

# Záhrada ako miesto pre záhradníčenie

Aktívna záhradnícka činnosť nie je hlavným cieľom záhradnej terapie. Záhradníčenie má svoje využitie v pohybovej rehabilitácii. Využíva sa aj vzájomné pôsobenie medzi človekom a rastlinou. Záhradnícke činnosti sú prostriedkom, umožňujú kontakt s rastlinou, vnímanie ich potrieb a naopak vnímanie potrieb svojich. Môžeme sa učiť zodpovednosti a trpezlivosti. Tým, že sa dokážeme postarať o rastlinu, o záhon, o záhradu, si dodáme odvalu a sebadôveru. Výberom vhodných aktivít dochádza k nácviku sebestačnosti aj pracovných návykov.



↓ Pre kontakt s rastlinami postačia aj vysadené nádoby. Aj na obmedzenom priestore môžeme pozorovať ich rast a starať sa o ne.



↑ Široká škála účastníkov záhradnej terapie má svoje potreby a obmedzenia. Aby sme im dali možnosť zapojiť sa do záhradkárskych aktivít, volíme vhodné náradie. Môže to byť vyvýšená posteľ, ergonomické náradie alebo primeraná veľkosť náradia.

↓ Záhrada je zdrojom aktivít po celý rok. Jarná príprava na sezónu od plánovania záhonov, výsevov, výsadb...



← Nenásilnou formou trénujeme jemnú i hrubú motoriku. Zapojenie do činnosti dáva zabúdať i na zdravotné obmedzenia.

