czynny przedsiębiorca w branży ogrodniczej.

Zajęcia wykładowe poświęcone były pogłębieniu podstawowych zagadnień z uprawy i pielęgnacji roślin ozdobnych, warzywniczych i sadowniczych, a także fitoterapii, czyli z ziołolecznictwa.

W ramach warsztatów seniorzy nabyli umiejętności rozmnażania bylin poprzez podział oraz roślin doniczkowych za pomocą sadzonek. W okresie zimowym przygotowano cebule hiacyntów do samodzielnego pędzenia w domu.

Na warsztatach wykonano obrazy roślinne, m.in. z kwiatostanów rosplenicy japońskiej i liści dębu czerwonego, dekoracje z wykorzystaniem suszonych kwiatów i szyszek, a także wianki z pędów derenia przed Bożym Narodzeniem.

Słuchacze wzięli także udział w Międzynarodowych Targach Tulipanów w Chrzypsku Wielkim.

Zajęcia z zakresu hortiterapii dostarczyły seniorom wiele satysfakcji.