



Děti v zahradě

Přírodní zahrada – ráj pro děti

Přírodní zahrada není jen oáza pro spousty živočichů a rostlin, ale také je rájem pro člověka. My dospělí často hledáme v zahradách klid a relaxaci v přírodním prostředí, ale pro děti může být taková zahrada ideálním místem pro hru, zkoumání a nejrůznější smyslové podněty – zejména pak ochutnávání všeho jedlého dělá dětem velkou radost. Přírodní zahrada je často místem, které využívají děti.

Proč přírodní zahradu pro děti?

- **Je zdravá** – děti se pohybují v čistém prostředí bez chemických postřiků, nemusíte se bát o jejich zdraví, když leží v trávě, ochutnávají či běhají bosy. Pečlivě si kontrolujte, co do zahrady přivážíte (např. i na mulčovací kůře je upozornění, že nemá přijít do kontaktu s dětmi). A k jídlu není nic zdravějšího než čerstvě utržená zelenina a ovoce ze zahrady bez postřiků.
- **Láká ven** – určitě si uvědomujete, že děti dnes tráví v přírodě a obecně venku málo času, což má vliv na jejich fyzické i duševní zdraví. Pobyt v přírodě (či přírodní zahradě) otužuje, snižuje výskyt většiny nemocí, přispívá k delšímu životu, zlepšuje fungování imunitního systému, dokonce i výhled do zeleně léčí.
- **Rozvíjí pohybové dovednosti** – pobyt venku snižuje nadváhu, rozvíjí hrubou motoriku a zlepšuje rovnováhu. Čím je větší členitost zahrady a více terénních nerovností, tím lépe. A víte, že pohyb a rozvoj hrubé a jemné motoriky napomáhají odstranit logopedické problémy?
- **Prospívá psychickému zdraví** – kontakt s přírodou snižuje stres, úzkosti a deprese, posiluje schopnost soustředění, zmírňuje příznaky poruch pozornosti, zlepšuje sebeúctu, spokojenost a náladu. Nechte děti vnímat zahradu všemi smysly – ochutnávat, běhat bosky, sahat na kůru stromů, trávu, poslouchat bzukot hmyzu a zpět ptáků, pocítit teplo i chlad.
- **Umožňuje svobodnou hru** – v rozmanitém prostředí je dětská hra kreativnější, rozvíjí spousty dovedností, děti se k sobě lépe chovají a více si pomáhají. Volnost v přírodním prostředí učí děti být samy sebou.
- **Vybízí ke zkoumání, bádání a pomoci na zahradě** – pestrá zahrada sama o sobě děti vybízí ke zkoumání a kladení si otázek, při hledání odpovědí se děti hodně naučí a to si i lépe pamatují. Děti se často setkávají s tím, že hra i různé aktivity nejen ve škole jsou jen „jako“, ale v zahradě se mohou skutečně realizovat. Nebojte se je zapojit do plánování zahrady a jejího budování, budou mít pak radost, že vytvořily něco smysluplného a reálného, a ještě si přitom procvičí různé předměty do školy (např. výpočty velikostí), získají nové znalosti a praktické dovednosti.

Nad čím dětské srdce zaplesá aneb co do přírodní zahrady pro děti?

Co nejvíce „zobání“ pro děti	Děti milují trhání různých bobulí a dalších dobrot a jejich okamžitou konzumaci. Přidejte do zahrady plodonosné keře – maliny, ostružiny, rybíz, angrešt, doplnit můžete i méně známými chutěmi – zimolez kamčatský, muchovník, aronie či dřín. V dětské zahradě určitě nesmí chybět jahody, např. společně s dětmi vytvořte jahodový kopeček z lesních jahod. Ze zeleniny ocení to, co se dá konzumovat okamžitě – např. hrášek či cherry rajčata. A v neposlední řadě zasadte do zahrady ovocné stromy, máte-li prostor, dejte přednost vysokokmenným odrudám – ty poskytují větší stín, bývají odolnější, žijí déle a děti milují lezení po stromech (i když to už bude možná až pro vaše vnoučata).
Domečky pro zvířecí pomocníky	Děti vám rády pomohou s výrobou domečků pro zvířecí pomocníky a pak se zájmem pozorují, zda jsou domečky obydlené. Asi nejkrásnější na pozorování jsou hmyzí domečky, pro děti je to velký zážitek pozorovat včelky, jak zalézají a vylézají ze svých komůrek. Je ale potřeba hmyzí domek správně vyrobit (použít hlavně rákos a špalíky z tvrdého dřeva s dírkami) a umístit ho na slunné, klidnější místo. Společně s dětmi můžete ze dřeva vyrobit budku či krmítko pro ptáky, tvořivější děti si vyhrají s pítky pro ptáky či hmyz (vyrobit se dají z keramické hlíny či jednoduše z podmisky pod květináče). Oblíbené jsou škvoří domečky, je to pouze květináč vystlaný senem a napíchnutý na dřevěné tyčce nebo větvi. Děti můžete zapojit do budování jezírka (pozorování váček a jejich vývoje je také úžasné), tvorby kamenné zídky pro plazy či někde v zahradě nechat mrtvé dřevo pro vývoj hmyzu.
Čtverečková zahrádka pro malé zahradníky	Jedná se o malý čtvercový záhon, který je ještě rozdělen na menší čtverečky. V každém čtverečku se pěstuje něco jiného. Záhonek je jednoduše obdělavitelný i pro malé děti a umožňuje jim pěstovat širokou paletu plodin.
Vodní prvky	Děti milují vodu, vodní herní prvky jsou nejoblíbenější. Dle možností zahrady vytvořte zahradní jezírko, mokřad či různá vodní korýtká. Je potřeba však myslet na zdroj vody, nejlepší je využít dešťovou vodu, vodu z nedaleké strouhy (pokud se tam zase vrátí) či vlastní studny, pitnou vodu používáme pouze na pití.
Zastínění	Nejvíce času budou děti na zahradě trávit v letních měsících. Pokud nemáte v zahradě vzrostlé stromy, které poskytují stín, zajistěte jinou možnost stínu. Vždy je příjemnější stín vegetační, ideální je využít popínavé rostliny.
Divoký koutek pro děti	Určitě si říkáte, že v zahradě pro děti by neměly chybět herní prvky. Jak se to vezme. V zahradě, kterou navštěvují ty stejné děti, nemá velký význam pořizovat klasické herní prvky (průlezky, skluzavky), tyto prvky nabízí pouze málo možností hry. Ty se brzy okoukají a pak už moc používané nejsou. Největší radost dětem uděláte, když jim dáte kus zahrady k jejich užívání. Můžete ho od zbytku zahrady oddělit např. vyplétaným plůtkem z vrbových prutů. Tím i dětem jasně oddělíte, že tato část zahrady je jejich. Tam mohou experimentovat, stavět, konstruovat, ničit a znovu stavět, kopat díry (což asi v jiné části nechcete). Ideální je vybrat zarostlejší část zahrady, přidat písek, kameny, větve, lana na strom, většinu materiálu si stejně děti seženou samy. Je to to nejlepší a nejlevnější hřiště, stačí jen změnit náš dospělácký pohled na nepořádek.

Dle zájmu a věku dětí je zapojujte a vysvětľujte jim, co v zahradě děláte a čemu se naopak vyhýbáte, tím se přirozenou cestou sžijí s myšlenkou přírodních zahrad a obecně zahradničení v době měnícího se klimatu.

A nezapomeňte, že čím je zahrada členitější a pestřejší, tím jsou i zážitky a zkušenosti z ní bohatší.

Pro více informací: www.prirodnizahrada.eu a FB: Přírodní zahrada z.s.