

Rešerše práce s klienty se zdravotní zátěží v oblasti EVVO



Autoři

Mgr. et Mgr. Adam Táborský,
Ph.D.; Mgr. Roksana Táborská

Vydalo

Hlavní město Praha,
Odbor ochrany prostředí MHMP,
Mariánské náměstí 2, 110 01 Praha 1
evvo@praha.eu, www.praha.eu
První vydání



Terapie mezi
stromy



Ekologická
výzkova v Praze



Obsah

Environmentální vzdělávání, výchova a osvěta (EVVO)	3
Cíl řešerše	3
Kontext	3
Obecné principy práce s klienty se zátěží	4
Principy přírody a práce s klienty	6
Odlíšnosti přístupu k různým cílovým skupinám (dle věku)	8
Děti	8
Dospělí	8
Senioři	9
Obecné úvahy napříč všemi skupinami	9
Kategorizace zdravotního postižení, potažmo znevýhodnění	10
1. Podle typu postižení:	10
2. Podle závažnosti postižení:	10
3. Podle doby trvání:	10
4. Podle původu:	10
5. Podle vlivu na samostatnost:	11
Komunikace a volba slov	11
Co je dobré znát / Je dobré si být vědom/a	13
Specifika práce s jednotlivými cílovými skupinami v rámci EVVO	17
Klienti s fyzickým (senzomotorickým) znevýhodněním	18
Nevidomí	18
Neslyšící	20
Vozíčkáři	21
Neurodegenerativní onemocnění	23
Alzheimerova choroba	23
Roztroušená skleróza	24
Demence	26
Neurovývojové poruchy	28
Poruchy autistického spektra	28
Specifické poruchy učení	29
EVVO aktivity	31
Podpůrné organizace	31
Příklady dobré praxe	32
Lesy hl. m. Prahy	32
Toulcův dvůr	33
Chaloupky	34
Lípka	35
ParaCENTRUM Fenix	37
Závěr	38
Seznam použité literatury a inspirace:	39
Elektronické zdroje:	41

Environmentální vzdělávání, výchova a osvěta (EVVO)

Environmentální vzdělávání, výchova a osvěta (dále EVVO) je systém, který vede k osvojení znalostí, dovedností a návyků, utváření hodnotové hierarchie a životního stylu potřebných k ochraně životního prostředí ve smyslu směřování k udržitelnému rozvoji v místním i globálním měřítku. Klade důraz na přímý kontakt s přírodou a praxí, komplexnost chápání problémů, využívání nejnovějších poznatků k jejich řešení a místní specifika.

V Průvodci klimatickou úzkostí (2024) Sarah Jaquette Rayová uvádí, že je v současné době důležité hledat a nacházet cesty k naději. Jedná se o zásadní krok k uvědomění vlastní síly, což může ležet v protikladu k někdy pochmurným a pesimistickým faktům a predikcím. Prvním krokem tak může být schopnost představit si budoucnost, v kterou doufáme.

V rámci environmentálního vzdělávání, výchovy a osvěty pak podstatnou roli hraje zaměření na příběhy, narativní rámce, environmentální tvorbu významů a způsoby, jakými diskurz utváří lidské chování. Jistá interdisciplinarita skrze pedagogiku (způsoby vzdělávání, styly učení, interakce), psychologii (práce s emocemi, prožíváním, myšlením a chováním, facilitace) a přírodovědu (faktické porozumění učenému obsahu) může být přinejmenším potřebná, když ne nezbytná.

Cíl rešerše

Cílem rešerše je vytvoření návodu, jak pracovat s klienty se zdravotní zátěží v oblasti EVVO.

Rešerše se snaží podpořit lektory a podnítit v nich zájem o zapojení přírodního prostředí do environmentálního vzdělávání a výchovy, i v případech, kdy pracují s nějakým způsobem znevýhodněnými účastníky daných programů. Důraz je kladen na nastínění práce s jednotlivými znevýhodněními či hendikepy, nikoliv zahrnutí všech možných stavů.

Kontext

Studie prokázaly (Bratman aspol., 2019; Tillmann aspol., 2018), že kontakt s přírodou má řadu přínosů pro zdraví a osobní pohodu člověka. Zároveň se ukazuje, že přírodní prostory (ať už na venkově, nebo ve městě) nejsou přístupné všem stejně. Mnoho faktorů a znevýhodnění v tomto ohledu může hrát roli, včetně věku, socioekonomického postavení, fyzických či psychických zátěží. Rešerše tak může pomoci porozumět, zohlednit a někdy dokonce překonat překážky v rámci lektorování EVVO a v kontaktu s přírodou posílit zastoupení opomíjených skupin.

Jednotlivé části se zaměřují na dané skupiny. Poskytují přehled překážek a předpokladů pro zapojení do přírody pro každou skupinu, jakož i příslušné případové studie, příklady dobré praxe v ČR a zdroje.

Rešerše se zabývá podobnostmi a rozdíly mezi překážkami a faktory, umožňujícími práci s každou skupinou. Také zkoumá otázky „intersekcionality“ (způsoby, jakými jsou sociální identity a související nerovnosti propojeny) a uvádí podpůrné

poznatky pro rozvoj a zapojení inkluzivního vzdělávání v rámci EVVO a přírodního prostředí.

Lidé, žijící s nějakým typem znevýhodnění, tvoří průřez širší populace. Obecně pak mají lidé se znevýhodněním či zvýšenou zátěží podobnou škálu preferencí a hodnot, pokud jde o jejich vztah k přírodě, i když někdy s různými metodami a potřebami podpory pro trávení času venku. Hodnota přírodního prostoru ve zkušenostech lidí žijících se znevýhodněním má mnoho různých dimenzí a motivace pro zapojení se do přírody se budou lišit od smyslových výhod spojených s přírodou a fyzického cvičení až po emocionální pohodu a sociální participaci.

Život se znevýhodněním může často vyžadovat další organizaci a čas na všední práce, takže zvláštní hodnotu může mít pocit svobody a pocit úniku z každodenních požadavků, které mohou pocházet z pobytu v přirozeném prostředí. Poznatky z některých studií zdůraznily holistické, obnovující, prospívající výhody přírodního prostředí a důležitost uznání, že pobyt venku není jen o fyzické kondici nebo fyzioterapii, ale o různých způsobech prožívání času pod širým nebem – o zájmu o přírodu nebo jen o odpočinku od rušného života. Lidem s postižením, kteří žijí sami, nebo kteří mohou být sociálně izolovaní jiným způsobem, mohou zelené plochy poskytnout příležitosti trávit čas s přáteli a rodinou, s přidruženými výhodami sociální interakce.

Vnitřní a blízke přírodní prostory, kde ke vzdělávání dochází, jsou často důležitými odrazovými můstky pro interakci s druhými lidmi a také odrazovými můstky pro zapojení do jiných přírodních prostor a mohou poskytnout snazší přístup, což je důležité pro ty, kteří mají omezenou možnost přístupu do vzdálenějších venkovních prostorů. Návštěva odlehlejších (venkovských nebo horských) krajín však může pomoci posílit „pocit svobody“ a usnadnit rostoucí sebedůvěru a outdoorové dovednosti a zároveň se spojit s „divokou“ přírodou.

V sociálním a společenském kontextu jsou lidé s postižením často vyloučeni z rozhodování nebo se od nich očekává, že omezí své volby týkající se každodenních činností. Pro lektory je tedy důležité pracovat se skupinami i jednotlivci a maximalizovat přístup „společného dělání“ při plánování aktivit zapojení

Obecné principy práce s klienty se zátěží

Porozumění a empatie

Uvědomění, že účastníci vzdělávacích programů zažívají zdravotní zátěž, ať už fyzickou, nebo psychickou, čelí výzvám, které mohou ovlivnit jejich vnímání a účast na programu. Projevení empatie, soucitu, respektu a porozumění k jejich situaci může podpořit uvolnění, snížení obrany a přispět k integraci benefitů daného programu do každodenního života. Skrze aktivní naslouchání podporujeme otevřenou komunikaci. Pozorné naslouchání pomáhá budovat důvěru a ukazuje, že jejich obavy bereme vážně.

Důvěrnost

Během lektorování je třeba mít na paměti soukromí účastníků, které je nutné respektovat. Údaje o zdravotním stavu, pokud nepracujeme s cílovou populací,

kteří je daný zdravotní stav společný, by neměly být sdíleny s ostatními účastníky, pokud daný účastník nesouhlasí. Ošetření můžeme provést předem, skrze nabídku mailové či telefonní komunikace. Průběh programu s možným sebezkušenostním přesahem by měl také setrvat pouze u zúčastněných, proto je vhodné upozornit na vzájemnou důvěrnost.

Flexibilita a přizpůsobení

Pokud se jedná o dlouhodobý program, může být na místě nabídnout flexibilitu v termínech a požadavcích na docházku. Zdravotní problémy mohou způsobit absenci nebo ovlivnit schopnost účasti. Daná zdravotní zátěž může také zasáhnout do účasti na daném programu, kdy může daný účastník např. kvůli zdravotním potížím potřebovat dřívější ukončení své účasti. Přizpůsobení obsahu a jeho poskytování může být na místě, když se někteří účastníci nebudou moci zúčastnit osobně nebo se delší dobu soustředit. Seznámit se dopředu s informacemi o účastnících, abychom co nejlépe přizpůsobili program.

Spolupráce s podpůrnými službami

V případě potřeby může být ke zvážení spolupráce s podpůrnými službami, institucemi, neziskovými organizacemi, která jde nad rámec samotného programu. Někteří účastníci mohou vyžadovat další asistenci a podporu.

Proaktivní komunikace

Podpora účastníků, aby se na lektory obraceli ohledně svých zdravotních potřeb, ať už během programu, nebo prostřednictvím e-mailu. Přístupnost povzbuzuje účastníky, aby v případě potřeby vyhledali pomoc. Včasná identifikace může být na místě, aby se předešlo nevyžádaným důsledkům.

Učení zaměřené na účastníky

Aktivní zapojení, spíše než pasivní přijímání informací, podporuje osvojení informací z programu. Diskuze, skupinová práce, řešení problémů a praktické aktivity, společně s uvědoměním / zohledněním různých stylů učení, schopností a potřeb, jsou vhodné k zapojení účastníků.

Rovnost a inkluzivita

Budme obezřetní ke stigmatizaci. K účastníkům se zdravotní zátěží přistupujeme jako k sobě rovným a vyhneme se stigmatizujícímu jazyku nebo chování. Pokusme se začlenit všechny účastníky bez ohledu na jejich zdravotní stav. Inkluzivní vyučovací postupy, metody a vytváření prostředí jsou nasnadě.

Podpora sebehodnoty a seberespektu

Povzbuzení účastníků, aby naslouchali svým vlastním potřebám, byli proaktivní a odpovědní za výstupy z daného programu, což podporuje odolnost a autonomii.

Jasná komunikace

Ujasnění si cíle programu, úkolů, termínů a kritéria hodnocení pomůže k vyjasnění očekávání. V případě, že poskytujeme zpětnou vazbu, se zkusme zaměřit na to, aby účastníkům pomohla zlepšit jejich pokrok skrze oboustranný dialog, kdy i účastníci mohou klást otázky a hledat vysvětlení.

Péče o sebe (o lektory)

Zvládání vlastní zátěže je neméně podstatným bodem, protože lektorování účastníků se zdravotní zátěží může být fyzicky i emocionálně náročné. V rámci odborné podpory a garance pak může být vhodné zvážit supervize, intervize, mentoring, potažmo práci v týmu.

Principy přírody a práce s klienty

Respekt k rytmům a cyklům přírody

- Uznávejte a sladte aktivity s přírodními cykly, jako jsou roční období, denní světlo a počasí.
- Využívejte tyto cykly jako metafory pro pochopení osobního růstu a změn. Vyhýbejte se narušování přirozených stanovišť nebo ekosystémů během aktivit.

Princip propojenosti

- Zdůrazňujte propojenost všech živých bytostí, aby klienti mohli cítit, že jsou součástí většího systému.
- Pomocí aktivit ukazujte, jak vztahy v ekosystémech odrážejí lidské vztahy a duševní zdraví.

Bezpečí a pohodlí v přírodě

- Upřednostňujte bezpečnost a zajistěte, aby se klienti cítili v přírodním prostředí pohodlně.
- Zohledněte fyzickou i emocionální bezpečnost, zejména u klientů se zdravotními postiženími, psychickými problémy nebo vysokou mírou stresu.
- Připravte se na různé úrovně pohodlí účastníků při pobytu v přírodě, včetně obav z hmyzu, počasí nebo vzdálení se od městského prostředí.

Zapojení smyslů

- Využijte přírodu k zapojení všech smyslů, což pomáhá klientům uzemnit se a snížit stres:
- Zrak: Pozorování přírodní krásy, barev a vzorů.
- Sluch: Poslouchání ptáků, větru nebo tekoucí vody.
- Hmat: Dotýkání se textur listů, kůry nebo hlíny.
- Čich: Vnímání čerstvého vzduchu nebo vůní rostlin.
- Chuť (kde je to bezpečné): Ochutnávání jedlých rostlin nebo bylin.

Princip klidu a přítomnosti

- Příroda podporuje všímavost a přítomnost v daném okamžiku.
- Věnujte se aktivitám, které zpomalí tempo života, jako jsou tiché procházky, meditace nebo pouhé sezení a pozorování.
- Učte klienty soustředit se na „tady a teď“ prostřednictvím přírody.

Přizpůsobivost a flexibilita

- Příroda je dynamická a neustále se mění; lektoři by se měli přizpůsobit neočekávanému počasí, setkání s divokou zvěří nebo potřebám skupiny.
- Tyto momenty lze využít jako příležitosti k výuce o odolnosti a přizpůsobivosti.

Nezanechávejte stopy

- Dodržujte principy „Leave No Trace“ k minimalizaci lidského vlivu na přírodu.
- Učte klienty respektovat přírodu úklidem po sobě a ochranou využívaných prostor.

Spojení prostřednictvím jednoduchosti

- Jednoduchost přírody přináší jasnost a snižuje přetížení.
- Navrhujte aktivity, které jsou jednoduché a umožňují klientům zažít přírodu bez složitých nástrojů nebo rozptýlení.

Individualita a osobní prostor

- Uznávejte, že každý klient má jedinečný vztah k přírodě.
- Nechte prostor pro osobní zážitky, ať už prostřednictvím tichého zamyšlení, nebo tvůrčího vyjádření, jako je psaní deníku nebo kreslení.

Příroda jako nehodnotící prostor

- Příroda ze své podstaty nehodnotí a neodsuzuje a poskytuje neutrální prostředí pro klienty, aby mohli prozkoumat své emoce a výzvy.
- Využijte tuto kvalitu k vytvoření pocitu bezpečí a otevřenosti ve skupinových diskusích nebo individuálním zamyšlení.

Respekt k rozmanitosti v přírodě a mezi lidmi

- Zdůrazněte rozmanitost v ekosystémech jako metaforu pro lidskou rozmanitost a inkluzi.
- Zajistěte, aby aktivity a prostředí byly inkluzivní a přístupné pro všechny účastníky bez ohledu na fyzické nebo duševní schopnosti.

Princip vzájemnosti

- Povzbuzujte účastníky k tomu, aby přírodě něco vrátili, čímž podpoří
- pocit vděčnosti a péče.
- Aktivity jako sázení stromů, sbírání odpadků nebo vytváření přírodních stanišť mohou prohloubit jejich spojení s prostředím.

Důraz na proces, nikoli výsledek

- Příroda učí, že růst a uzdravení jsou procesy, nikoli rychlé řešení.
- Povzbuzujte klienty, aby se soustředili na cestu, nikoli na okamžité výsledky.

Příroda jako nástroj vyprávění a metafory

- Používejte přírodu jako prostředek vyprávění příběhů, které pomáhají klientům zpracovat jejich zkušenosti.
- Vytvářejte metafory z prostředí, jako je odolnost stromu nebo tok řeky, pro ilustrování životních lekcí.

Rovnováha mezi samotou a společenstvím

- Příroda může být prostorem pro individuální reflexi i skupinové sblížení.
- Nabízejte mix sólových a skupinových aktivit, abyste vyhověli různým potřebám a preferencím.

Odlišnosti přístupu k různým cílovým skupinám (dle věku)

- a) Děti
- b) Dospělí
- c) Senioři

Práce s jednotlivými cílovými skupinami zahrnuje pochopení jedinečných potřeb a souvislostí různých věkových skupin: dětí, dospělých i seniorů. Zde jsou některé klíčové úvahy a přístupy pro každou skupinu:

Děti

Fáze vývoje:

- Uvědomte si, že děti jsou v různých fázích kognitivního, sociálního a emocionálního vývoje. Přizpůsobte své metody jejich vývojové úrovni.

Techniky zapojení:

- Používejte interaktivní metody učení založené na hře. Zahrňte vizuální prvky, příběhy a praktické aktivity, krátké, střídající se činnosti, abyste udrželi zapojení.

Styl komunikace:

- Zjednodušte jazyk a používejte jasné a konkrétní příklady. Buďte trpěliví a otevření různým komunikačním potřebám, včetně neverbálních podnětů.

Zapojení pečovatелů:

- Spolupracujte s rodiči a pečovateli, abyste pochopili potřeby dítěte a podporovali je mimo třídu.

Inkluzivní prostředí:

- Podporujte inkluzivní atmosféru, která přispívá ke spolupráci.

Dospělí

Autonomie a respekt:

- Uznat autonomii dospělých studentů. Zapojte je do rozhodovacích procesů ohledně jejich učení.

Relevantní obsah:

- Přizpůsobte obsah jejich životním zkušenostem a cílům. Ujistěte se, že učení je aplikovatelné na jejich osobní nebo profesní kontext.

Flexibilita v metodách:

- Buďte flexibilní ve výukových metodách, abyste se přizpůsobili různým vzdělávacím preferencím a potřebám.

Podpůrná komunita:

- Zdůraznění vzájemné podpory a vytváření vztahů, potažmo sítí mezi účastníky přispívá k pocitům soudržnosti a bezpečí. Vytvářejte příležitosti pro sdílení zkušeností a strategií.

Přístupnost:

- Zajistěte fyzickou a digitální dostupnost ve vašich materiálech a prostředích.

Senioři

Fyzická hlediska:

- Dávejte pozor na problémy s pohyblivostí, smyslové poruchy a kognitivní pokles. Používejte vhodné pomůcky a zajistěte pohodlné učební prostředí.

Rychlost zobrazování:

- Umožněte pomalejší tempo učení. Dejte více času na zpracování informací a odpovědi.

Životní zkušenost:

- Zapojte jejich životní zkušenosti do diskuzí. Ověřujte jejich znalosti a podporujte sdílení.

Sociální interakce:

- Podporujte sociální interakci v boji proti izolaci. Skupinové aktivity mohou zlepšit učení a budovat komunitu.

Technologické školení:

- Poskytněte podporu pro používání technologie, která může být nová nebo zastrahující. Nabídněte jasné pokyny krok za krokem.

Obecné úvahy napříč všemi skupinami

- Přístup zaměřený na člověka: Přizpůsobte svou metodologii individuálním potřebám a preferencím. Poznejte jedinečné výzvy a silné stránky každého klienta.
- Kulturní citlivost: Buďte si vědomi kulturních rozdílů a toho, jak ovlivňují vnímání postižení a učení.
- Mechanismy zpětné vazby: Vytvořte cesty pro zpětnou vazbu, abyste neustále zlepšovali svou metodologii na základě zkušeností klientů.
- Průběžné školení: Povzbudte lektory, aby pokračovali v profesním rozvoji v oblasti informovanosti o zdravotním postižení a inkluzivních vyučovacích postupech.

Porozuměním těmto rozdílům a úvahám mohou lektori vytvořit efektivní, respektující a inkluzivní vzdělávací prostředí pro klienty s postižením napříč různými věkovými skupinami.

Kategorizace zdravotního postižení, potažmo znevýhodnění

Zdravotní postižení lze kategorizovat na základě několika kritérií. Nejčastěji se používá klasifikace podle typu postižení, jeho rozsahu a vlivu na život jednotlivce. Zde jsou některé základní kategorie zdravotních postižení:

Podle typu postižení:

- Tělesné postižení: zahrnuje ztrátu či omezení funkčnosti tělesných částí, jako jsou končetiny, páteř nebo svalstvo. Patří sem například paraplegie, kvadruplegie, amputace, mozková obrna nebo svalová dystrofie.
- Senzorické postižení: postižení smyslů, jako je sluch nebo zrak. Mezi příklady patří hluchota, nedoslýchavost, slepota či zhoršené vidění.
- Mentální a kognitivní postižení: zahrnuje postižení, která ovlivňují myšlení, učení, paměť a chování. Patří sem například mentální retardace, poruchy autistického spektra, poruchy učení nebo neurodegenerativní onemocnění (demence atd.).
- Psychické poruchy: zahrnuje psychické poruchy, které ovlivňují mentální zdraví, jako jsou deprese, úzkostné poruchy, schizofrenie či bipolární porucha.
- Kombinované postižení: kombinace více typů postižení, například kombinace tělesného a mentálního postižení nebo zrakového a sluchového postižení.

Podle závažnosti postižení:

- Lehké postižení: menší omezení funkčnosti, které nemusí významně ovlivňovat každodenní život. Osoba s lehkým postižením může vykonávat většinu běžných aktivit s malými úpravami.
- Střední postižení: postižení, které vyžaduje určité kompenzační pomůcky nebo podporu, ale osoba může vykonávat většinu činností, i když s obtížemi.
- Těžké postižení: výrazně ovlivňuje schopnost samostatně vykonávat běžné aktivity, osoba často potřebuje asistenci nebo speciální úpravy v prostředí.

Podle doby trvání:

- Trvalé postižení: stav, který nelze léčit nebo významně zlepšit, je dlouhodobý či doživotní.
- Dočasná postižení: stav, který je přítomný po určitou dobu, například během rehabilitace po úrazu, a je očekáváno, že se funkčnost po čase obnoví.

Podle původu:

- Vrozené postižení: zdravotní postižení, které je přítomné od narození nebo se vyvine v raném dětství. Patří sem například vrozené vady, genetické syndromy, dětská mozková obrna.
- Získané postižení: postižení, které se objevuje během života, obvykle v důsledku nemoci, úrazu nebo degenerativního onemocnění, jako je roztroušená

skleróza, úrazy mozku nebo ztráta zraku v důsledku úrazu. Získané znevýhodnění může mít příčinu skrze nehody, úrazy, nemoci, příčiny vzniklé v prenatálním období (způsobené léky, drogami, alkoholem); příčiny způsobené komplikovaným porodem; příčiny způsobené kombinovaným postižením; příčiny způsobené užíváním omamných a psychotropních látek.

Podle vlivu na samostatnost:

- Úplná závislost: osoba potřebuje nepřetržitou pomoc při většině nebo všech každodenních činnostech, jako jsou hygiena, stravování, pohyb apod.
- Částečná závislost: osoba potřebuje podporu pouze při některých činnostech, například při mobilitě nebo orientaci.
- Nezávislost: osoba je schopná vykonávat většinu činností bez výrazné pomoci, případně jen s pomocí kompenzačních pomůcek.

Tyto kategorie pomáhají lépe porozumět potřebám jednotlivců se zdravotním postižením a navrhnout vhodné podpůrné a rehabilitační služby, které jim umožní co nejplnohodnotněji zapojení do společnosti.

Komunikace a volba slov

Při lektorování je důležité si uvědomit, že některá slova a fráze, které se tradičně používaly k popisu osob se zdravotním postižením, již nejsou přijatelné, protože mohou jednotlivé osoby se zdravotním postižením urážet či stigmatizovat. Vzhledem k tomu, že přijetí jazyka používaného ve společnosti se mezi jednotlivci a kulturami liší a v průběhu času se mění, neexistují žádná pevná a rychlá pravidla, nicméně následující pokyny byly voleny na základě toho, co je v současnosti považováno za nejpřijatelnější pro osoby se zdravotním postižením:

- Nepoužívejte medicínské termíny k popisu osob se zdravotním postižením: (např. „spastický“ nebo „epileptik“). Lékařská označení jsou často zavádějící a mají tendenci posilovat stereotypy o lidech s postižením jako o „nemocných“ nebo závislých. Většina lidí se zdravotním postižením považuje svůj zdravotní stav za dehumanizující. Místo toho dejte na první místo lidi, ne jejich postižení (např. „člověk s epilepsií“ nebo „člověk s dětskou mozkovou obrnou“).
- Používejte jazyk a slova, která zdůrazňují schopnosti, nikoli omezení. Řekněte například „vozičkář“ spíše než „připoutaný na vozíku“. Pamatujte, že invalidní vozík může pro svého uživatele představovat osobní svobodu.
- Nepoužívejte emocionální nebo senzační jazyk k popisu lidí s postižením, např. „postižený“, „zmrzačený“, „trpí“ atd. Pamatujte, že velká většina lidí se zdravotním postižením má schopnost vést aktivní životní styl a plně přispívat společnosti.

Komunikační schopnosti jsou důležité především v každé instruktážní situaci. Když lektori pracují s lidmi se znevýhodněním, měli by zvážit následující body :

Komunikace s lidmi s tělesným postižením

Obecně by lektoři měli komunikovat s lidmi s tělesným postižením stejným způsobem jako s kýmkoli jiným. Mohou se vám však hodit následující praktické komunikační tipy:

- Mluvte způsobem odpovídajícím věku účastníka s postižením. Dávejte si pozor, abyste se nepovyšovali tím, že budete příliš zjednodušovat.
- S vozíčkáři mluvte v úrovni jejich očí, přikrčením nebo sezením na židli. To usnadňuje komunikaci a vozíčkáři to považují za zdvořilé. Při přizpůsobování dovedností nebo technik o nich diskutujte s účastníky – sami nejlépe posoudí, jaké mají tělesné možnosti.

Komunikace s lidmi s poruchami učení

- Mluvte způsobem odpovídajícím věku účastníka s poruchou učení.
- Vždy se účastníka zeptejte na konkrétní informace. Mluvte s jeho pečovatelem/rodičem pouze v případě, že nejsou schopni poskytnout informace sami.
- Při zadávání pokynů používejte jednoduchá a přímočará slova a jazyk a vyhýbejte se žargonu. Pokud je to možné, použijte místo toho symboly a barvy.
- Rozdělte techniky do snadno naučitelných kroků a opakujte je často a různými způsoby.
- Vyhněte se technikám, které silně spoléhají na numerické dovednosti.
- Buďte trpěliví a dejte účastníkům čas, aby se techniky naučili.

Komunikace s nevidomými nebo slabozrakými lidmi

- Pamatujte, že většina nevidomých / částečně vidících lidí má určitý stupeň zraku, takže použití zařízení s dobrým barevným kontrastem pomůže většině účastníků.
- Použijte jméno osoby k získání pozornosti a ujistěte se, že účastník ví, kdy jste skončili a kdy se od něj vzdalujete.
- Je důležité, aby účastníci jasně slyšeli vaše pokyny. Abyste toho dosáhli, vždy se k osobě postavte čelem a mluvte přímo s ní.
- Před začátkem sezení vždy účastníka seznámte s prostředím. To zahrnuje vysvětlení uspořádání oblasti, počtu a umístění ostatních účastníků a umístění potenciálních nebezpečí (vybavení atd.).
- Uveďte jasné a přesné popisy každé aktivity/techniky a vždy se účastníka zeptejte, zda rozumí vašim pokynům.
- Pokud je to možné, poskytněte písemné informace ve vhodných formátech. Například velký tisk, páska, CD nebo Braillovo písmo. Zeptejte se jednotlivých účastníků, jaký formát považují za nejvhodnější.

Komunikace s lidmi, kteří jsou neslyšící nebo nedoslýchaví

Pamatujte, že existují různé stupně hluchoty. Někteří lidé neslyší (skutečně neslyší), ale většina má určitou úroveň sluchu (nedoslýchá).

V ideálním případě je k dispozici tlumočnický, který zajistí efektivní komunikaci. Pokud to však není možné, stále můžete s neslyšícími účastníky komunikovat. Mnoho neslyšících může například komunikovat odcítáním ze rtů, používáním sluchadla, znakovou řečí nebo zapisováním informací.

Následující tipy budou užitečné, když budete mluvit s většinou neslyšících nebo nedoslýchavých:

- Než začnete mluvit, ujistěte se, že máte pozornost posluchače. Že nesmíte odvracet svůj obličej od osoby.
- Mluvte jasně, ale ne příliš pomalu a nepřehánějte pohyby rtů.
- Nekřičte. Pro uživatele sluchadla je to nepříjemné a vypadá to agresivně.
- Pokud někdo nerozumí tomu, co jste řekli, neopakujte to. Zkuste to říct jiným způsobem a zkontrolujte, zda rozumí tomu, co jste řekli.
- Kde je to možné, používejte vizuální pomůcky k vysvětlení technických bodů.
- Kde je to možné, používejte k vysvětlení technik ukázky.
- Využijte možnosti překladu do znakového jazyka.

Co je dobré znát / Je dobré si být vědom/a...

Omezená mobilita a ne/dostupný přístup. Tyto body jsou prokazatelně klíčové pro to, jak se dostat a být v přírodě pro lidi s postižením. Lidé se zdravotním postižením mohou být fyzicky neschopní řídit nebo nemají přístup k autu. Veřejná doprava představuje problémy, pokud jde o spolehlivost, dostupnost pro invalidní vozíky/koloběžky, omezenou dostupnost a často omezené jízdny řády. Mnoho lidí, žijících se zdravotním postižením, se cítilo frustrováno nedostatečným přístupem na venkov, přičemž mnoho účastníků se vzdalo návštěvy venkovských oblastí jako „nepřiměřeného luxusu“ (Bell, 2021). Výdaje, spojené s návštěvou nelokálních přírodních prostorů mohou být neúnosné pro lidi žijící se zdravotním postižením, kteří mají značné každodenní životní náklady (John aspol., 2019).

Dostupnost/vhodnost stávající infrastruktury. Pohyb v přírodním prostředí může pro mnoho lidí se zdravotním postižením představovat další výzvy. Snadný přístup na místo se snižuje s tím, jak se návštěvníci vzdalují od vybudované infrastruktury (návštěvnícké centrum a parkoviště), překonávání bran a závor může být pro návštěvníky na vozíku nebo s vodícím psem náročné nebo nemožné (Macpherson, 2017). Přístupné toalety a jejich umístění jsou často klíčovým faktorem při rozhodování o tom, zda lze zelené prostranství navštívit, či nikoli. Finanční zdroje na údržbu a zlepšování zeleně jsou často omezené, takže pro správce lokalit může být těžké zavázat se k nákladům, spojeným s poskytováním kvalitnější nebo inovativní infrastruktury, která by pomohla lidem se zdravotním postižením usnadnit lepší přístup k přírodě (Holland, 2021).

Důvěra v přírodní prostředí. Život s hendikepem může způsobit pocit zvýšené zranitelnosti, pokud jde o pobyt v přírodě, kvůli nepředvídatelnosti pobytu venku (povětrnostní podmínky, poskytování zařízení) nebo špatnému environmentálnímu managementu zeleně blíže k domovu. Pro lidi, žijící s progresivním mentálním nebo fyzickým postižením (postižení, které se postupně rozvíjí), může složitost pohybu v přírodním prostředí znamenat, že kdysi příjemné zážitky z pobytu v přírodě – zvuky, vůně, pohledy, rostliny – jsou nyní doprovázeny úzkostí. Když jsou přírodní prostory vzdálené od domova nebo neznámé, existují praktické starosti se správou pomůcek pro mobilitu, jako je například možnost vybití baterií (Burns aspol., 2009). Stupeň předběžných informací a požadovaných příprav může být prostě příliš velký, než aby mu bylo možné čelit (Horton, 2017).

Nedostatek reprezentace, stejně jako stereotypy a domněnky ostatních lidí mohou působit jako významné překážky pro zapojení do přírody pro lidi s posti-

žením. Čas strávený v přirozeném prostředí, stejně jako v jakémkoli veřejném prostředí, může vyžadovat další úsilí pro osoby se zdravotním postižením nejen kvůli omezenému rozsahu nabízených příležitostí, ale také kvůli reakci ostatních uživatelů. Běžnou zkušeností mnoha lidí, žijících s postižením, je zírání (Burns, 2009). Předpoklady a stereotypy se mohou pohybovat od snížených očekávání od lidí, žijících se zdravotním postižením, kteří podnikají dobrodružné aktivity, až po nedostatek povědomí a negativní soudy o těch, kteří žijí s méně viditelným a skrytým postižením.

Studie s rodinami, které mají dítě s postižením, zdůrazňuje překážky pocitu uvolnění v přírodním prostředí, způsobené nepředvídatelností přírodních podmínek a úsudků o vhodném chování (Horton, 2017). Podobné obavy vyvolává další výzkumná studie v souvislosti s využíváním veřejných parků (Cronin-de-Chavez *aspol.*, 2019). V širším měřítku byly jako zvláštní problém zdůrazněny bariéry spjaté s přístupností a značením (MacLennan *aspol.*, 2023). Překážkou bývá také mnohdy postoj okolí (Randle, Dolnicar, 2019).

Zatímco odbornější podpora může být vhodná, pojmenování cílených intervencí, jako jsou „procházky pro demenci“ nebo „smyslové zahrady“, může být ambivalentně prožíváno a vnímáno jako povýšenecké (Bell, 2018). Ve studii s nevidomými a zrakově postiženými účastníky zkušenost „charitativních nálad“ od dobrovolníků, i když to bylo dobře míněno, podkopala sebevědomí účastníků (Macpherson, 2017). V jiné studii byly zdůrazněny předpoklady odborníků, zapojených do podpůrných rolí v životech lidí s postižením nebo v poskytování přírodního prostoru. Zjistilo se, že někteří praktici sociálních služeb nepodporovali aktivity v přírodě pro lidi se zdravotním postižením i přesto, že správci zeleně pro tyto lidi vytvářeli prostředí vhodné pro jejich pobyt v přírodě (Smith, Bundon, 2018).

I když je snaha o snížení logistických překážek pro konkrétní postižení důležitá, řada typů postižení a rozmanitost životních zkušeností znamenají, že neexistuje žádný „ideální scénář“, který by byl vhodný pro každého. V širším slova smyslu by prioritou mělo být posílení možnosti výběru pro lidi se zdravotním postižením. Pro mnohé je pobyt venku důležitým aspektem plnohodnotného života (Burns, 2009).

POUČENÍ

Komunikace a sledování dostupné infrastruktury:

Důležité je ověřování přírodních prostorů ve vztahu k přístupu, zařízení (kavárny, toalety, informační body) a funkcím (schody, sklony, styly laviček), jakož i kontroly personálu a dobrovolníků (dovednosti, školení a zkušenosti). Ideálním přístupem je zapojit osoby se zdravotním postižením do provádění těchto kontrolních a ověřovacích procesů.

Klíčovými strategiemi pro překonání překážek je také zapojení lidí s postižením do stanovování priorit a přidělování rozpočtu na návrh, řízení a interpretaci takových prostředí (Bell, Foley, 2021). Prostor pro inovativní interpretaci a zlepšení fyzické dostupnosti může být pozitivní pro všechny, například snadno otevíra-

telná vrata, cesty se zarovnaným ohraničením místo vyvýšeného, zařízení pro audio tlumočení místo „klasických“ panelů. Poskytování informací o infrastruktuře a zařízení předem je klíčem k tomu, aby lidé se zdravotním postižením měli možnost činit informovaná rozhodnutí vhodná pro jejich situaci.

Zpráva organizace Disability Rights UK a Sport England z roku 2022 doporučuje, aby aktivity a akce, které jsou vedeny a řízeny zdravotně postiženými lidmi pro osoby se zdravotním postižením, nejen poskytovaly podporu vrstevníků, ale také zpochybňovaly vnímání postižení a usnadňovaly celkovou vzájemnou komunikaci. Tyto přístupy se mohou lišit v různých lokalitách, kontextech a pro různé lidi a mohou fungovat lokálně i celorepublikově. Macpherson (2017) to popisuje jako zásadní „étos ‚dělat s‘ spíše než ‚dělat pro‘“.

Neméně důležité je uznat odpovědnost lidí se zdravotním postižením za sebe sama, přičemž iniciativy vedené vrstevníky (lidí s podobným typem znevýhodnění) jsou důležité při utváření přístupů k využívání a pobytu v přírodě. Důkladný a trvalý dialog může pomoci vyhnout se stereotypům a uznat dovednosti a schopnosti lidí žijících se zdravotním postižením a také poskytnout lidem žijícím se zdravotním postižením příležitosti k vyjádření svých obtíží a sdílení těchto obtíží s lidmi s obdobnými problémy (Loeffler, White, 2021).

Rozšíření smyslových způsobů prožívání rozmanitých přírodních nastavení:

Řada studií zdůrazňuje, jak se často očekává, že vizuální zážitky z přírody budou primárním způsobem prožívání přírody, zatímco ostatní smysly jsou upozaděny (hmat, čich, chuť, sluch). Tato kulturní „hierarchie“ může být zpochybněna! Rozšíření jazyka a interpretace venkovních prostorů a přírody z vizuálního na více-smyslové alternativy – zvuková krajina, dotek, vůně – zvyšuje inkluzivní potenciál přírodních prostorů. Například jedna studie neslyšících lidí a přírody zjistila, že „vítr, déšť, slunce, terén, flóra a fauna poskytují širokou škálu podnětů“. Některým neslyšícím lidem poskytuje čas ve venkovském přírodním prostředí únik od potřeby věnovat se verbálním podnětům a odpovědím (Burns, 2009).

Inkluzivní přístupy znamenají pozornost k celému rozsahu a rozmanitosti přírodních prostorů a tomu, jak mohou znamenat různé věci pro různé lidi v různých časech, nejen upřednostňování fyzického přístupu do parku nebo do parkových prostor. Například v Chaloupkách poskytují sociálně-terapeutické programy za využití metod zahradní terapie a přispívají k integraci osob z cílové skupiny a k odstraňování bariér, které vyplývají z jejich znevýhodnění.

Důležitá jsou malá, místní nebo „odrazová“ setkání s přírodou. I když je řadu míst, která mohou lidé se zdravotním postižením chtít navštívit, pokud byla osoba na dlouhou dobu vyloučena z přirozeného prostředí, je potřeba nabídnout postupné přístupy k zážitkům s přírodou (Bell, Foley, 2018). Ochutnávky jednotlivých aktivit mohou pomoci zvýšit sebevědomí a poskytnout lidem s postižením šanci zjistit, co se jim líbí, ať už je to rybaření, občanská věda, venkovní jóga, nebo tandemová cyklistika. Podpora iniciativ, které zlepšují „blízko domova“ způsob, jak být blízko přírodě, může být užitečná, zejména z hlediska k tomu, že doprava do vzdálenějších oblastí může být obtížná z hlediska logistiky nebo nákladů.

Za určitých okolností mohou být aktivity s přírodní tematikou vhodnější, pokud je usnadňují provádění ve vnitřních prostorách nebo doma (například zahradničení, digitální připojení prostřednictvím programů o přírodě v televizi nebo webových kamer s přímým přenosem – živě).

1. Práce s jednotlivcem

Charakteristiky:

- Individuální přístup: Aktivita je přizpůsobena na míru potřebám, možnostem a tempu jedince.
- Osobní vztah: Možnost budovat důvěru a zaměřit se na hlubší propojení s klientem.
- Flexibilita: Snadno lze přizpůsobit program podle aktuálního stavu, nálady či potřeb jednotlivce.

Výhody:

- Klient může být méně stresovaný, protože není vystaven tlaku skupiny.
- Možnost intenzivní podpory, cílené zpětné vazby a zaměření na konkrétní cíle (např. relaxace, sebevědomí, rozvoj konkrétních dovedností).
- Vhodné pro klienty s těžším hendikepem, kteří potřebují více asistence.

Výzvy:

- Vyšší nároky na lektora, který nese veškerou zodpovědnost a pozornost soustředí na jednoho klienta.
- Omezená možnost skupinové dynamiky, která podporuje sdílení a spolu práci.

2. Práce s homogenní skupinou

Charakteristiky:

- Skupina má podobná omezení nebo potřeby (např. lidé s tělesným postižením, osoby s autismem, klienti s duševními poruchami).
- Program může být více zaměřen na specifické potřeby skupiny.
- Účastníci se mohou cítit pohodlněji mezi lidmi, kteří čelí podobným výzvám.

Výhody:

- Snazší plánování aktivit, protože většina účastníků má podobné limity a potřeby.
- Skupinová dynamika může podpořit vzájemné sdílení zkušeností a budování pocitu sounáležitosti.
- Menší riziko diskriminace nebo pocitu méněcennosti mezi účastníky.

Výzvy:

- Riziko homogenity může snížit diverzitu nápadů a zkušeností.
- Některé skupiny mohou být citlivější na tempo nebo organizaci, což vyžaduje pečlivé plánování.
- Je potřeba dobře znát specifika daného znevýhodnění pro efektivní vedení.

3. Práce s heterogenní (různorodou) skupinou

Charakteristiky:

- Skupina zahrnuje různé věkové kategorie, schopnosti, znevýhodnění či absence omezení.
- Důraz je kladen na inkluzi, vzájemnou spolupráci a přijetí odlišností.

Výhody:

- Rozmanitost může být obohacující pro všechny účastníky – různé perspektivy, zkušenosti a schopnosti přináší dynamiku a inovaci.
- Podporuje inkluzi a empatii mezi členy skupiny.
- Může nabízet inspiraci a přirozenou podporu mezi účastníky (např. silnější nebo zkušenější pomáhají slabším).

Výzvy:

- Vyžaduje důkladnější plánování, aby aktivity byly inkluzivní a přístupné všem členům skupiny.
- Tempo skupiny musí být přizpůsobeno nejpomalejšímu členu, což může být náročné pro ostatní.
- Lektor musí být schopen pracovat s různorodou dynamikou a být velmi flexibilní.

Doporučení pro lektory:

1. Znejte svou skupinu: Pečlivě si zmapujte potřeby, omezení a očekávání jednotlivců nebo skupin.
2. Plánujte s rezervou: V heterogenních skupinách mějte záložní varianty aktivit a zvažte různé úrovně náročnosti.
3. Podporujte spolupráci: U heterogenních skupin zdůrazněte vzájemnou pomoc a učení.
4. Vytvářejte bezpečný prostor: Zajistěte, aby se všichni cítili přijati, respektováni a nebyli vystaveni nepřijemnému tlaku.
5. Buďte flexibilní: Připravte se na improvizaci a citlivě reagujte na dynamiku skupiny nebo individuální potřeby.

Specifika práce s jednotlivými cílovými skupinami v rámci EVVO

Před přiblížením specifík práce s jednotlivými skupinami se zastavíme u jejich vymezení. Jak již bylo zmíněno, tak se jednotlivá omezení a bariéry mohou prolínat, překrývat, mohou spolu souviset nebo se vzájemně ovlivňovat. V odborné literatuře se hovoří buď o „komorbiditě onemocnění“, nebo „kumulativních hendikepech“. Jinými slovy může být příkladem situace, kdy dojde k omezené mobilitě skrze autonehodu, což se následně může projevit v pokleslé náladě a depresivních stavech. Zřetelně je to vidět na příkladu meta-analýzy, kterou dělal Zang aspol. (2017), kdy se zaměřovali na podporu lidí s omezenou mobilitou s pomocí přírodního prostředí. Nejprve se zaměřili na definice postižení v rámci Mezinárodní klasifikace funkčnosti, zdravotního postižení a zdraví (ICF) jako „zastřešujícího termínu pro poruchy, omezení činnosti a omezení účasti“ (WHO) . Postižení není jen zdravotní stav; je to komplexní interakce mezi jednotlivcem a společenskými a environmentálními faktory. Jedinci s tělesným postižením obecně čelí větším problémům v oblasti duševního a fyzického zdraví ve srovnání s běžnou populací (Moussavi aspol., 2007). Do omezené mobility tak spadalo: postižení chůze; tělesné postižení; fyzické postižení; problémy/zhoršení mobility; stáří; dětská mozková obrna; revmatismus; svalová dystrofie; Parkinsonova choroba; poranění míchy; skleróza; obrna; artritida; osteoporóza; neuromuskulární poruchy. Jasně to pak znázorňuje zobrazení výsledků zmíněné meta-analýzy (Zang aspol., 2017), kde i přes zaměření na fyzickou mobilitu sehrávaly největší roli psychické bariéry i benefity.

Popis a verbální komunikace

- Detailní slovní popis: Je třeba věnovat pozornost jasnému a strukturovanému popisu věcí, prostředí a procesů. Například místo „podívejte se na krásné stromy“ říct „stromy jsou vysoké, s drsnou kůrou, listy jsou dlouhé a hladké“.
- Používání přesné terminologie: Vyvarovat se nadměrnému užívání vizuálních popisů a přizpůsobit jazyk. Například nepoužívat fráze jako „tento strom vypadá...“ bez doplnění jiných smyslových charakteristik.

Praktické aktivity a zážitky

- Interaktivní zapojení: Zapojit nevidomé do praktických činností, jako je sázení rostlin, manipulace s půdou, sběr přírodních materiálů nebo práce s vodou.
- Prožitkové aktivity: Vytvářet smyslově bohaté zážitky, které podpoří propojení s přírodou, jako je procházení přírodními materiály naboso nebo poslech přírodních zvuků se zavřenýma očima.
- Modely a pomůcky: Použití 3D modelů zvířat, rostlin či krajiny, které mohou být prozkoumány hmatem.

Přizpůsobení prostředí a podmínek

- Orientace v prostoru: Dbát na to, aby prostředí bylo přehledné a bezpečné. Poskytnout jasné pokyny pro pohyb a případně asistenci.
- Navigace: Mít k dispozici hmatové mapy, průvodce či jinou podporu, která usnadní orientaci v prostoru.
- Bezpečnostní opatření: Zajistit, aby nevidomí nebyli vystaveni rizikům (např. nástrahy terénu).

Pochopení potřeb nevidomých

- Individuální přístup: Každý nevidomý má různé zkušenosti a schopnosti. Důležité je pochopit konkrétní potřeby a přizpůsobit aktivity jednotlivcům.
- Respektování autonomie: Nevnučovat pomoc, pokud ji nevidomý nepotřebuje, a podporovat jeho samostatnost.
- Emocionální vnímavost: Být citlivý k obavám nebo nejistotám, které může nevidomý v neznámém prostředí pociťovat.

Využití technologií a pomůcek

- Audio pomůcky: Použití záznamů přírodních zvuků, aplikací nebo zvukových průvodců.
- Hmatové knihy a materiály: Použití pomůcek s reliéfními nebo texturovanými povrchy, které přibližují přírodní prostředí.
- Asistující technologie: Zajištění přístupu k technologiím, které nevidomým usnadní vzdělávání (např. audio popis, zvukové majáky).

Čeho by si měli lektori být vědomi

- Předpojatosti vůči nevidomým: Vyvarovat se předsudků, například předpokladu, že nevidomí nemohou plnohodnotně vnímat přírodu.
- Citlivost vůči frustraci: Pochopit, že některé aktivity mohou být pro nevidomé náročné nebo frustrující, a nabídnout alternativy.
- Podpora rovnosti: Nevidomí by měli být vnímáni jako plnohodnotní účastníci ekologické výchovy, nikoli jako pasivní příjemci.

Neslyšící

Neslyšící mají jiné potřeby v oblasti komunikace a vnímání prostředí.

Zajištění efektivní komunikace

- Znakový jazyk: Pokud účastníci používají znakový jazyk, je nutné zajistit tlumočnicka do znakového jazyka nebo znalého lektora.
- Vizualizace a psaná komunikace: Používat psané texty, piktogramy nebo ilustrace k vysvětlení složitějších témat. Využívat prezentace, videa s titulky nebo grafické znázornění konceptů.
- Nonverbální komunikace: Mluvit pomaleji, jasně artikulovat, používat mimiku a gesta pro podporu porozumění.
- Technologie: Využívat aplikace nebo zařízení podporující komunikaci, např. digitální textové tlumočení.

Využití vizuálních a hmatových pomůcek

- Vizuální nástroje: Obrázky, grafy, schémata a prezentace, které názorně ilustrují ekologická témata. Ukázky prostředí (např. fotografie krajiny, mapy, záběry zvířat nebo rostlin).
- Hmatové aktivity: Umožnit neslyšícím manipulovat s přírodními materiály (listy, půdou, semeny, vodou). Použít 3D modely nebo makety přírodních prvků, které mohou doplnit vizuální informace.

Přizpůsobení výuky

- Pomalé tempo: Poskytnout dostatek času na zpracování informací, zvláště pokud se tlumočí do znakového jazyka.
- Strukturovaný program: Jasně strukturovat aktivity, aby byly přehledné a srozumitelné. Neslyšící ocení logické kroky a přehlednou organizaci.
- Zapojení skupinové dynamiky: Podporovat inkluzi, ale zajistit, aby neslyšící účastníci byli plnohodnotnými členy skupiny. V případě skupinových diskuzí zajistit, aby komunikace probíhala tak, že neslyšící může sledovat tok rozhovoru (např. zajistit, že vždy mluví jen jedna osoba).

Specifika při práci v přírodě

- Vizuální upozornění na nebezpečí: Použít výrazné vizuální značky nebo pokyny k upozornění na rizika v přírodě (např. strmé svahy, jedovaté rostliny).
- Vedení skupiny: Zajistit, aby neslyšící účastníci vždy viděli průvodce nebo tlumočnicka, například tím, že skupina chodí v zástupu.
- Zaměření na jiné smysly: Neslyšící mohou více využívat zrak a hmat, proto je vhodné zahrnout aktivity, které tyto smysly využívají, například pozorování krajiny, barev rostlin nebo textury přírodních materiálů.

Respekt k neslyšící kultuře

- Identita neslyšících: Uvědomit si, že mnozí neslyšící se neidentifikují jako osoby s postižením, ale jako členové jazykové a kulturní menšiny.
- Komunikační zvyklosti: Vyvarovat se stigmatizujících výrazů nebo nevhodných přístupů, například ignorování nutnosti vizuální komunikace.
- Rovnocenný přístup: Neslyšící by měli mít stejné možnosti zapojit se do diskuzí, aktivit i rozhodování.

Zapojení technologií a pomůcek

- Multimediální obsah: Používat videa s titulky, animace nebo interaktivní aplikace, které vysvětlují ekologická témata.
- Tlumočení na dálku: Pokud není fyzicky přítomen tlumočník, lze využít online tlumočnické služby.
- Speciální pomůcky: Textová oznámení nebo vibrační upozornění na důležité informace v prostředí.

Na co by si lektoři měli dávat pozor

- Zahrnování vizuálních stop: Důležité informace by měly být vždy doplněny vizuálně, nikoli pouze řečeny.
- Vhodné tempo výuky: Lektoři by měli přizpůsobit tempo výuky tak, aby neslyšící mohli snadno sledovat obsah a komunikaci.
- Opomíjení neslyšících v diskuzích: Dohlédnout na to, aby neslyšící účastníci nebyli přehlíženi při skupinové komunikaci nebo aktivitách.
- Přítomnost tlumočnicka: Pokud je ve skupině více neslyšících, může být nutné zajistit dostatečný počet tlumočnicků nebo vizuálních materiálů.

Vozíčkáři

Práce s vozíčkáři vyžaduje důkladnou přípravu a zohlednění jejich fyzických potřeb, omezení mobility a zároveň respekt k jejich schopnostem a zájmům.

Přístupnost prostředí

- Bezbariérové prostředí: Zajistit, aby aktivity probíhaly v prostředí, které je přístupné pro vozíčkáře. To zahrnuje: a) Bezbariérové stezky a přístupové cesty. b) Upravené toalety a odpočinkové zóny. c) Dobrou průjezdnost terénu (pevný a rovný povrch, vyhýbat se příliš strmým svahům, schodům či kamenitým cestám).
- Pomůcky: V případě náročnějšího terénu mohou být užitečné speciální pomůcky (např. terénní vozíky) nebo asistenti.

Přizpůsobení aktivit

- Interaktivní aktivity: Zapojit vozíčkáře do praktických činností, které mohou vykonávat vsedě (např. sázení rostlin, manipulace s přírodními materiály, třídění odpadu, pozorování přírody).
- Dosažitelnost: Zajistit, aby všechny pracovní nástroje a přírodní materiály byly ve výšce dostupné pro osoby na vozíku.
- Zohlednění fyzických limitů: Vyvarování se aktivitám, které by vyžadovaly přehnanou fyzickou námahu (např. pohyb po velmi nerovném terénu). Nabídnout pravidelné přestávky, pokud je aktivita fyzicky náročnější.

Přizpůsobení programu

- Jasná organizace: Strukturovat program tak, aby vozíčkáři věděli, co je čeká, a mohli se na aktivity předem připravit.
- Flexibilita: Být připraven přizpůsobit program podle individuálních potřeb (např. zkrácení trasy, změna aktivity).
- Časová rezerva: Počítat s tím, že některé přesuny či činnosti mohou trvat déle než u ostatních účastníků.

Komunikační a sociální aspekty

- Respekt a empatie: Komunikovat s vozíčkáři přirozeně a nenuceně, vyhýbat se přehnané lítosti či protektivnímu přístupu.
- Zapojení do skupiny: Dbát na to, aby vozíčkáři nebyli izolováni od zbytku skupiny a aby se mohli plnohodnotně účastnit společných diskuzí a aktivit.
- Podpora samostatnosti: Nabídnout pomoc, ale nevnucovat ji. Respektovat, že vozíčkáři často preferují, aby se mohli spolehnout na vlastní schopnosti.

Využití smyslových a interaktivních prvků

- Vizuelní a hmatové materiály: Umožnit vozíčkářům zkoumat přírodu pomocí hmatu a vizuelních prvků (např. přírodniny, zvířata, rostliny).
- Pozorovací aktivity: Zaměřit se na pozorování přírody, které může probíhat i z vozíku (např. pozorování ptáků, hmyzu, stromů nebo vodních toků).
- Smyslové zážitky: Nabídnout aktivity, které zapojí více smyslů, jako je vůně rostlin, zvuk přírody nebo manipulace s půdou.

Bezpečnostní aspekty

- Fyzická bezpečnost: Předem zkontrolovat trasy a aktivity z hlediska dostupnosti a bezpečnosti (vyvarovat se kluzkých povrchů, nebezpečných přechodů apod.). Dbát na stabilitu při manipulaci s vozíkem v nerovném terénu.
- Asistence: Zajistit, že na místě budou osoby schopné poskytnout fyzickou asistenci, pokud bude potřeba (např. při překonávání bariér).
- Připravenost na mimořádné situace: Být připraven reagovat na specifické zdravotní potřeby (např. pokud někdo potřebuje pravidelný odpočinek, speciální léky nebo jinou péči).

Čeho by si lektoři měli být vědomi

- Různorodost potřeb: Ne všichni vozíčkáři mají stejné schopnosti a omezení. Důležité je naslouchat jednotlivcům a přizpůsobit program jejich konkrétním možnostem.
- Psychologické aspekty: Uvědomit si, že někteří vozíčkáři mohou být citliví na přehnanou péči nebo neustálé zdůrazňování jejich omezení. Zároveň je důležité poskytnout prostor pro jejich plnohodnotné zapojení.
- Motivace: Ekologická výchova by měla být inspirativní a posilovat pocit rovnosti, příspěvní a smysluplnosti.

Využití technologií a pomůcek

- Terénní pomůcky: Pokud je to možné, zapojit terénní vozíky nebo jiné prostředky pro pohyb v přírodě.
- Technologie pro vzdělávání: Použití tabletů, aplikací nebo audiovizuelních materiálů, které přibližují ekologická témata (např. virtuální procházky přírodou).

Příklady vhodných aktivit

- Sazení rostlin nebo péče o zahradu.
- Pozorování ptáků pomocí dalekohledu (přizpůsobeného pro vozíčkáře).
- Výroba ptačích budek nebo krmítek.
- Vytváření hmyzích hotelů z dostupných materiálů.
- Seznamování s druhy rostlin nebo zvířat pomocí interaktivních metod.

Neurodegenerativní onemocnění

Alzheimerova choroba

Práce s lidmi s Alzheimerovou chorobou vyžaduje citlivý přístup, který zohledňuje jejich kognitivní omezení, potřebu strukturovaného prostředí a emocionální vnímání. Cílem není jen předávání informací, ale také podpora smyslových zážitků, radosti z přírody a pocitu spojení se světem.

Strukturovaný a jednoduchý přístup

- Jasná organizace: Všechny aktivity by měly být jednoduché, strukturované a srozumitelné. Např. krátké, logické kroky v činnostech.
- Opakování a rutina: Nabídnout činnosti, které se opakují, aby se účastníci mohli lépe orientovat.
- Krátká časová dotace: Aktivity by neměly být příliš dlouhé; zaměřte se na 20–30minutové bloky.

Smyslově zaměřené aktivity

- Hmat: Podpora manipulace s přírodními materiály, jako jsou listy, květiny, šišky nebo kamínky.
- Čich: Používání vůní přírody – aromaterapie s bylinkami (např. levandule, máta), práce s půdou či čerstvými rostlinami.
- Zrak: Barevné prvky přírody, jako jsou květiny nebo pestře zbarvené plody.
- Zvuk: Zvuky přírody, například zpěv ptáků, šumění větru nebo tekoucí voda, mohou být uklidňující.
- Pohyb: Pokud je to možné, zařaďte lehký pohyb, jako je přesazování květin, jemné zalévání rostlin nebo procházka v bezpečném prostředí.

Bezpečné a přístupné prostředí

- Prostorová orientace: Aktivity by měly probíhat na dobře přístupných a přehledných místech, aby se snížilo riziko dezorientace.
- Eliminace stresorů.
- Zajistit klidné prostředí s minimem hluku.
- Vyvarovat se přeplněných prostor nebo rušivých podnětů.
- Dohled a podpora: Vždy by měl být k dispozici někdo, kdo může nabídnout podporu a pomoci s orientací.

Individuální přístup

- Respektování stavu jednotlivce: Úroveň kognitivního postižení se liší; je důležité přizpůsobit aktivity schopnostem každého účastníka.
- Podpora autonomie: Nabízet jednoduché činnosti, které si účastníci mohou provádět sami, což posiluje jejich pocit kompetence.
- Pozitivní zpětná vazba: Chválit i malé úspěchy a vytvářet atmosféru přijetí a povzbuzení.

Emocionální a terapeutický přínos přírody

- Zklidnění a pohoda: Příroda má pozitivní vliv na náladu a emocionální stabilitu. Zprostředkování pobytu venku může snížit úzkost nebo podrážděnost.

- Vyvolání vzpomínek: Přírodní materiály nebo aktivity, jako je sázení květin, mohou navodit příjemné vzpomínky na minulost, což je u lidí s Alzheimerovou chorobou důležité.
- Smysl pro propojení: Kontakt s přírodou může posílit pocit spojení s okolím a přírodním světem.

Na co by si lektoři měli dávat pozor

- Dezorientace a úzkost: Zajistit, aby účastníci nebyli zahlceni příliš mnoha podněty nebo chaotickým prostředím.
- Frustrace z nedostatku porozumění: Používat jednoduchý a jasný jazyk, vyhnout se složitým vysvětlením nebo úkolům.
- Sledování fyzického stavu: Někteří lidé s Alzheimerovou chorobou mohou mít i fyzická omezení.
- Dbát na jejich pohodlí a nabídnout přestávky.

Doporučené aktivity

- Jednoduché zahradičení: Sázení květin, péče o bylinky, sběr plodů.
- Výroba přírodních dekorací: Např. věnce z listů nebo kytice z nasbíraných rostlin.
- Smyslové procházky: Procházky v bezpečném prostředí s důrazem na zapojení smyslů (např. pozorování stromů, naslouchání zvukům, dotýkání se kůry).
- Práce s přírodními materiály: Vytváření jednoduchých předmětů z šišek, větviček nebo kamínků.
- Pozorování zvířat nebo rostlin: Například pozorování ptáků, motýlů nebo ryb v jezírku.

Čeho by si lektoři měli být vědomi

- Kognitivní omezení: U lidí s Alzheimerovou chorobou může být snížená schopnost učení se nových věcí nebo porozumění složitým konceptům.
- Emocionální vnímavost: Tito lidé mohou být citlivější na tón a atmosféru. Lektoři by měli být trpěliví, klidní a laskaví.
- Význam smyslových zážitků: Aktivní zapojení smyslů je klíčové, protože slova nebo abstraktní pojmy mohou být obtížně pochopitelné.
- Podpora důstojnosti: Je důležité respektovat účastníky a nabídnout aktivity, které posilují jejich pocit vlastní hodnoty.

Roztroušená skleróza

Práce s lidmi s roztroušenou sklerózou v rámci ekologické výchovy, vzdělávání a osvěty vyžaduje specifický přístup zohledňující jejich fyzické, kognitivní i psychologické potřeby. Roztroušená skleróza může ovlivnit motoriku, vytrvalost, paměť a soustředění, proto je důležité aktivity přizpůsobit tak, aby byly přístupné, motivující a bezpečné.

Fyzické aspekty a přístupnost

- Roztroušená skleróza může omezit pohyblivost, sílu nebo rovnováhu, proto je vhodné přizpůsobit aktivity fyzickým možnostem účastníků. Umožnit provádění aktivit vsedě (např. sázení květin, tvoření z přírodnin).

- Přestávky a odpočinek: Lidé s roztroušenou sklerózou mohou snadno ztratit energii. Plánujte pravidelné přestávky, aby si mohli odpočinout.
- Bezbariérové prostředí: Zajistit, aby aktivity probíhaly na snadno přístupných místech, zejména pokud mají někteří účastníci problémy s mobilitou (pevný terén, bez schodů, dostatečný prostor).

Kognitivní a paměťové potřeby

- Jednoduché a jasné instrukce: Někteří lidé s roztroušenou sklerózou mohou mít problémy s pamětí nebo soustředěním. Poskytujte jasné, stručné a opakované pokyny.
- Podpora zapamatování: Používat vizuální materiály (obrázky, schémata) nebo krátké texty, které pomohou informace lépe uchopit.
- Strukturovaný program: Nabídněte předem jasnou strukturu aktivity, aby účastníci věděli, co je čeká, a mohli se lépe soustředit.

Smyslové a interaktivní aktivity

- Využití smyslů: Lidé s roztroušenou sklerózou mohou mít dobré smyslové vnímání, a proto je vhodné zapojit hmat, čich nebo zrak (např. práce s přírodninami, ochutnávka bylin, pozorování přírody).
- Praktické aktivity: Sazení rostlin, péče o zahradu nebo tvoření z přírodních materiálů je pro většinu účastníků s roztroušenou sklerózou vhodné a zábavné.
- Podpora jemné motoriky: Nabízet činnosti, které nevyžadují přesnou koordinaci nebo sílu (např. skládání, aranžování rostlin).

Psychologické aspekty

- Empatie a podpora: Lidé s roztroušenou sklerózou se mohou potýkat s úzkostí, depresí nebo nízkou sebedůvěrou. Lektoři by měli být empatičtí, trpěliví a podporující.
- Respektování individuality: Každý člověk s roztroušenou sklerózou má jiné schopnosti a omezení. Nabízejte alternativy a nevnucujte aktivity, které mohou být nepohodlné.
- Podpora sociálního kontaktu: Ekologická výchova může být příležitostí k navázání kontaktů a sdílení zážitků, což přispívá k psychické pohodě.

Bezpečnostní opatření

- Rizika pádu: Lidé s roztroušenou sklerózou mohou mít problémy s rovnováhou, proto je důležité zajistit bezpečné prostředí (stabilní povrchy, zábradlí nebo místa na sezení).
- Ochrana před přehřátím: Přehřátí může u lidí s roztroušenou sklerózou zhoršit příznaky, proto je vhodné zvolit aktivity v chladnějším počasí nebo stínu a nabídnout dostatek tekutin.
- Monitorování únavy: Dávejte pozor, zda účastníci nejsou příliš unavení, a nabídněte jim možnost se kdykoliv stáhnout z aktivity.

Na co by si lektoři měli dávat pozor

- Respektování tempa: Lidé s roztroušenou sklerózou mohou potřebovat více času na pochopení nebo provedení aktivity. Důležité je nevyvíjet tlak.
- Flexibilita: Buďte připraveni změnit plán nebo přizpůsobit činnost, pokud je

pro účastníky obtížná nebo nevhodná.

- Vyhnout se stigmatizaci: Zajistěte, aby se účastníci necítili „jiní“ nebo stigmatizovaní. Nezaměřujte se na jejich omezení, ale na jejich schopnosti.

Doporučené aktivity

- Jednoduché zahradičení: Sazení bylin, květin nebo pěstování jedlých rostlin v květináčích.
- Pozorování přírody: Pozorování ptáků, motýlů nebo rostlin pomocí dalekohledu nebo na blízkou vzdálenost.
- Výtvarné aktivity s přírodninami: Tvoření koláží z listů, kamenů nebo větviček.
- Smyslové aktivity: Rozpoznávání vůní bylin, manipulace s přírodními materiály, ochutnávky sezónních plodů.
- Krátké procházky: Pokud je terén snadný a přístupný, mohou být vhodné i krátké, klidné vycházky.

Demence

Práce s lidmi s demencí v rámci ekologické výchovy, vzdělávání a osvěty je specifická kvůli jejich kognitivním a emocionálním potřebám. Demence ovlivňuje paměť, schopnost soustředění, orientaci a vyjadřování, což znamená, že lektori musí přistupovat k této skupině s trpělivostí, empatií a schopností přizpůsobit aktivity jejich schopnostem a zájmům.

Vytvoření bezpečného a uklidňujícího prostředí

- Stabilní prostředí: Aktivity by měly probíhat na klidném, známém a bezpečném místě, které minimalizuje riziko dezorientace nebo úzkosti.
- Eliminace rušivých podnětů: Vyvarovat se hluku, náhlých změn prostředí nebo příliš velkého množství podnětů, které by mohly vést k přetížení.
- Dohled a podpora: Vždy zajistit přítomnost osoby, která může poskytnout emocionální nebo fyzickou podporu.

Zjednodušení aktivit

- Jednoduchost a krátkodobost: Aktivity by měly být jednoduché, snadno pochopitelné a zaměřené na přítomný okamžik. Delší nebo příliš komplikované úkoly mohou být pro lidi s demencí frustrující.
- Opakování: Rutinní činnosti nebo opakování kroků mohou pomoci s pochopením a zapamatováním.
- Postupné vedení: Poskytujte jasné a jednoduché pokyny krok za krokem, aby nedocházelo k zmatení.

Smyslové zaměření aktivit

- Hmat: Manipulace s přírodninami, jako jsou listy, šišky, kameny nebo květiny, umožňuje lidem s demencí vnímat svět prostřednictvím doteku.
- Čich: Použití aromatických rostlin, jako je levandule, máta nebo rozmarýn, může být uklidňující a stimulační.
- Zrak: Vizuálně atraktivní prvky přírody, jako jsou barevné květiny, texturované listy nebo zvířata, mohou poskytnout radostné vnímání.
- Zvuk: Uklidňující zvuky přírody, jako je šumění stromů nebo zpěv ptáků, mo-

hou přispět k relaxaci.

- Chuť: Ochutnávání bylinek, ovoce nebo čaje z přírodních materiálů je příjemným způsobem, jak propojit přírodu s každodenním životem.

Zapojení do činností podporujících paměť a emoce

- Vyvolání vzpomínek: Přírodní aktivity, jako je sázení květin nebo práce s půdou, mohou evokovat příjemné vzpomínky na dětství, zahradničení nebo venkovní aktivity.
- Jednoduché a známé aktivity: Zapojení do činností, které jsou lidem s demencí blízké a známé, jako je péče o květiny, zalévání rostlin nebo výroba přírodních dekorací.
- Smysluplnost a radost: Aktivity by měly být pozitivní a smysluplné, aby podpořily pocit spokojenosti a naplnění.

Komunikace a vedení

- Jasná a laskavá komunikace: Používejte jednoduchý jazyk, mluvte pomalu a trpělivě. Důležité je navázat oční kontakt a používat přátelskou intonaci.
- Fyzické ukázky: Namísto složitého vysvětlování je lepší aktivity demonstrovat.
- Zapojení jednotlivce: Každého účastníka oslovujte jménem a zapojujte ho do rozhovoru, abyste vytvořili pocit sounáležitosti.

Bezpečnostní aspekty

- Fyzická bezpečnost: Dohlédněte na to, aby místo aktivit bylo přístupné, bezpečné a bez překážek. Minimalizujte riziko pádu nebo zranění.
- Předcházení stresu: Vyvarujte se aktivit, které by mohly být emocionálně náročné nebo vyvolat frustraci.
- Dostatek odpočinku: Umožněte účastníkům odpočívat podle potřeby, aby se nepřetížili.

Na co si lektoři mají dát pozor

- Úzkost a frustrace: Pokud se účastník cítí zmatený nebo úzkostný, snažte se situaci uklidnit a nabídnout jednodušší úkol nebo pauzu.
- Respektování individuality: Každý člověk s demencí má jiné schopnosti a nálady. Respektujte jejich limity a nenaléhejte na zapojení do aktivit, které jsou jim nepřijemné.
- Podpora důstojnosti: Zachovejte přístup, který podporuje pocit důstojnosti a hodnoty.

Příklady vhodných aktivit

- Jednoduché zahradničení: Sázení květin, péče o rostliny, sklizeň ovoce nebo bylinek.
- Výtvarné aktivity s přírodninami: Vytváření koláží, věnců nebo jednoduchých dekorací.
- Smyslové procházky: Krátké vycházky v přírodě s možností zastavit a prozkoumat zajímavé prvky.
- Pozorování přírody: Sledujte ptáky, motýly nebo květiny.
- Vaření s přírodními ingrediencemi: Příprava jednoduchých čajů z bylinek nebo ochutnávka sezónních plodin.

Neurovývojové poruchy

Poruchy autistického spektra

Práce s lidmi na autistickém spektru (PAS) v rámci ekologické výchovy, vzdělávání a osvěty vyžaduje individuální přístup, strukturované prostředí a respektování jejich specifických potřeb. Lidé s PAS mohou mít rozdílné preference, schopnosti a úroveň citlivosti, což vyžaduje flexibilitu a empatii ze strany lektorů.

Strukturovaný a přehledný přístup

- Jasný a předvídatelný program: Aktivity by měly být jasně strukturované a naplánované. Účastníci na autistickém spektru často preferují předvídatelnost. Poskytněte harmonogram aktivit s časovými údaji (např. formou vizuálního plánu nebo piktogramů).
- Jasně instrukce: Používejte jednoduchý, přímý jazyk a jednoznačné pokyny. Pokud je to vhodné, doplňte instrukce vizuálními ukázkami nebo obrázky.
- Postupné vedení: Rozdělte složité úkoly na menší, snadno zvládnutelné kroky.

Vytvoření klidného a bezpečného prostředí

- Minimalizace smyslových přetížení: Někteří lidé s PAS mohou být citliví na zvuky, světlo, vůně nebo velké množství podnětů. Snažte se eliminovat rušivé vlivy (např. hlasité zvuky, rychlé změny prostředí).
- Bezpečné a známé prostředí: Zajistěte, aby místo bylo bezpečné a umožňovalo snadnou orientaci. Pokud možno předem účastníky seznámte s prostředím (např. fotografiemi nebo prohlídkou před akcí).

Přizpůsobení aktivit

- Individuální přístup: Lidé na autistickém spektru mají různé schopnosti a zájmy. Přizpůsobte aktivity jejich individuálním potřebám. Nabídněte volitelné aktivity, aby si mohli vybrat podle svých preferencí.
- Důraz na zájem o detaily: Někteří lidé s PAS se mohou intenzivně zajímat o specifické aspekty přírody, jako jsou druhy rostlin, hmyzu nebo geologické útvary. Využijte jejich zájmy k prohloubení znalostí.
- Smyslové aktivity: Zapojte smyslové zážitky, jako je manipulace s přírodninami (listy, hlína, voda), pozorování přírodních procesů nebo vůně rostlin.

Komunikace a interakce

- Respektování komunikačního stylu: Někteří lidé s PAS preferují verbální komunikaci, jiní mohou lépe reagovat na vizuální podněty. Přizpůsobte se jejich preferencím. Pokud je to vhodné, použijte alternativní způsoby komunikace, jako jsou piktogramy, obrázky nebo text.
- Trpělivost a empatie: Umožněte účastníkům dostatek času na odpověď nebo splnění úkolu. Reagujte klidně na případné projevy stresu nebo nepohodlí.
- Podpora autonomie: Povzbuzujte účastníky k samostatnému rozhodování, ale zároveň jim poskytněte potřebnou oporu.

Sociální interakce

- Podpora spolupráce: Někteří lidé s PAS mohou mít obtíže s týmovou spoluprací. Zařad'te aktivity, které umožňují samostatnou práci nebo práci v malých skupinách.
- Respektování osobního prostoru: Dbejte na to, aby účastníci měli dostatek prostoru a nebyli vystaveni nepříjemnému fyzickému kontaktu, pokud si to nepřejí.
- Vytvoření bezpečného prostředí pro komunikaci: Povzbuzujte k interakci, ale nenaléhejte na účastníky, kteří preferují být pozorovateli.

Bezpečnostní aspekty

- Jasná pravidla: Lidé s PAS obvykle oceňují jasně definovaná pravidla a hranice. Předem vysvětlete, co je povoleno a co ne.
- Dohled a podpora: Zajistěte, aby byl vždy někdo k dispozici pro případ potřeby nebo stresové situace.
- Možnost ústupu: Nabídněte klidné místo, kam se mohou účastníci stáhnout, pokud se cítí přetížení nebo potřebují pauzu.

Na co by si lektoři měli dávat pozor

- Smyslová přetížení: Vyhněte se prostředí, které by mohlo být příliš hlučné, rušivé nebo chaotické.
- Frustrace a stres: Pokud účastník nepochopí instrukce nebo je zmatený, reagujte klidně a nabídněte opakované vysvětlení.
- Respekt k odlišnostem: Nezapojujte všechny účastníky do stejných aktivit; respektujte jejich individuální zájmy a potřeby.

Doporučené aktivity

- Pozorování přírody: Například sledování ptáků, hmyzu nebo rostlin pomocí dalekohledu nebo lupy.
- Manipulace s přírodninami: Třídění kamenů, listů, šišek nebo semínek.
- Zahradničení: Sazení bylin, péče o květiny nebo pěstování zeleniny.
- Tvoření z přírodnin: Výroba koláží, dekorací nebo malování přírodních motivů.
- Smyslové aktivity: Ochutnávání ovoce, vůně bylin nebo dotýkání se různých povrchů.

Specifické poruchy učení

Práce s lidmi se specifickými poruchami učení (SPU) v rámci ekologické výchovy, vzdělávání a osvěty je specifická tím, že je nutné přizpůsobit aktivity jejich individuálním potřebám. SPU, jako jsou dyslexie, dysgrafie, dyskalkulie nebo poruchy pozornosti (většinou se jedná o děti), ovlivňují způsob, jakým tito lidé přijímají, zpracovávají a interpretují informace. Lektoři by měli usilovat o to, aby vzdělávací proces byl srozumitelný, praktický a motivující.

Jasná a přehledná komunikace

- Strukturované instrukce: Dávejte jasné, krátké a jednoduché pokyny.
- Rozdělte složitější úkoly na menší, snadno pochopitelné kroky.
- Vizuální podpora: Používejte obrázky, schémata, grafy nebo piktogramy, kte-

ré doplňují mluvené nebo psané instrukce.

- Opakování a shrnutí: Ujistěte se, že účastníci rozumějí zadání, a nebojte se pokyny zopakovat nebo shrnout.

Praktické a názorné aktivity

- Zapojení smyslu: Lidé s SPU často lépe vnímají informace prostřednictvím praktických a smyslových zážitků. Manipulace s přírodninami, jako jsou rostliny, kameny nebo voda, usnadňuje porozumění.
- Přednost konkrétních činností před teorií: Namísto teoretického výkladu zařaďte aktivity, které umožní přímý kontakt s přírodou, např. sázení rostlin, pozorování hmyzu nebo tvoření z přírodnin.
- Ukázky a demonstrace: Namísto složitého vysvětlování názorně ukažte, co se má dělat.

Podpora učení pomocí různých přístupů

- Využití silných stránek: Umožněte účastníkům zapojit jejich silné stránky, například kreativitu, manuální zručnost nebo pozorovací schopnosti.
- Individuální tempo: Dejte účastníkům dostatek času na splnění úkolu. Lidé s SPU mohou potřebovat více času na pochopení a zpracování informací.
- Smyslově orientované učení: Zaměřte se na vizuální, hmatové nebo pohybové aktivity, které podporují jejich přirozený způsob učení.

Motivace a pozitivní podpora

- Chválení úspěchů: Oceňujte snahu a drobné úspěchy, aby účastníci získali sebedůvěru.
- Vyhýbání se kritice: Vyvarujte se negativních komentářů nebo náznaků, že „něco dělají špatně“. Místo toho poskytněte konstruktivní a podporující zpětnou vazbu.
- Zábava a zapojení: Udělejte aktivity hravé a zajímavé, aby učení nebylo vnímáno jako obtížné nebo stresující.

Na co by si lektoři měli dávat pozor

- Čtení a psaní: Lidé s dyslexií a dysgrafií mohou mít obtíže se čtením dlouhých textů nebo zapisováním informací. Dejte jim k dispozici stručné a přehledné materiály, případně využijte alternativy (např. audio nahrávky).
- Matematické dovednosti: U lidí s dyskalkulií se vyhněte složitým výpočtům nebo číselným analýzám. Pokud jsou čísla nutná, použijte vizuální pomůcky, jako jsou grafy nebo barevné znázornění.
- Pozornost a soustředění: U lidí s poruchou pozornosti (např. ADHD) zařaďte časté změny aktivity, aby neztratili zájem, a minimalizujte rušivé vlivy z okolí.

Bezpečné a přístupné prostředí

- Eliminace stresu: Vytvořte prostředí, kde se účastníci budou cítit bezpečně a nebudou mít obavy z chyb.
- Minimalizace rušivých podnětů: Snažte se o klidné a přehledné prostředí, které umožňuje soustředění.

Doporučené aktivity

- Pozorování přírody: Např. sledování ptáků, stromů nebo drobného hmyzu po-

mocí jednoduchých pomůcek (lupa, dalekohled).

- Zahradničení: Sazení květin, péče o byliny nebo sklizeň ovoce.
- Tvořivé aktivity: Výtvarné činnosti s přírodninami (např. koláže, malování kamenů).
- Interaktivní hry: Jednoduché vzdělávací hry zaměřené na přírodu, které zapojují pohyb a kreativitu.
- Práce s přírodou: Např. stavba hmyzích hotelů, tvoření z přírodních materiálů nebo péče o zvířata.

EVVO aktivity

Činnosti související s přírodou lze rozdělit do tří kategorií:

Pasivní zapojení

Pasivní zapojení zahrnuje pobyt v přírodě za účelem pozorování přírody a relaxace. Například ve výzkumu zabývajícím se preferencemi pohledů z okna participantů nejčastěji vyjadřovali potěšení při pohledu na rostliny a ptáky. Naopak zastavěné prostředí a nedostatek vegetace byly nejčastěji uváděny jako pohled, který se jim nelíbil (Kearney, Winterbottom, 2006). Častým typem kontaktu s přírodou je také pobyt v přírodě. Lidé s pohybovým postižením mohou při pobytu v přírodě pozorovat rostliny a živočichy a užívat si různé druhy smyslových podnětů.

Aktivní činnosti

Lidem s pohybovým postižením je k dispozici široká škála aktivních činností souvisejících s přírodou, od běžné chůze až po náročné outdoorové aktivity. Poruchy pohyblivosti nutně nevyklučují tyto osoby z účasti na venkovních pohybových aktivitách. Chůze, nordic walking a zahradničení jsou nejčastějšími aktivitami. Ale mezi příklady aktivit mohou spadat i kanoistika, jízda na kajaku a jízda na koni. Dále tu jsou rekreační aktivity související s přírodou, jako je rybaření (Anderson aspol., 1997; Taylor aspol., 1996; Zang aspol., 2017).

Rehabilitační intervence

Rehabilitační aktivity v přírodě bývají užívány pro zlepšení určitých ukazatelů fyzického postižení Parkinsonovou chorobou (Reuter aspol., 2011). Kromě toho mohou být aktivity založené na přírodě uplatňovány lektory a terapeuty s cílem dosáhnout terapeutického cíle prostřednictvím zážitků. Tento druh programů využívá venkovní prostředí jako terapeutické prostředí a zahrnuje řadu terapeutických modalit. Obvykle je v jedné určité rehabilitační intervenci zahrnuta jedna až několik aktivních činností souvisejících s přírodou. Tento druh terapie je zaměřen na účastníka a poskytuje pacientům „přímé zkušenosti“ tím, že jim umožňuje jednat spíše než být pasivními pozorovateli (Picton aspol., 2020).

Podpůrné organizace

Existuje mnoho organizací, které poskytují podporu lidem se znevýhodněním. Tyto organizace nabízejí různé formy pomoci, od poradenství přes vzdělávání až po přímou asistenci.

V případě, že si nevíme rady s danou cílovou skupinou, můžeme se obrátit na konkrétní organizace:

Fokus

- Sít regionálních neziskových organizací, které poskytují komplexní podporu lidem s duševním onemocněním.
- Web: www.fokus-cr.cz

Asistence o.p.s.

- Poskytuje osobní asistenci lidem s tělesným a kombinovaným postižením.
- Web: www.asistence.org

Centrum Paraple

- Poskytuje pomoc lidem s poškozením míchy.
- Nabízí fyzioterapii, psychologickou podporu a sociální služby.
- Web: www.paraple.cz

Svaz neslyšících a nedoslýchavých osob v ČR (SNN)

- Poskytuje služby neslyšícím a osobám se sluchovým postižením.
- Nabízí tlumočnické služby, kurzy znakového jazyka a poradenství.
- Web: www.snn-cr.cz

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR (SONS)

- Poskytuje pomoc lidem se zrakovým postižením.
- Nabízí poradenství, trénink samostatnosti a technické pomůcky.
- Web: www.sons.cz

NAUTIS (Národní ústav pro autismus)

- Poskytuje služby pro děti i dospělé s PAS a jejich rodiny.
- Nabízí diagnostiku, terapii, poradenství i vzdělávací kurzy.
- Web: www.nautis.cz

DYS-centrum Praha, o.p.s.

- Zabývá se poruchami pozornosti, učení a souvisejícími problémy, včetně ADHD.
- Nabízí poradenství, diagnostiku a terapii.
- Web: www.dyscentrum.org

CEREBRUM – Sdružení osob po poranění mozku a jejich rodin

- Poskytuje pomoc lidem s neurologickými poruchami (včetně neurodegenerativních).
- Zaměřuje se na rehabilitaci, trénink paměti a poradenství.
- Web: www.cerebrum2007.cz

Centrum krizové intervence

- Poskytují klientům podporu v krizových situacích, které nejsou aktuálně schopni zvládat vlastními silami.
- Web: <https://bohnice.cz/krizova-pomoc/>

Příklady dobré praxe

Lesy hl. m. Prahy

V příspěvkové organizaci Lesy hl. m. Prahy pečují o přírodní bohatství Prahy. V rámci environmentálního vzdělávání, výchovy a osvěty spolupracují s pražskými školami i veřejností. K tomu spravují vlastní ekocentrum Prales. Mají několik

programů vhodných pro klienty s nějakou formou zátěže. Provozují komunitní zahradu a skleník pro vozíčkáře.

(Zdroj: Lesy hl. m. Prahy)



Tou



- Středisko ekologické výchovy Toulcův dvůr se zabývá ekologickou výchovou a vzděláváním pro všechny generace.
- Ve středisku Toulcův dvůr působí několik organizací, které se zaměřují na lidi se zátěží. **Sdružení SRAZ - Společně za radostí a zdravím, z.s.** Připravují výchovně-vzdělávací a terapeutické programy s využitím zvířat pro děti, mládež, dospělé a osoby s postižením. Realizují ekologicko-výchovné programy pro školy; zoorehabilitaci, zejména hiporehabilitaci a pracovní terapie na farmě pro klienty s postižením; přednášky a odborné praxe studentů; odborné semináře; osvětové akce a semináře pro širokou veřejnost
- Příkladem může být program: **Hebká ouška, měkké tlapky MŠ**, který je zaměřen na kontakt se zvířaty ze zookoutku, kde chovají domácí mazlíčky. Děti tak mohou rozvíjet svoji empatii díky pozitivnímu působení zooterapie. Mohou zjišťovat, že zvířata jsou živé cítící bytosti a že mají své nálady, které je potřeba respektovat . Cíl: Dítě přistupuje ke kontaktu se zvířaty citlivě a šetrně.
- Hiporehabilitace je komplexní název pro všechny aktivity a terapie v oblastech, kde se setkává kůň a člověk se zdravotním postižením či specifickými potřebami . Hiporehabilitace v sobě spojuje prvky fyzioterapie, psychoterapie a socioterapie, přičemž pořadí je dáno sledovaným cílem. Pro svou komplexnost je určena pro širokou škálu klientů s fyzickými, psychickými či výchovnými problémy. Ve Sdružení SRAZ se věnují především hipoterapii ve fyzioterapii a ergoterapii (HTFE), hipoterapii v rané péči a jen okrajově hiporehabilitaci v pedagogické a sociální praxi (HPSP).

Dále na Toulcově dvoře působí sociální podnik **ENVIRA o.p.s.** , kdy poskytují práci osobám se zdravotním znevýhodněním na různých pracovních pozicích ve Středisku ekologické výchovy Toulcův dvůr. Zaměstnáváním lidí s postižením přispívají k jejich sociální a pracovní inkluzi a zároveň pomáhají budovat společnost, která je otevřená a respektující vůči všem. Hlavní činnosti jsou zaměřené na Zdravou jidelnu, Rukodělnou keramickou dílnu, Zahradnictví či Správu a údržbu areálu Toulcova dvora.

(Zdroj: Toulcův dvůr)

Chaloupky

V neziskové nevládní vzdělávací instituci Chaloupky se od roku 1992 věnují za-



hradní terapii, kdy využívají kontakt s přírodou (zahradou, rostlinou). Zahradní terapie může pozitivně ovlivňovat kognitivní, fyzické, psychické a sociální funkce, pracovní aktivity i proces poznávání a rozšiřování vědomostí jedinců s nejrůznějšími hendikepy. Zahradní terapie pomáhá zpracovávat různé situace přirozeným a kreativním způsobem. Účastník se učí rozpoznat své vlastní ruce jako nástroj změny ve vztahu k vlastnímu životu, vnímat své pocity, objevovat a učit se dělat změny.

V Chaloupkách v rámci svého poslání otevírají dětem, mládeži i dospělým tajemství přírody, její hloubku, krásu, křehkost. Posilují znalosti, dovednosti a postoje, které vedou k respektu a ohleduplnosti k přírodě, ekologicky odpovědnému jednání a udržitelnému způsobu života.

Klub Lebeda je určen pro osoby sociálně znevýhodněné. Najdete ho v ekocentru Chaloupky Baliny u Velkého Meziříčí. Toto bezbariérové ekocentrum sídlí v zemědělské usedlosti uprostřed přírodního parku Balinské údolí. Podstatná část usedlosti byla nákladně zrekonstruována. Bezbariérový prostor sestává z učebny, sálu a rozsáhlé terapeutické zahrady, která reflektuje specifické potřeby lidí s hendikepem.

- Poslání služby: Poskytováním sociálně-terapeutických programů za využití metod zahradní terapie přispívat k integraci osob z cílové skupiny a k odstraňování bariér, které vyplývají z jejich znevýhodnění.
- Cílová skupina služby: Znevýhodněné osoby na základě nejčastěji zdravotního, tělesného, mentálního či kombinovaného postižení ve věku od patnácti do šedesáti čtyř let, které jsou převážně v domácí péči svých rodičů či opatrovníků.
- Cíle služby: Hlavním cílem je zvyšovat samostatnost a soběstačnost uživatele podle jeho potřeb a možností. Služba je poskytována aplikací sociálně-terapeutických programů za využití metod zahradní terapie, pomáhá chápat uživatele služby jako „celek“ a rozvíjet jeho dovednosti a schopnosti

komplexně dle jeho potřeb. Možnosti podpory uživatele mohou být rozděle-ny do pěti oblastí:

- fyziologická oblast: rozvoj, zachování a zlepšení motoriky, koordinace, rovnováhy, povzbuzení smyslového vnímání;
- kognitivní oblast: trénování paměti, rozvoj kreativity, časová, prostorová a situační orientace, napodobení, porozumění a řečové vyjadřování, čtení a psaní;
- psychicko-emocionální oblast: schopnost kontaktu, radost, sebehodnocení a externí hodnocení, stabilita a flexibilita, sebeúcta, zájem o budoucnost;
- sociální oblast: možnost kontaktu a komunikace, interakce, identifikace ve skupině a v okolí, jednání vůči sobě a ostatním;
- rozvoj vlastní identity (skrže): vnímání vlastního působení a možnosti být potřebný, zjevné smysluplné jednání a prožitek vlastních hranic.

(Zdroj: Chaloupky)

Lipka

Lipka je jednou z největších a nejstarších organizací v ČR, která se věnuje environmentálnímu vzdělávání. Na šesti pracovištích nabízí výukové programy školám, vzdělává současné i budoucí pedagogy, organizuje kroužky, tábory, rukoděl-



né kurzy i celou škálu akcí pro veřejnost – děti, dospělí i seniory. Zahradní terapie je oblast, které se Lipka programově dlouhodobě věnuje.

Zahradně-terapeutická praxe se vždy pojí s prostředím – na Lipce poskytují vhodné zázemí certifikované ukázkové přírodní zahrady čtyř brněnských pracovišť. Každá je specifická, bezbariérová a návštěvníci zde mohou vyzkoušet terapeutické účinky různých prvků – od vyvýšených záhonů a sázcích stolů vhodných pro vozíčkáře na Jezírku a Kamenné přes vhodně uzpůsobené nářadí a pomůcky až po hmatové a zvukové prvky pro příchozí s vadami zraku na pracovišti Lipová. Permakulturní zahrada kolem Rozmarýnku nabízí také kontakt se zvířaty. Využití v terapii nachází i to, co se v zahradách urodilo.

Zahradní terapie může být vhodná pro nemocné lidi, seniory se zdravotními problémy, osoby vystavené stresu nebo ty, kteří zažívají přetížení či vyhoření. Zahrada U Řeky je s úspěchem využívána pro tzv. Job klub klientů organizace Lotos jako součást pracovní terapie pro lidi po léčbě závislosti. Seniorům je určen seniorský zahradní klub (SenZaKlub), který propojuje terapii s kvalitním trávením volného času. Od roku 2012 probíhají na Jezírku akce pro seniory z různých zájmových skupin nebo z domovů s pečovatelskou službou – v červnu Léto v zahradě a v září Zahradní inspirace. Ve spolupráci s několika speciálními školami vyvinuli a nabízejí velmi úspěšné programy pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami.

Zahradu U Řeky využívají pro výuku vysokoškolských studentů Pedagogické fakulty MU, zejména v sociální pedagogice. Připravují programy na míru pro nejrůznější kluby seniorů, pracovníky v sociálních službách i studenty zdravotnických škol. Nabízí pomoc při plánování a realizaci přírodních terapeutických zahrad v okolí škol (ty je využívají i jako přírodní učebny), vedle nemocnic nebo domovů pro seniory.

Vyvinuli nový prototyp pojízdné zahrádky – floramobil. Jde o speciální vozík, se kterým je možné převézt zeď i vybavení přímo do pokoje. Umožňuje vyklopit pracovní plochu nad postel tak, že pacienti mohou vykonávat jednoduché zahradnické aktivity.

Účinky, metody i postupy zahradní terapie shrnují v publikaci Jak léčí zahrada aneb Praktické náměty pro zahradní terapii. První část obsahuje informace o tom, pro která psychická onemocnění je možné zahradní terapii využít. Druhá část je zaměřena prakticky – jsou v ní desítky osvědčených námětů na konkrétní činnosti v zahradě rozčleněných podle základních účinků na klienty (stimulace smyslů, zlepšení motoriky, zmírnění nepříjemných projevů chování, zlepšení pozornosti a vnesení uvolnění).

Dalším příkladem je projekt Příběhy přírody, kdy se žáci postupně věnují biotopům půdy, zahrady a rybníka. Zkoumají život a význam žížaly v přírodě, vliv člověka na životní prostředí žížal zejména utužováním půdy a orbou. Poté navazují na téma půdy pěstováním rostlin v zahradě. Žáci se seznamují s domácími zvířaty a jejich chovem. Následně se zabývají prostředím rybníka a vlastnostmi vody. Je doplněn o praktické činnosti, jako je příprava a rozdělování ohně, řezání dřeva, pečení placek z kynutého těsta, a také o výtvarnou činnost – tisk barvami na látku .

V Lipce také realizují různé poznávací a podpůrné programy jako:

- Bzučící zahrada
- Kamarádi želvičky Aničky
- Kdo nám bydlí v zahradě
- Když učí chameleon
- Není včela jako včela
- Oheň a dým
- Tajemství tetky vodoměrky
- Tlapy, drápy, kopýtko

(Zdroj: Lipka)

ParaCENTRUM Fenix

ParaCENTRUM Fenix poskytuje komplexní péči pro osoby se získaným poškoze-



ním míchy. Provází klienty na cestě k aktivnímu a plnohodnotnému životu. Mezi příklady dobré praxe patří také pilotní projekty.

- Příkladem může být Předání úlu pro vozíčkáře od Slovinského včelařského svazu ve spolupráci s Velvyslanectvím Republiky Slovinsko a Slovinského svazu paraplegiků, který je přizpůsoben obsluze lidem na vozíku. Úl je výškově stavitelný, ovládací prvky jsou lehčí a otočné a díky nim jsou vozíčkářům přístupnější. Pilotní projekt, který má usnadnit včelaření vozíčkářům.
- Projekt Handmedia se zabývá mapováním různých míst a objektů z hlediska jejich přístupnosti pro vozíčkáře. Pravdivé a přesné informace odstraní obavy uživatelů z neznámého prostředí .

(Zdroj: ParaCENTRUM Fenix)

Další možné organizace s dobrou praxí: Paleta; Koniklec; IRIS v Prostějově, Veronica Hostětín; ZO ČSOP Nyctalus, ZO ČSOP Hády, ZO ČSOP Vlašim (Základní



Závěr

Předložená rešerše si klade za cíl být průvodcem pro lektory a facilitátory, kteří se rozhodli spojit environmentální vzdělávání, výchovu a osvětu s prací s osobami, které čelí různým formám znevýhodnění nebo zdravotní zátěže. Příroda jako prostor a zdroj inspirace poskytuje jedinečné možnosti pro učení, prožitky a posílení jednotlivců i skupin. Tento materiál se proto snaží nabídnout praktické tipy, rámce a principy, které mohou lektorům pomoci přizpůsobit svou práci potřebám účastníků a zároveň respektovat specifika přírodního prostředí.

Lidé s nějakou formou znevýhodnění mají často zkušenost, že venkovní přírodní prostředí jsou pro ně jen zřídka fyzicky dostupná, což často vede k tomu, že se takovým aktivitám vyhýbají (Kruse aspol., 2018; Lindsay, 2011). A to navzdory tomu, že fyzické dostupnosti ve venkovních prostorách je věnována zvýšená pozornost díky snahám různých veřejných i soukromých stran. Jedním z hlavních problémů, proč lidé se znevýhodněním váhají zapojit se do těchto druhů aktivit, je nedostatek informací souvisejících s přístupností (Bianchi aspol., 2020), nedostatek informací a dovedností na stranách lektorů a potenciálních organizací. Předkládaná rešerše se pokouší tuto mezeru, když ne překlenout, tak alespoň zmenšit, a zároveň posílit chuť se znevýhodněnými klienty v přírodním prostředí a se zaměřením na environmentální výchovu a vzdělávání pracovat.

Rešerše zdůrazňuje důležitost empatie, respektu a inkluze v přístupu k jednotlivcům i skupinám. Uvědomuje si také složitost práce s různorodými cílovými skupinami a snaží se nabízet inspiraci pro rozmanité situace, které mohou v praxi nastat. Klíčovým poselstvím rešerše je podpora lektorů, aby se nebáli zapojovat přírodu do své práce s klienty, protože právě příroda nabízí mnoho příležitostí pro osobní rozvoj či relaxaci.

Rešerše je zároveň otevřeným nástrojem, který nepředkládá dogmatické postupy, ale nabízí možnosti a náměty, které je možné dále rozvíjet a přizpůsobovat konkrétním podmínkám.

Doufáme, že tento materiál bude sloužit jako inspirace a opora pro lektory, kteří se chtějí věnovat environmentální výchově a vzdělávání inkluzivním a smysluplným způsobem.

Věříme, že práce s přírodou může přinést účastníkům nejen nové znalosti a dovednosti, ale také naději a chuť aktivně přispívat k udržitelnému rozvoji – ať už na osobní, komunitní, nebo globální úrovni. Pokud rešerše pomůže lektorům najít odvahu k této práci a rozšíří jejich možnosti, splnila svůj účel.

Seznam použité literatury a inspirace:

- Anaby, D., Hand, C., Bradley, L., DiRezze, B., Forhan, M., DiGiacomo, A., &

- Law, M. (2013). The effect of the environment on participation of children and youth with disabilities: a scoping review. *Disability and rehabilitation*, 35(19), 1589-1598.
- Anderson, L., Schleien, S. J., McAvoy, L., Lais, G., & Seligmann, D. (1997). Creating positive change through an integrated outdoor adventure program. *Therapeutic Recreation Journal*, 31, 214-229.
 - Bell, S. L. (2019). Experiencing nature with sight impairment: Seeking freedom from ableism. *Environment and Planning E: Nature and Space*, 2(2), 304-322.
 - Bell, S. (2019). Sensing nature: Unravelling metanarratives of nature and blindness. In *GeoHumanities and health* (pp. 85-98). Cham: Springer International Publishing.
 - Bell, S. L., & Foley, R. (2021). A (nother) time for nature? Situating non-human nature experiences within the emotional transitions of sight loss. *Social Science & Medicine*, 276, 113867.
 - Bianchi, P., Cappelletti, G. M., Mafrolla, E., Sica, E., & Sisto, R. (2020). Accessible tourism in natural park areas: A social network analysis to discard barriers and provide information for people with disabilities. *Sustainability*, 12(23), 9915.
 - Boyd, F., White, M. P., Bell, S. L., & Burt, J. (2018). Who doesn't visit natural environments for recreation and why: A population representative analysis of spatial, individual and temporal factors among adults in England. *Landscape and urban planning*, 175, 102-113.
 - Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., De Vries, S., Flanders, J., ... & Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science advances*, 5(7).
 - Burns, N., Paterson, K., & Watson, N. (2009). An inclusive outdoors? Disabled people's experiences of countryside leisure services. *Leisure Studies*, 28(4), 403-417.
 - Cronin-de-Chavez, A., Islam, S., & McEachan, R. R. (2019). Not a level playing field: A qualitative study exploring structural, community and individual determinants of greenspace use amongst low-income multi-ethnic families. *Health & place*, 56, 118-126.
 - Day, A. M., Theurer, J. A., Dykstra, A. D., & Doyle, P. C. (2012). Nature and the natural environment as health facilitators: the need to reconceptualize the ICF environmental factors. *Disability and rehabilitation*, 34(26), 2281-2290.
 - England, N. (2018). Opening Access to the Countryside.
 - England, N. (2008). A sense of freedom: The experiences of disabled people in the natural environment. *Natural England*.
 - Fan, M. S. N., Li, W. H. C., Ho, L. L. K., Phiri, L., & Choi, K. C. (2023). Nature-based interventions for autistic children: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, 6(12), e2346715-e2346715.
 - Holland, F. (2021). Out of bounds: equity in access to urban nature. *Groundwork: Birmingham, UK*.
 - Horton, J. (2017). Disabilities, urban natures and children's outdoor play. *Social & Cultural Geography*, 18(8), 1152-1174.
 - Jakubec, S. L., Carruthers Den Hoed, D., Ray, H., & Krishnamurthy, A. (2016). Mental well-being and quality-of-life benefits of inclusion in nature for adults with disabilities and their caregivers. *Landscape Research*, 41(6), 616-627.

- John, E., Thomas, G., Touchet, A., & Morciano, M. (2019). Disability price tag 2019. Policy Report.
- Kearney, A. R., & Winterbottom, D. (2006). Nearby nature and long-term care facility residents: Benefits and design recommendations. *Journal of Housing for the Elderly*, 19(3-4), 7-28.
- Kruse, D., Schur, L., Rogers, S., & Ameri, M. (2018). Why do workers with disabilities earn less? Occupational job requirements and disability discrimination. *British Journal of Industrial Relations*, 56(4), 798-834.
- Lakhani, A., Norwood, M., Watling, D. P., Zeeman, H., & Kendall, E. (2019). Using the natural environment to address the psychosocial impact of neurological disability: A systematic review. *Health & place*, 55, 188-201.
- Lindsay, S. (2011). Employment status and work characteristics among adolescents with disabilities. *Disability and rehabilitation*, 33(10), 843-854.
- Loeffler, T. A., & White, K. (2022). Oh, the places we will go: A duoethnography exploring inclusive outdoor experiences. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 25(1), 11-26.
- Lovell, R. (2015). Outdoors for All: fair access to a good quality natural environment. Natural England EIN015. Dostupné z: www.gov.uk/government/publications/outdoors-for-all-fair-access-to-a-good-quality-natural-environment/outdoors-for-all-fair-access-to-a-good-quality-natural-environment
- MacLennan, K., Woolley, C., @ 21andsensory, E., Heasman, B., Starns, J., George, B., & Manning, C. (2023). "It is a big spider web of things": Sensory experiences of autistic adults in public spaces. *Autism in Adulthood*, 5(4), 411-422.
- Macpherson, H. (2017). Walkers with visual-impairments in the British countryside: Picturesque legacies, collective enjoyments and well-being benefits. *Journal of Rural Studies*, 51, 251-258.
- McWilliam, R. A. (2011). The top 10 mistakes in early intervention in natural environments—and the solutions. *Zero to Three*, 31(4), 11.
- Moussavi, S., Chatterji, S., Verdes, E., Tandon, A., Patel, V., & Ustun, B. (2007). Depression, chronic diseases, and decrements in health: results from the World Health Surveys. *The Lancet*, 370(9590), 851-858.
- Noonan, M. J., & McCormick, L. (2014). Teaching young children with disabilities in natural environments. Paul H. Brookes Publishing.
- Picton, C., Fernandez, R., Moxham, L., & Patterson, C. F. (2020). Experiences of outdoor nature-based therapeutic recreation programs for persons with a mental illness: a qualitative systematic review. *JBI evidence synthesis*, 18(9), 1820-1869.
- Randle, M., & Dolnicar, S. (2019). Enabling people with impairments to use Airbnb. *Annals of Tourism Research*, 76, 278-289.
- Ray, S. J. (2020). A field guide to climate anxiety: How to keep your cool on a warming planet. Oakland: University of California Press.
- Reuter, I., Mehnert, S., Leone, P., Kaps, M., Oechsner, M., & Engelhardt, M. (2011). Effects of a Flexibility and Relaxation Programme, Walking, and Nordic Walking on Parkinson's Disease. *Journal of aging research*, 2011(1), 232473.
- Rishbeth, C., Neal, S., French, M., & Snaith, B. (2022). Included outside: engaging people living with disabilities in nature; evidence briefing.
- Saitta, M., Devan, H., Boland, P., & Perry, M. A. (2019). Park-based physical activity interventions for persons with disabilities: A mixed-methods sys-

tematic review. *Disability and Health Journal*, 12(1), 11-23.

- Smith, B., & Bundon, A. (2018). Disability models: Explaining and understanding disability sport in different ways. *The Palgrave handbook of Paralympic studies*, 15-34.
- Taylor, L. P. S., & McGruder, J. E. (1996). The meaning of sea kayaking for persons with spinal cord injuries. *The American Journal of Occupational Therapy*, 50(1), 39-46.
- Tillmann, S., Tobin, D., Avison, W., & Gilliland, J. (2018). Mental health benefits of interactions with nature in children and teenagers: A systematic review. *J Epidemiol Community Health*, 72(10), 958-966.
- Xie, Q., & Yuan, X. (2022). Functioning and environment: Exploring outdoor activity-friendly environments for older adults with disabilities in a Chinese long-term care facility. *Building Research & Information*, 50(1-2), 43-59.
- Zhang, G., Poulsen, D. V., Lygum, V. L., Corazon, S. S., Gramkow, M. C., & Stigsdotter, U. K. (2017). Health-promoting nature access for people with mobility impairments: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 14(7), 703.

Elektronické zdroje:

<https://csu.gov.cz/lide=-se-zdravotnim-postizenim?pocet10=&start0=&podskupiny-265&razeni=-datumVydani>

<https://www.lipka.cz/ezdarma-pribeh-y-z-prirody?idkz=mater103>

<https://praha.eu/web/portalzp/evvo>

<https://stredoceskykraj.cz/web/zivotni-prostredi/evvo-coje>

<https://toulcuvdvur.cz/evp/hebka-ouska-mekke-tlapky-ms>

<https://toulcuvdvur.cz/envira>

<https://toulcuvdvur.cz/stranka/hiporehabilitace>