

Zielona terapia w „Wiślanej Kropelce”

W kwietniu grupa I „Zajęczki” rozpoczęła wiosenny cykl zajęć przyrodniczo-ogrodniczych.

Celem tych zajęć było zapoznanie dzieci z przeznaczeniem podstawowych narzędzi ogrodniczych, niezbędnych warunków do wzrostu roślin, wiedzą przyrodniczą – nazywanie wybranych gatunków kwiatów i warzyw, a także z kolejnością czynności wykonywanych podczas siania i sadzenia. Dzieci obserwowały zmiany zachodzące podczas wzrostu roślin i zajmowały się ich pielęgnacją. Jednym z elementów były warsztaty ogrodnicze dla dzieci i rodziców.

Niewiele osób wie, że to nasze przedsięwzięcie jest szeroko rozumianą hortiterapią. Z sylwoterapią, inaczej drzewoterapią – niektórzy się zetknęli. Polega ona na pobudzaniu organizmu człowieka do samoleczenia przez częste obcowanie z drzewami i krzewami. Ale czy ktoś słyszał o hortiterapii?

Hortiterapia (łac. hortus – ogród) polega na wykorzystaniu ogrodu i roślin do terapii. Można ją podzielić na bierną (tj. spacerowanie po ogrodzie, aktywność fizyczna, doznania zmysłowe i estetyczne) oraz czynną (np. praca przy uprawie i pielęgnacji roślin – sianie, sadzenie, zbieranie owoców). Celem terapii jest ograniczenie stresu poprzez przebywanie wśród zieleni poprzez zadowolenie pacjentów z pielęgnowania roślin. Już w starożytności przypisywano obcowaniu z naturą lecznicze moce. Hipokrates mawiał, że „przyroda jest lekarstwem w każdej chorobie”. Ta metoda terapii od lat jest stosowana i bardzo popularna w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Japonii czy krajach starej UE, jednak w Polsce to nowość. „W Polsce - ocenia prof. Anna Bach, kierownik Katedry Roślin Ozdobnych Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie - dopiero przecieramy szlaki, choć wiele placówek leczniczych i rehabilitacyjnych stosuje hortiterapię, jako metodę terapeutyczną, ale bez świadomości, iż można ją ująć w ramy metodyczne i korzystać z pomocy specjalistów”.

W Polsce ogrodoterapia nieoficjalnie jest uznana przez ośrodki medyczne za typ terapii i rehabilitacji. Lekcje o tematyce ogrodniczej włączane są do programów takich ośrodków, które dysponują zapleczem ogrodniczym. Są to budynki opieki socjalnej, kliniki medyczne, psychiatryczne, ośrodki odwykowe, szkoły terapii zajęciowej, szpitale dziecięce dla małych pacjentów z zaburzeniami narządu ruchu.

W jaki sposób rośliny pomagają w procesie terapeutycznym i rehabilitacyjnym?

Pacjenci przychodzą na zielone warsztaty do ogrodu, lub spotykają się w Ogrodzie Botanicznym, gdzie wykwalifikowani terapeuci prowadzą różnego rodzaju zajęcia, np.: na temat kolorów czy zapachów roślin znajdujących się w ogrodzie. Dzieci mogą podczas zajęć poznawać otaczający świat wszystkimi niemalże zmysłami - oglądać, dotykać, słuchać życia owadów na klombach i rabatkach, również posmakować niektórych roślin. Dodatkowo prowadzą własny ogródek – sadzą rośliny, opiekują się nimi, patrzą jak się zmieniają i rosną. Często organizowane są też warsztaty florystyczne, podczas których pacjenci mogą nauczyć się układać kwiaty, tym samym podnoszą swoje kwalifikacje zawodowe (mogą np. uzyskać tytuł pomocnika bukietarza). Poprzez różnorodność wykonywanych czynności mali pacjenci nieświadomie wykonują jednocześnie ćwiczenia rehabilitacyjne, uczą się przy tym współpracy w grupie. Czynności związane z siewem, przesadzaniem roślin, pieleniem, podlewaniem wymuszają precyzyjne ruchy, stymulują mięśnie, ćwiczą koordynację i koncentrację. Ogrodoterapia wpływa pozytywnie nie tylko na dzieci, ale również na rodziców i opiekunów, którzy są często zmęczeni zarówno fizycznie, jak i psychicznie. To forma relaksu, mile spędzony czas w rodzinnym gronie, budowanie więzi i zaufania między

osobami zaangażowanymi w proces terapeutyczny. Kontakt z naturą uspokaja i wycisza – daje nowe pokłady energii.

Tego typu zajęcia i warsztaty oprócz rozwoju sensoryki u dzieci, wzbogacenia ich wiedzy i doświadczeń przyrodniczych, rozwijają zainteresowania ekologią, stymulują wrażliwość na otaczający świat i troskę o nasze środowisko, kształtują postawę proekologiczną już od najmłodszych lat. Podczas zajęć florystycznych z kolei rozwija się inwencja twórcza dzieci, samorealizacja a tym samym wzrost akceptacji siebie i innych.

Mam nadzieję, że rodzice chętnie uczestniczyli w naszych warsztatach, nie były one ostatnie i zaowocują dalszą współpracą i zrozumieniem istoty potrzeb własnych i ich pociech.

18 maja 2012 roku był pierwszym dniem międzynarodowej akcji Fascynujący Świat Roślin – ten specjalny dzień poświęcony roślinom, jest organizowany pod auspicjami Europejskiej Organizacji Nauk o Roślinach (EPSO – European Plant Science Organisation; www.epsoweb.org), w Brukseli. „Życie roślin zawsze zaczyna się od maleńkiego nasiona umieszczonego w glebie. Może z niego wyrosnąć wiele zielonych żyjących istot – od drobnych ziół do wielkich drzew, od kwiatów ozdobnych do roślin uprawnych, od których zależy życie zwierząt i przetrwanie ludzi na planecie Ziemia. Mamy nadzieję, że naszą inicjatywą zasadzimy wiele wirtualnych, lecz stale kiełkujących nasion, które w zbiorowym umyśle europejskich i światowych społeczeństw posiadają przekonanie, że nauki o roślinach mają do odegrania kluczową rolę w kształtowaniu teraźniejszego i przyszłego krajobrazu społecznego, środowiskowego i ekonomicznego ludzkości”.

Swój udział w Światowym Dniu Roślin zgłosiło 39 krajów na świecie: 29 w Europie i 10 z obu Ameryk, Azji, Australii i Afryki, w tym USA, Indie, Chiny, Japonia, Argentyna, Brazylia, Kanada, czy Nigeria (550 instytucji, w Polsce - 34 instytucje). Może w przyszłym roku uda nam się aktywnie celebrować ten dzień w naszym przedszkolu.

W ubiegłym roku propagowałam wspólne wyjazdy wakacyjne z dziećmi (artykuł - "Dlaczego warto zabierać dzieci na wakacje?" – zakładka na stronie internetowej – dla rodziców – przeczytaj), a w te zbliżające się wakacje zachęcam wszystkich do jak najczęstszego kontaktu z przyrodą. Pozwolę sobie zaproponować najciekawsze miejsca i imprezy ogrodnicze podczas najbliższych miesięcy wakacyjnych. Może zainspirują do wakacyjnych wojaży, a gdy te odległe leżą poza naszymi możliwościami, to pamiętajmy, że zawsze można się wybrać do najbliższego parku, lasu lub warszawskiego Ogrodu Botanicznego.

Z całego serca zachęcam Justyna Krawczyk

<http://podroze-forum.pl/najpiekniejsze-ogrody-w-europie>

Najpiękniejsze ogrody w Europie (zgodnie z informacjami zawartymi na powyższej stronie internetowej)

Kew Gardens (Londyn, Wielka Brytania)

Królewskie Ogrody Kew Gardens w południowo-zachodnim Londynie mają już 250 lat. Szczycą się największą na świecie kolekcją roślin zgromadzonych w szklarniach i na otwartym terenie zajmując powierzchnię 120 hektarów. Atrakcją jest nowy budynek alpinarium z automatycznie sterowanymi roletami przeciwsłonecznymi oraz obiegiem chłodnego powietrza, schładzanego pod ziemią w labiryncie rur. Ciekawostką jest największa na świecie "pryzma kompostowa", której oglądanie umożliwiono zwiedzającym budując specjalny punkt widokowy. Kompost jest zwykle zużywany w ogrodzie, ale od czasu do czasu organizuje się specjalne aukcje, na których sprzedawane są porcje kompostu, a dochód przeznaczany jest na organizowanie różnych imprez dla odwiedzających ogrody.

Ogród Botaniczny w Lejdzie (Holandia)

Założony pod koniec XVI wieku ogród botaniczny w Lejdzie jest najstarszym tego typu w Holandii i jednym z najstarszych na świecie. Najstarsze okazy drzew to ponad 400-stu letni złotokap, wyglądający szczególnie efektownie podczas kwitnienia, gdy złoty deszcz zdaje się skapywać z gałęzi, ponad 300-letni tulipanowiec o kwiatach podobnych do tulipanów i miłorząb z 1785 roku. Szklarnie z roślinami tropikalnymi, jak wiktoria królewska - roślina wodna, na której ogromnym liściu z powodzeniem może pływać dziecko, przyciągają co roku tysiące odwiedzających. Ogród botaniczny w Lejdzie słynie m.in. z kolekcji roślin obrazkowatych, orchidei i paproci.

Ogród Botaniczny w Paryżu (Francja)

Ogród botaniczny w Paryżu, mieszczący się między Muzeum Przyrodniczym, dworcem Austerlitz i ruchliwą drogą w kierunku katedry Notre Dame, został założony w pierwszej połowie XVII wieku jako "królewski ogród roślin leczniczych". Warto spędzić dzień w tej oazie ciszy i spokoju, pośród wiekowych drzew pamiętających czasy króla Ludwika XIII - najstarsze okazy mają kilkaset lat: robinia popularnie zwana akacją z 1635 roku, o 100 lat starszy cedr libański czy ponad 300-letnia pistacja. W skład ogrodu botanicznego wchodzi też najstarszy na świecie ogród zoologiczny – Menażeria. (Ciekawostką jest Mikrozoos, gdzie pod mikroskopem można podglądać życie mikroorganizmów).

Ogród Botaniczny w Berlinie (Niemcy)

Zajmujący 43 hektary ogród botaniczny w Berlinie, z liczbą 22 tysięcy gatunków, jest jednym z najważniejszych tego typu na świecie. Historia ogrodu sięga przełomu wieków XIX i XX, nie jest więc długa, w porównaniu do wcześniej wymienionych ogrodów. To co naprawdę warto zobaczyć to Wielki Pawilon - największa szklarnia tropikala na świecie. W pokrytej szkłem budowli o powierzchni 30x60 m i wysokości 25 m, w której utrzymywana jest stała temperatura 30°C i wysoka wilgotność powietrza, znalazły schronienie rośliny tropikalne, a wśród nich ogromny bambus.

Ogród botaniczny w Padwie (Włochy)

Wybierając się na wycieczkę do Wenecji, warto zwiedzić najstarszy na świecie ogród botaniczny, oddalony od lotniska zaledwie o godzinę jazdy samochodem. Zlokalizowany jest w pobliżu Bazyliki Św. Antoniego i otoczony jest kolistym murem za względu na liczne kradzieże roślin w przeszłości. W zabytkowej szklarni rośnie najstarsze drzewo tego ogrodu - tzw. Palma Goethe'go (nazwa wzięła się z eseju poety "Metamorfoza roślin"), posadzona w 1585 roku. Wśród innych roślinnych matuzaleatów spotkać można około 250-letnią magnolię i podobnie leciwego miłorzęba. Największą kolekcję ogrodu w Padwie stanowią rośliny lecznicze i trujące. Najpiękniejsze dla oka są orchidee i rośliny śródziemnomorskie.

KALENDARZ WYSTAW I TARGÓW OGRODNICZYCH NA ROK 2013 :
WYSTAWY KRAJOWE

Data imprezy: **21 06 - 23 06 2013 r.**

Wystawa paproci

Miejsce: Palmiarnia Ogrodu Botanicznego w Łodzi, al. Piłsudskiego 61

Więcej informacji na stronie : <http://www.botaniczny.lodz.pl/aktualnosci/kalendarz-wystaw.html>

Data imprezy: **28 06 - 30 06 2013 r.**

Rośliny lecznicze

Miejsce: Ogród Botaniczny, 94-303 Łódź, ul. Retkińska 39/65

Więcej informacji na stronie : <http://www.botaniczny.lodz.pl/aktualnosci/kalendarz-wystaw.html>

Zielona terapia w „Wiślanej Kropelce”

Data imprezy: **10 08 - 01 09 2013 r.**

Wystawa motyli i roślin nektarodajnych

Miejsce: Palmiarnia Ogrodu Botanicznego w Łodzi, al. Piłsudskiego 61

Więcej informacji na stronie : <http://www.botaniczny.lodz.pl/aktualnosci/kalendarz-wystaw.html>

Data imprezy: **24 08 - 25 08 2013 r.**

XXII Giełda Ogrodnicza, eko rolnictwo

Miejsce: Koszalin, tereny przyległe do Hali Gwardia

Więcej informacji na stronie : <http://www.targibaltyk.pl/kalendarz.html>

Data imprezy: **30 08 - 01 09 2013 r.**

Międzynarodowa Wystawa Roslin i Ogrodów - Zieleń to Życie

Miejsce: Centrum EXPO XXI, Warszawa, ul. Prądzyńskiego 12/14

Więcej informacji na stronie <http://www.zielentozycie.pl/>

Data imprezy: **20 09 - 29 09 2013 r.**

Wystawa roślin mięsożernych

Miejsce: Palmiarnia Ogrodu Botanicznego w Łodzi, al. Piłsudskiego 61

Więcej informacji na stronie : <http://www.botaniczny.lodz.pl/aktualnosci/kalendarz-wystaw.html>;

Data imprezy: **21 09 - 23 09 2013 r.**

Grzyby znane i mniej znane

Miejsce: Ogród Botaniczny, 94-303 Łódź, ul. Retkińska 39/65

Więcej informacji na stronie : <http://www.botaniczny.lodz.pl/aktualnosci/kalendarz-wystaw.html>

Data imprezy: **21 09 - 22 09 2013 r.**

OGRÓD Targi Ogrodników i Działkowców

Miejsce: Międzynarodowe Targi Warmii i Mazur Olsztyn al. Piłsudskiego 44 (hala URANIA)

Więcej informacji na stronie : <http://www.targiwim.olsztyn.pl/index.php?id=3>

Data imprezy: **28 09 - 29 09 2013 r.**

Jesienny Kiermasz Ogrodniczy Pomorza i Kujaw

Miejsce: Centrum Targowe Pomorza i Kujaw Pomorze & Hala Łuczniczka ul. Toruńska 59, Bydgoszcz

Więcej informacji na stronie : <http://www.ctpik.com.pl/pl/strona.2,kalendarz-imprez/49,jesienny-kiermasz-ogrodniczy-pomorza-i-kujaw>

Data imprezy: **29 09 - 29 09 2013 r.**

II Kościerzynski Dzień Ziemiaka ? Jesień w Polu i Ogrodzie?

Miejsce: ŁODR z siedzibą w Bratoszewicach – Oddział Kościerzyn, 98-285 Wróblew

Oprócz pokazu pracy maszyn do sadzenia, pielęgnacji i zbioru ziemniaków; oferty firm nasiennych, kwiaciarskich, szkółkarskich, a także środki do produkcji rolniczej i ogrodniczej.

Więcej informacji na stronie : <http://lodr-bratoszewice.pl/aktualnosci/ii-koscierzynski-dzien-ziemniaka-%E2%80%93-%E2%80%9Ejesien-w-polu-i-ogrodzie%E2%80%9D>

Data imprezy: **04 10 - 06 10 2013 r.**

Drzewa i krzewy w sztuce bonsai

Miejsce: Palmiarnia Ogrodu Botanicznego w Łodzi, al. Piłsudskiego 61

Więcej informacji na stronie : <http://www.botaniczny.lodz.pl/aktualnosci/kalendarz-wystaw.html>

Data imprezy: **05 10 - 06 10 2013 r.**

XVIII Targi Motoryzacji . Giełda Ogrodnicza

Miejsce: Koszalin, Hala Gwardia i tereny przyległe

Więcej informacji na stronie : <http://www.targibaltyk.pl/kalendarz.html>

Data imprezy: **12 10 - 14 10 2013 r.**

Targi Ogrodnicze "Jesień w sadzie i w ogrodzie"

Miejsce: Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego Szepietowo, woj. podlaskie

Więcej informacji na stronie : <http://www.odr.pl/imprezy/imprezy.htm>

Data imprezy: **08 11 - 17 11 2013 r.**

Wystawa storczyków

Miejsce: Palmiarnia Ogrodu Botanicznego w Łodzi, al. Piłsudskiego 61

Więcej informacji na stronie : <http://www.botaniczny.lodz.pl/aktualnosci/kalendarz-wystaw.html>

Zielona terapia w „Wiślanej Kropelce”

Data imprezy: **11 12 - 13 12 2013 r.**

Owoce egzotyczne w kuchni i salonie

Miejsce: Ogród Botaniczny, 94-303 Łódź, ul. Retkińska 39/65

Więcej informacji na stronie : <http://www.botaniczny.lodz.pl/aktualnosci/kalendarz-wystaw.html>

Data imprezy: **13 12 - 22 12 2013 r.**

Wystawa stroików świątecznych

Miejsce: Palmiarnia Ogródu Botanicznego w Łodzi, al. Piłsudskiego 61

Więcej informacji na stronie : <http://www.botaniczny.lodz.pl/aktualnosci/kalendarz-wystaw.html>

Data imprezy: **13 12 - 15 12 2013 r.**

Wystawa i pokaz komponowania suchych bukietów i stroików świątecznych

Miejsce: Ogród Botaniczny, 94-303 Łódź, ul. Retkińska 39/65

Więcej informacji na stronie : <http://www.botaniczny.lodz.pl/aktualnosci/kalendarz-wystaw.html>

KALENDARZ WYSTAW I TARGÓW OGRODNICZYCH NA ROK 2013 : WYSTAWY ZAGRANICZNE

Data imprezy: **12 06 - 16 06 2013 r.**

BBC Gardeners' World Live

Miejsce: The NEC, Birmingham - The National Exhibition Centre

Więcej informacji na stronie : <http://www.bbcgardenersworldlive.com/>

Data imprezy: **09 07 - 14 07 2013 r.**

HAMPTON COURT PALACE FLOWER SHOW 2013

Miejsce: Wielka Brytania, Molesey, Hampton Court Palace, Surrey, KT8 9AU

Więcej informacji na stronie : <http://www.rhs.org.uk/shows-events/hamptoncourt/index.asp>

Data imprezy: **25 07 - 28 07 2013 r.**

RHS FLOWER SHOW AT TATTON PARK 2011, International Flower Show at Tatton Park

Miejsce: Knutsford (Wielka Brytania), Tatton Park Knutsford, Cheshire, WA16 6QN

Więcej informacji na stronie : <http://www.rhs.org.uk/shows-events/tattonpark/index.asp>

Data imprezy: **15 08 - 19 08 2013 r.**

FLORA OLOMOUC - letní etapa

Miejsce: Olomuniec, Czechy, Výstaviště Flora Olomouc, a. s., ul. Wolkerova 17

Więcej informacji na stronie : <http://www.flora-ol.cz/view.php?cisloclanku=2012090001>

Data imprezy: **15 09 - 17 09 2013 r.**

GLEE International Garden & Leisure Exhibition

Miejsce: National Exhibition Centre, W Midlands, Birmingham, United Kingdom

Więcej informacji na stronie: <http://www.gleebirmingham.com/>