



Školní Zahrada

PROČ A JAK SE ZAPOJIT DO Hnutí
PŘÍRODNÍCH ZAHRAD

ZAHRADA U LÁNSKÉ CESTY

JEDLÝ A LÉČIVÝ TRÁVNÍK BEZPEČNĚ

DOTACE NA PŘÍRODNÍ ZAHRADY



ČASOPIS
PRO ZAHRADNÍ PEDAGOGIKU

ČÍSLO 4 / 2025

Časopis je možno odebírat elektronicky prostřednictvím: www.skolni-zahrada.cz

Zahrada léčivá

Zahrada má léčivou moc. Fyzickou i metafyzickou, spoluutvářena přírodou a člověkem působí zpátky na jednotlivce i společnost, na zemi i Zemi.

Zahrada je bezpečné prostředí, které poskytuje uvolnění vystresované hlavy i tělu současníka. (Věnovali jsme se tomu před rokem ve Školní zahradě „Místo pro duši“.) Nabízí zdarma a na zdravém povětří kompenzaci sezení a hledění do digitálních přístrojů, nabízí ohraničenost, blízkost, důvěrně známé místo oproti bezednosti virtuálního prostředí, umožňuje

míru fyzické námahy podle osobní volby při smysluplné činnosti. Může poskytnout zdravou stravu s jasným původem, z místní půdy, bez chemie, s mizivou dopravní a vůbec ekologickou stopou. Může dát léčivé byliny i kořeny. Tím, že zklidní roztěkanou, přetaženou a rozhozenou mysl, má potenciál mírnit mezilidské konflikty. Přírodně obhospodařovaná zahrada je požehnáním pro půdu a miliony jejích stěží viditelných živáčků, pro krajinu, město i obyvatele; půdě vrací její úrodnost, strukturu, schopnost zadržovat vodu a zčásti vyrovnávat klimatické extrémny v rozpáleném městě, zanedbané pustině i na větrné hůrce. Pokud se takových zahrad „sejde“ víc pohromadě, vznikne ostrom, který vyznačuje svou vlídností i do okolí. Přírodní zahrady se stávají útočištěm ptactva a hmyzu, který nám někdy pije krev, ale ve svém celku funguje v podobě opylovačů jako podmínka přežití i pro nás. Přírodní zahrady jako ekologické přechodové zóny pomáhají udržovat a rozhojňovat i rostlinnou diverzitu. Stačí zavést vcelku jednoduchá pravidla, mrkněte na další stránku.

S láskou a zápalom opečovávaná zahrada pak vyhojí třeba i skládky a ruiny. Chaos a rozpad nahradí kulturou v podobě citlivě usměrňované přírody lahodící oku i celému člověku

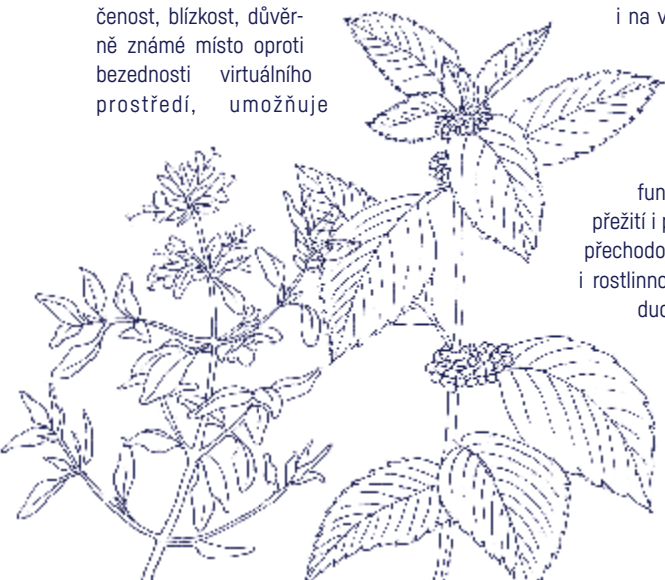
„Každá nová zahrádka vzniklá na bývalé zemědělské půdě by zlepšila produkci jídla, zvýšila by zachycování uhlíku v půdě, zlepšila by biodiverzitu, snížila používání pesticidů a zlepšila zdraví stárnoucích majitelů zahradek [což by následně snížilo zátěž pro systém státní zdravotní péče].“

Dave Goulson: Divočina v zahradě

– jak ukazuje zahrada U Lánské cesty, kterou představujeme na středové dvoustraně.

A školní zahrada? Tohle všechno a další zde nejmenované přednosti může poskytovat. Navíc při šikovném pedagogickém využití toho potenciálu může všechna ta dobra rozšířit, když je na vlastní kůži, smysly i rozum zakouší další generace. Při úžasné se rozrůstajícímu počtu školních zahrad v Česku ten komplexní léčivý vliv zahrnuje ještě jedno vzácné koření současnosti: jistý optimismus. ●

Hanka Kolářová



Proč a jak se zapojit do hnutí přírodních zahrad?

Jak to udělat, aby vaše zahrada byla co nejzdravějším, úrodným, živým kouskem země? Pečovat o půdu, rostliny a živočichy v souladu s přírodou. Existuje k tomu promyšlené a praxí ověřené vodítko: certifikace přírodních zahrad.

Možná už plaketu s ježekem vaše školní zahrada má. I tak se čas od času hodí něco doplnit, ubrat, vylepšit. Pojďme si pro inspiraci projít principy přírodních zahrad, jak je představuje spolek Přírodní zahrada, který certifikaci provádí prostřednictvím svých vyškolených poradců.

Tři základní kritéria přírodních zahrad jsou:

Nepoužíváme pesticidy a herbicidy. Uměle vytvořené chemikálie dokáží efektivně zasáhnout proti škůdcům nebo plevelům. Ale: Zabíjejí i další rostliny a živočichy. Ukládají se v půdě. Kontaminují spodní vody. Proto je v přírodním zahradničení nepoužíváme. To ale neznamená, že jsme bezbranní. Pokud už zasáhnout chceme nebo musíme, volíme přírodní prostředky nebo přípravky schválené pro ekologické zemědělství.

Nekupujeme rašelinu. Je to sice skvělý, čistě přírodní materiál, jenže: Při její těžbě dochází k nenávratnému poškození lokalit, které se už do původní podoby neobnoví. Většinou si vystačíme s kompostem.

Vyhýbáme se umělým hnojivům. Místo toho průběžně pečujeme o půdu, aby byla plná života a živiny se k našim rostlinám dostávaly, jak příroda zamýšlela. Výsledkem je půda bohatá na potřebné prvky, a navíc dokáže úspěšně zadržet vodu. Rostliny jsou pak silnější a lépe odolávají výkyvům počasí, nemocem i škůdcům.

Kromě tří nutných kritérií se při certifikaci zahrady přihlíží k tomu, co na zahradě je a jak se o ni pečuje. Zahrada nemusí splnit všechno, stačí získat minimální stanovený počet bodů:

Prvky přírodní zahrady (alespoň 7 ★ ze 16):

- ★★ plané keře / živý plot z planých keřů
- ★★ květnatá louka s planými rostlinami / přirozená louka
- ★★ květnatý trávník / přírodní trávník s planými bylinami
- ★★ listnaté stromy a domácí jehličnany
- ★★ ponechání divokých porostů
- ★★ divoký koutek
- ★★ mimořádná stanoviště (vlhká nebo suchá)
- ★★ domácí / ekologicky cenné květiny a kvetoucí trvalky

Obhospodařování a užitková zahrada (alespoň 5 ★ ze 16):

- ★★ kompost / domácí kompostování (vermikompostér, bokashi)
- ★★ „domečky“ pro zvířecí pomocníky
- ★★ využití dešťové vody
- ★★ užívání k přírodě šetrných materiálů a postupů
- ★★ mulčování
- ★★ zeleninové záhony a bylinky

LIDÉ ZE ZAHRAD

Lea z Centra léčivých rostlin

Lea Jedonková je ředitelkou Centra léčivých rostlin, botanické zahrady Lékařské fakulty Masarykovy univerzity.

Vždycky jsem byla „blázen do kytek“, ale to právě místo, co mě chytlo za srdce, jsem našla až v Centru léčivých rostlin. Jeho zahrada je poměrně malá, hektarová, a je ukrytá ve svahu ulice Údolní. Ve svých počátcích měla štěstí na opravdové srdcaře, pana Stanislava Dvořáka a Ing. Pavla Musila, kteří z prázdného polního pozemku usilovnou prací vybudovali malý klenot, stále ještě čekající na své objevení.

Je poměrně neobvyklá svým uspořádáním, valná část ze zhruba 1 200 druhů a odrůd je pěstována ve větších plochách, než bývá v botanických zahradách obvyklé. Přírodně je to kvůli sklizení léčiv pro studijní i vědecké práce, ale rostliny tak také lépe vyniknou a vy je můžete lépe pozorovat a studovat. Velké množství rozmanitých kvetoucích rostlin přirozeně láká spoustu zajímavého hmyzu, takže i entomologové si přijdou na své. Asi nejvíc mám ráda letní rána, rostliny jsou ještě zvlhlé od rosy a teplé sluneční paprsky začínají probouzet všechny možné vůně – kvetoucí vísťárie, úrodnou prst okopaných záhonků, kořenité blaho mísící se s vůní bazalky, levandule, rozmarýnu a tymiánu.

Zahrada má svého genia loci, hlas, který vám šeptá v šumění listů a bzučení včel, a pokud mu umíte a chcete naslouchat, snadno se do ní zamilujete. Získala si mě i svou křehkostí a zranitelností, která se projevuje hlavně v posledních letech sucha a vyšších teplot.

Naštěstí se nám podařilo získat příslib výstavby sítě závlah, spolu s úpravou některých cest a zákoutí, v plánu je i místo pro výuku a setkávání, a malá terapeutická zahrada, která bude svým uspořádáním a výsadbou odkazovat na prvopočátky pěstování léčivých rostlin v českých zemích, klášterní zahrada.

Plánujeme také zkoušet destilaci esenciálních olejů a bylo by krásné, kdyby tu jednou mohl být i větší skleník a prostory pro přednášky s promítáním a workshopy... Stále je i po sedmdesáti letech co vylepšovat a ladit, doplňovat a opečovávat – který zahradník tohle nezná... ●

Lea Jedonková

Foto: archiv Ley Jedonkové



Školní zahrada je venkovní učebna neomezených možností. Ve spolku Přírodní zahrada se scházejí zkušenosti, můžete se na něj obrátit s otázkou: Co v ní má být? A jak ji zapojit do výuky? V ukázkových přírodních školních zahradách se můžete inspirovat na vlastní oči a uši, jak vypadá přírodně laděné zahradničení podle žáků i učitelů.

Těm, kdo vlastní školní zahradu nemají, může přinést dobrý nápad pro zapojení žáků a studentů obhlédnutí, jak ekologicky projektovat a udržovat veřejnou zeleň, ale i soukromé zahrady.

- ★ ★ ovocná zahrada a bobulové keře
- ★ ★ smíšená kultura / střídání plodin / zelené hnojení

Něco navíc (nepovinné, ale potěší):

- ★ zpevněné plochy a cesty propouštějí vodu
- ★ nevytvářejí světelný smog
- ★ zahrada je téměř bez plastů
- ★ péče o zahradu je přátelská k živočichům

Jak jednotlivé oblasti posílit, najdete na webu spolku Přírodní zahrada v sekci Tvoříme zahradu. Je plná praktických tipů. Spojit se můžete také s konzultanty, kteří vám rádi navrhnou vhodné úpravy.

Přírodní zahradničení ukazuje alternativní cestu: tam, kde pobýváme nejvíce,



vytváříme čisté prostředí bez pozůstatků umělých postřiků a hnojiv. I když se naše zahrada může zdát kapkou v moři, každý kousek ohleduplný k přírodě se počítá. Protože moc malých věcí dokáže mít velký efekt. Sklízet můžete bez obav z reziduí postřiků a počítání ochranných lhůt. Klidně voňavou jahodu rovnou ze záhonu do pusy.

Ohleduplné zahradničení má pozitivní vliv i na duši a prožívání. Péče o rostliny přestává být bojem proti všemu, místo toho přichází pohoda a rovnováha. Prostě více radosti a méně stresu. Poskytuje také podnětný život pro děti, rodinu, komunitu.

Přírodní zahrady pomáhají druhové rozmanitosti, a ta zase pomáhá jim. Vyvážený ekosystém předchází přemnožení škůdců a šíření chorob. Jistě, vyskytnou se, ale většinou ne s ničivými následky.

Přírodně zahradničit se dá samozřejmě i bez certifikace. Pokud ale plaketu získáte a umístíte ji u vstupu do zahrady, můžete tím inspirovat další. ●

Zdroj: www.prirodnizahrada.eu, vybráno a upraveno [ršz]

Ukázkové přírodní výukové zahrady najdete ve všech krajích České republiky.



INSPIRACE

Přírodní zahrada už čtvrt století léčí naši zem

Spolek Přírodní zahrada, z. s., je tu s námi už 25 let. Podporuje jednotlivce i instituce, včetně škol, při přírodním zahradničení – aby soukromé i veřejné zahrady byly životu přátelské a zdravé.

Radí, jak na to, organizuje osvětové a vzdělávací akce nebo podniká zájezdy na místa, kde se dá načerpat inspirace v naší republice i zahraničí. Školám pomáhá s tvorbou školních zahrad a ukazuje, jak přírodní principy zahradničení propojit se vzdělávacím plánem. Snahu o přírodě blízké zahradničení umí ocenit v Evropě rozšířenou a uznávanou plaketou Přírodní zahrada. Důležitou součástí činnosti spolku je totiž vytváření viditelné sítě přírodních zahrad. Prostřednictvím svých poradců zahrady certifikuje a propojuje, aby zájemci mohli sdílet zkušenosti.

Vzpomenete ještě na medailonek Martiny Petrové, který vyšel ve Školní zahradě 2019/1? Zakladatelku a předsedkyni spolku Přírodní zahrada před více než 25 lety zaujal projekt přírodních zahrad v rámci její pracovní stáže v Rakousku. Osobně tam spolupracovala se zakladateli hnutí Natur im Garten, což ji inspirovalo, aby iniciativu přenesla i k nám. Pod jejím vedením rozšířil spolek svůj záběr od soukromých zahrad i do školní, firemní a municipální sféry. Plaketu přírodní zahrady dnes v Česku nese na 800 míst, z toho je téměř 140 ukázkových – ty nejen hospodaří s ohledem na životní prostředí, ale také se otevírají veřejnosti, aby dále šířila myšlenku ohleduplného zahradničení. Martina se spolupracovníky také zapojuje spolek Přírodní zahrada do dlouhodobých ekologických iniciativ. Je členkou představenstva European Garden Association, kde pomáhá rozvíjet přírodní zahrady na evropské úrovni.

V rámci projektů *Klimagrün* a *Plants4cooling* se ve spolupráci s odbornými partnery zabývá tvorbou a ověřováním nových adaptačních opatření na změnu klimatu a podporuje jejich převedení z teorie do praxe a co největší šíření.

V nedávném projektu *Otevření zahrad dětem aneb Najdi si svou přírodní zahradu* využil spolek síť certifikovaných přírodních zahrad, aby se otevřely i soukromé zahrady školám a dětským skupinám. Účastníci se školili v lektorských dovednostech a vytváření vlastního vzdělávacího programu s využitím své zahrady a místních témat a souvislostí – stali se z nich průvodci. Projekt motivoval k využití vlastní zahrady jako prostoru pro vzdělávání a poznávání. Zároveň motivoval školy, zejména ty, které nevládní zahradu, k návštěvě soukromých přírodních zahrad. Dětem i veřejnosti se tak představila cesta, jak zmírňovat dopady klimatické změny na prostoru zahrady.

Aktuální projekt *Zahrad daření v době klimatické změny* podporuje osvětu veřejnosti v oblasti přírodních zahrad, které jsou zároveň zahradami klimaticky příznivými. Přírodně blízké postupy při zakládání a údržbě zahrad přispívají ke zvyšování biodiverzity, podporují hospodaření s dešťovou vodou, vytvářejí prostředí pro volně žijící živočichy, zlepšují kvalitu ovzduší. Putovní výstavu s tématem zahrady v době klimatické změny mohou využít lektori, knihovny a další veřejné instituce. Na stránkách spolku bude rozšířený rádek na téma, jak přizpůsobit zahradní práce klimatické změně.

Členové spolku Přírodní zahrada získávají přednostní právo účastnit se akcí, sdílet informace a výrazněji se zasazovat o proměnu přírody a krajiny jako celku. Mohou navázat spolupráci a možná i přátelství s podobně nastavenými lidmi nejen v Česku. Členství ve spolku ale není podmínkou. I sympatizanti se dostanou k informacím prostřednictvím webu: www.prirodnizahrada.eu. ●

S využitím www.prirodnizahrada.eu a www.nadacepartnerstvi.cz/cena-josefa-vavrouska [ršz]



Přírodní zahrada U Lánské cesty

V Černčicích u Nového Města nad Metují, na místě, které bylo kdysi pískovnou a černou skládkou, se dnes nachází ukázková přírodní zahrada U Lánské cesty o výměře 1 ha. Její proměna, která trvala rodně třicet let, je do-
kladem toho, jak lze vytvořit prostor, kde příroda i člověk nacházejí rovnováhu a klid. Zahrada se stala vyhledávaným místem pro výukové programy a zahradně-terapeutické aktivity.

Přírodní zahrada není jen krásnou, vlnnou krajinou pro člověka, ale také ostrovem biodiverzity a útočištěm pro rozmanitý svět volně žijících živočichů. Pozemek je záměrně budován jako mozaika různých přírodních stanovišť, která poskytují úkryt, potravu i místo pro rozmnožování.

Koncept léčivé zahrady zde nekončí jen u zpracování bylinek. Zahrada je léčivá v mnohem širším smyslu. Představuje bezpečné a respektující prostředí pro všechny návštěvníky, včetně dětí i klientů se speciálními vzdělávacími potřebami, kteří ji pravidelně navštěvují. Rozmanitost květnaté louky, pramenného jezírka, kamenných zídek z opuky, smíšených záhonů plných zeleniny a bylin i dva staré ovocné sady vytváří prostor, který prokazatelně působí blahodárně. Součástí zahrady je hospodářství s chovem ovcí, dva osli, slepice, kachny a králíci. Přímý kontakt s přírodou, péče o zvířata i rostliny, nebo jen prosté pozorování života v zahradě pomáhá rozvíjet smyslové vnímání, motoriku i pocit sounáležitosti.

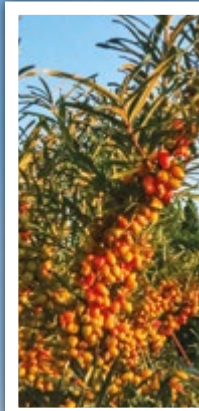
Zahrada, ač soukromá, hraje důležitou roli v rámci místní komunity, stala se místem setkávání všech věkových skupin, zejména pak rodin s malými dětmi. Každý týden se již desátým rokem v zahradě schází přírodovědný oddíl Duha Čolci Černčice. Většinu času trávíme venku, náplň činnosti stojí na principech zážitkové pedagogiky, poznáváme přírodu a učíme se ji chránit. Nechybí ani dobrovolnické aktivity a péče o stromořadí původních a krajových odrůd ovocných stromů a keřů, které jsme společně s místními obyvateli v obci vysadili v roce 2020 a pravidelně o ně pečujeme.

Markéta Poláčková,

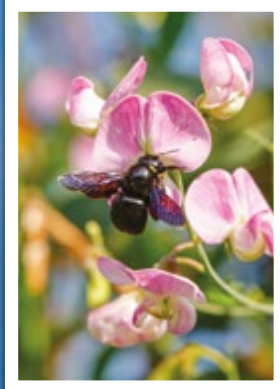
majitelka zahrady, www.ulanskecesty.cz

Foto: Markéta Poláčková

a archiv MŠ a ZŠ Nona



školní zahrada



Půda – jak správně pečovat o zahradní poklad

Půda je ten největší poklad, který v zahradě máme.

PRVKY ZAHRADY

Jedlý a léčivý trávník bezpečně

Jedlý trávník nabírá na popularitě. Zadarmo a s minimem práce získáte pochutiny, léčivky, ostrov pro ozdravování přírody a obohacování biologické rozmanitosti rostlinné i živočišné, a navíc zdroj radosti, zážitků z pozorování i prostor vybavený pro vzdělávací a badatelské aktivity.

Zadarmo proto, že není třeba kupovat osivo. S minimem práce proto, že kus dosud opečovávaného trávniku prostě přestanete zbavovat „plevele“, hnojit i zalévat. A jednou, dvakrát, nejvýš třikrát za rok ho posečete – nejlíp srpem nebo kosou (i tenhle způsob tělocviku může být za patřičného vedení a dohledu pro starší žáky užitečné vyzkoušet). Všechno ostatní udělá příroda sama, i když zpočátku to asi nebude žádná velká krása: za horka a sucha se objeví lysiny po rostlinách, pro které na pozemku nejsou vhodné podmínky. Po čase ho ale vyplní právě ty rostliny, kterým tu bude dobře. Nebude to žádný golfový „koberec“, ale zajímavá směska, která se navíc neustále bude trochu proměňovat podle klimatických podmínek sezóny. Můžete si vymezit výzkumný čtverec a rok po roku v něm inventarizovat evoluční drama.

Další podrobnosti o jedlém trávniku najdete na českém internetu ve spoustě článků. Poctivé zdrojování zpravidla skončí tam, kde o jedlém trávniku vědí víc z vlastních zkušeností: třeba na webu brněnské ekoporadny Veronica u článku Mojžíra Vlašina Jaro se blíží, založte si jedlý trávník! nebo v Ekozahradě Jaroslava Svobody.

A jak bezpečně na jedlost a léčivost? Asi nejlíp podle houbařské zásady: sbíráme a požíváme jen to, co společlivě známe.

Je téměř jisté, že i ve vašem jedlém trávniku se zabydlí sedmikráska a bude dostupná i během teplejší zimy. Je nezměnitelná, krásná a k jídlu se hodí její květy a listy na slano i na sladko. „Pozná ji i malé dítě. Proto je tou nejvhodnější květinou pro první kulinární pokusy;“ na-

psala Jana Vlková ve své Květinové kuchařce. Je bezpečná i z hlediska toxicity. „Nejsou známy nežádoucí vedlejší účinky;“ uvádí farmaceut a bylinkář Valdemar Grešík. A léčivé účinky? Působí jako „výborný prostředek na podporu vykašlávání a také jako prostředek protizánětlivý, svíraný a hojivý;“ shrnuli Jiří Janča a Josef Zentrich, autoři nejobsáhlejšího – sedmidílného – českého knižního Herbáře léčivých rostlin, kde najdete podrobnosti o používání sedmikrásky.

Nejspíš se ve vašem přirozeném trávniku objeví taky pampelišky (pozor na pylové alergie), možná kopřivy (čerstvé vcelku bezpečné po důkladném rozžmoulání a uvaření či sušení), různé violky (nekonzumovat ve velkém množství)... Mohou posloužit jako základní druhy, které se starší děti naučí s jistotou poznávat a používat. Když je zvládnou, s podporou učitele, přesného určení, spolehlivé literatury (např. zmíněný Herbář léčivých rostlin; podrobná hesla rostlinných druhů na Wikipedii – hledat toxicitu a rizika; toxicology.cz; bezpecnostpotravin.cz; www.tis-cz.cz; www.liecive.herba.sk; mobilní aplikace plant.id, PlantNet) si mohou obezřetně přidat nějaký další druh pro obohacení výživy a na podporu zdraví. ●

Hanka Kolářová
Foto: Hanka Kolářová

To byl také jeden z hlavních cílů projektu *Půda – bohatství, po kterém šlapeme aneb Jak pečovat o půdu (nejen) na školní zahradě* (podpořený MŽP), který jsme letos realizovali ve Středisku ekologické výchovy Sever Horní Maršov. Žákům prvního stupně (3.–5. třídy) jsme se snažili představit význam půdy, proč a jak je o ni důležité na zahradě pečovat. Toto prostředí jsme vybrali, protože je pro tuto věkovou skupinu snadno dostupné, včetně realizace drobných změn.

A jak tedy o půdu správně pečovat? Nám se při práci s žáky osvědčilo vysvětlení skrze potřeby půdních

živočichů (s jejich nejčastějšími druhy se děti v programu také seznámily). Tak jako my i oni potřebují dýchat, pít, jíst a mít nějaký přibyték. Tím děti pochopily klíčové procesy v půdě, docenily její význam a na základě toho se seznámily s vhodnými opatřeními.

Kompost – to nejlepší hnojivo do zahrady. Nechte děti zažít tajemný proces přeměny rostlinných zbytků na kvalitní humus.

Mulčování – pokrytí půdy organickým materiálem; zabraňuje rychlému vysoušení, dodává do půdy živiny a částečně zabraňuje prorůstání plevelu. Ideální je využít jako mulč přebytkový organický materiál z vlastní zahrady – např. povadlou travu, seno,



slámu, na zimu listí. Mulčovací kůru nedoporučujeme; neznáte její původ a přesné složení [může obsahovat zbytky nevhodných látek], zbytečná ekologická stopa (doprava, obal) i finanční náklad.

Zelené hnojení – využívá se k pokrytí půdy po sklizni [na školních zahradách před začátkem prázdnin či v září], poutání a zvyšování obsahu živin v půdě. Seje se směs semínek, např. pohanka, hořčice, svazenka, měsíček, luskovina, obilnina [jen pozor, pokud bude ozimá, vyroste vám i příští rok]. Pokud zelené hnojení ještě stihne vykvést, je to pastva pro oči a opylovače. Zelené hnojení ještě na podzim zakryjeme listím, na jaře pak shrábneme a můžeme rovnou sázet.

Biouhel – pomáhá zlepšovat strukturu půdy, zadržovat vodu v půdě a ukládá dlouhodobě uhlík. Biouhel sám o sobě živiny do půdy nepřidává, proto je vhodné ho nejdříve dát na kompost. Pálením na biouhel se zbavíte přebytečných větviček z prořezávání.

Střídání plodin – předchází vyčerpání půdy živinami, omezuje výskyt chorob a škodících živočichů, kteří se specializují na určité druhy rostlin. Zlepšuje strukturu a provzdušnění půdy. ●

*Šárka Škodová,
SEV Sever Horní Maršov
Foto: archiv SEV
Sever Horní Maršov*



METODIKA

Bylinková sůl

Výrobu bylinkové soli, aktivitu vhodnou pro kterékoli roční období, jsme vybrali z odborné publikace *Zahradní terapie*. Lze ji provádět jednotlivě, dobře jde i v dělbě práce v malé skupině. Kromě bezprostředního zážitku z reálné činnosti a hezkého produktu (vhodného i jako vánoční dárek) může nabídnout řadu účinků:

Vizuální vnímání: Bylinky mají různou barvu, tvar.

Vnímání vůně a chuti: Po čem voní kořeněné bylinky? Co mi připomíná tato vůně, chuť? Která vůně je mi příjemná? Které bylinky mi chutnají?

Hmatové vnímání: vědomé smyslové vnímání při mísení přísad rukama

Zlepšení kognice / myšlení: učení se názvům bylin a jejich zapamatování

Osvobození dovedností: Dokážu si vyrobit vlastní bylinkovou sůl.

Zlepšení komunikace a tvořivosti: vyjádření a realizování nápadů, koncepce a představa. Například nejprve si zformulovat, které bylinky bych si nejdříve do soli namíchal, pak to podle toho provést, a získat tím sebedůvěru.

Mezilidská interakce: výměna nápadů s ostatními, nakládání s uznáním a kritikou, respekt, vřelost, úcta, tolerance

Příprava: Můžeme si sami vypěstovat a usušit bylinky, nebo koupit sušené.

Potřeby: 300 g soli; po 5 g sušené saturejky horské, tymiánu, yzopu, rozmarýnu; po 10 g naťového celeru, listů petržele, kopřivy, majoránky; pracovní stůl, vařečka, hmoždír nebo mlýnek, miska, kuchyňské váhy, skleničky

Postup (cca 1 hodina + 10 min na uklid): Na úvod se věnujeme poznávání bylin, jejich prohlížení, přivonění si, ochutnávání, informování, k čemu je bylinková sůl a jak se vyrábí.

Před započítím vlastní práce si z hygienických důvodů pořádně umyjeme ruce. Připravíme přísady a náčiní. Odvážíme bylinky a v hmoždíři nebo elektrickém mlýnku sušené bylinky nejmenno rozmělníme. Za stálého míchání do bylinkové směsi

postupně přidáváme sůl tak, aby všechny přísady nakonec byly rovnoměrně promíchané. Pak znovu vše rozdrtíme v hmoždíři nebo mlýnku, aby se přísady propojily i barevně. Hotovou bylinkovou sůl, která nyní nádherně voní a skvěle chutná, naplníme do skleniček, pomůžeme si nálevkou nebo lopatkou. Hotovou sůl ochutnáme na kousku zeleniny nebo chleba s máslem. Sklenice můžeme opatřit pěknou etiketou „Bylinková sůl“, uvést seznam přísad a datum výroby, ozdobit plátkem a stužkou. Po několika dnech skladování se ještě lépe rozvine aroma a chuť.

Tipy: Špetka bylinkové soli na vajíčku, zelenině, těstovinách, salátech, masu, v polévce, omáčce dodá jídlu šmrnc.

Údaje o množství a výběru bylinek slouží jako pomůcka; chuti experimentovat se meze nekladou. Podle toho, jak silnou chuť soli chceme, můžeme míchat s bylinkami v poměru 1 : 1 nebo 1 : 2 nebo 2 : 1. Použít můžeme např. též medvědí česnek, řeřichu, kopr, bazalku, bršlici, oregano, majoránku, mateřídoušku, šťovík, šalvěj, ptačinec nebo prostě to, co máme na bylinkové zahrádce, nebo také kousky sušené zeleniny jako celer, česnek, cibuli, pastinák...

Podle toho, jaké bylinky zvolíme, vznikne vždy nový rozměr chuti: středomořská, asijská, silná... Nebo i květinová – můžeme přimíchat různé květy jako chrp, slunečnici, sléz, měsíček, růži, levanduli... ●

Zdroj: Zahradní terapie. Teorie – věda – praxe. Původní vydání rakouské (v němčině). České vydání [editorka Dana Křivánková], Lipka, Brno 2013.

Autorka aktivity Bylinková sůl: Susanne Pflügl.

Upraveno (ršz)

Ilustrační foto: FinjaM, Pixabay

NABÍDKA

VZDĚLÁVACÍ VIDEO O PŮDĚ

Tři několikaminutová vzdělávací videa pro žáky prvního stupně ZŠ letos dokončil Sever Horní Maršov ve spolupráci s doc. RNDr. Ladislavem Mikem, Ph. D. První video – *Co je to půda* – představuje, z čeho půda vzniká, druhé – *Co žije v půdě* – je zaměřené na půdní život a poslední – *Co je důležité pro půdu v zahradě* aneb *Jak můžeme pomoci* – na to,



jak o půdu pečovat v zahradě. Video vznikla v rámci projektu Půda – bohatství, po kterém šlapeme aneb Jak pečovat o půdu (nejen) na školní zahradě (podpořeného MŽP). Video jsou volně ke zhlédnutí, budeme rádi, když je využijete ve vašich vzdělávacích aktivitách.

[www.youtube.com/@](http://www.youtube.com/@strediskoekologickevychovy9449)

strediskoekologickevychovy9449

Foto: screenshot z videa SEV Sever o půdě

DOTACE NA PŘÍRODNÍ ZAHRADY

Národní program Životní prostředí zveřejnil výzvu č. 20/2025: Přírodní zahrady. Bude podpořeno environmentální vzdělávání dětí v ma-



teřských školách a žáků základních škol prostřednictvím častějšího využívání přírodního prostředí pro výuku. Podpora je zaměřena na vznik a rozvoj přírodních zahrad v zázemí škol, včetně adaptačních a další úpravy venkovního zázemí škol, které napomáhají výuce venku.



Žádosti se podávají ve dvou vlnách podle územní příslušnosti, první vlna je 13.–28. 11. 2025, 3.–19. 12. 2025. Podrobnosti najdete na: <https://www.narodniprogramzp.cz/nabidka-dotaci/detail-vyzvy/?id=168>

ASOCIACE ZAHRADNÍ TERAPIE

Zahradní terapie je ozdravná metoda, která využívá pobytu v přírodě a pomáhá člověku cítit se lépe jak psychicky, tak fyzicky. Léčebné účinky lidé pociťují nejen při pracování či stresové zátěži, tato terapie blahodárně působí také při léčbě různých dlouhodobých one-

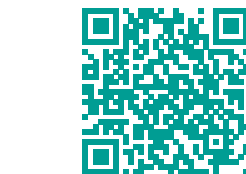


mocnění nebo zotavování se po úrazech. Zahradní terapie není jen práce v zahradě. Nabízí řadu možností a aktivit, které jsou vhodné pro děti, dospělé i seniory. Může probíhat jak venku, tak v interiéru. Díky tomu může pomáhat i lidem, kteří jsou upoutáni na lůžko. Co zahradní terapie přináší? Aktivizuje a stimuluje smysly, čímž zapojuje různá centra mozku; zlepšuje motoriku; zmírňuje projevy agrese; zlepšuje koncentraci. Kontakt s přírodou přináší klid a uvolnění. Česká Asociace zahradní terapie je spolek organizací i jednotlivců, který se snaží podporovat tuto metodu a rozšiřovat povědomí o širokých možnostech jejího využití. Na webu asociace najdete mimo jiné nabídku

chystaných akcí. Chaloupky-Baliny například pořádají již tradiční základní kurs s využitím prvků zahradní terapie, jehož součástí je i praktická výuka a demonstrace aktivizačních programů včetně exkurze do zahradně-terapeutického areálu. <https://asociace-zahradni-terapie.webnode.cz/>

FLORAMOBIL – POJÍZDNÁ ZAHŘÁDKA

Zahradní terapie prospívá většině lidí. Aktivizuje hmat, chuť či paměť. Zkrášluje okolní prostředí, přináší do života pocit užitečnosti a smy-



slu, stejně jako radost. A pro řadu lidí je také předmětem konverzace. Mobilní zahrada je výsledkem práce sdružení Lipka. Zahrada až k lůžku najde dobré uplatnění v domovech pro seniory a zdravotně postižené, v hospicích i psychiatrických nemocnicích, ale také na dětských,



onkologických a ortopedických odděleních nemocnic. Mobilní zahrada umožňuje plný kontakt se zahradou v interiéru zdravotnických či sociálních zařízení. Jak ji na X. konferenci Neuropsychiatrického fóra představila Ing. Dana Křivánková z Lipky, se můžete podívat na video.

Foto: Lipka

CO ŽIJE V ZAHRADĚ aneb BADATELEM ZA HUMNY

Badatelský EVP na téma život v přírodní zahradě nabízí Ekocentrum Vydra Třeboň. Společně se naučíme pracovat s různými výzkumnými pomůckami a hravým způsobem prozkoumáme zvířecí obyvatele Třeboňské přírodní učebny. Vyzkoušíme si práci v týmu a jak své poznatky sdílet s ostatními. 3.–6. třída ZŠ, realizace výhradně v areálu ekocentra: květen – září, nutno objednat min. 2 týdny předem, délka 120 min. Více na: www.ekocentrumvydra.cz

KLIMATICKÉ VZDĚLÁVÁNÍ SKRZE ZAHRADU

Jak využít potenciál nejen školní zahrady pro klimatické vzdělávání? Zveme pedagogy a další vzdělavaatele na kurz v termínech 17.–18. 4. a 15.–16. 5. 2026 do Horního Maršova. Více informací na webových stránkách: www.sever.ekologickevychova.cz (sekce přírodní zahrady)

BYLINKY PRO ŽIVOT

Sérii akcí pro veřejnost pod názvem Bylinky pro život pořádá v první polovině roku 2026 Lipka-Jezírko v Brně-Soběšicích. Více informací na: <https://www.lipka.cz/akce-pro-verejnost?filtr=k23>



školní
zahrada

ŠKOLNÍ ZAHRADA | 4/2025
ČASOPIS PRO ZAHRADNÍ PEDAGOGIKU

www.skolni-zahrada.cz

Jako přílohu časopisu Bedrník vydávají Chaloupky o. p. s. a lesní mateřská škola, ve spolupráci s partnery: Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání, Přírodní zahrada, z. s., Pavučina, z. s., a nadace Karel Komárek Family Foundation.

Redakční rada: Ivana Poláčková, Martin Kříž, Dana Křivánková, Iveta Machátová | **Šéfredaktorka:** Hana Kolářová

Korektury: Kateřina Straková | **Grafická úprava:** Petr Kutáček

Tisk: Apis Press, s.r.o. | **Elektronická verze:** www.skolni-zahrada.cz

FB: www.facebook.com/groups/skolni.zahrada

Pavučina
se střediskem ekologické výchovy

CHALOUPKY

lipka

PŘÍRODNÍ
ZAHRADE
KAMENSKÝ ÚJEZD

živica
učebna a zahrada

Karel Komárek
Family
Foundation

Financováno
Evropskou unií
NextGenerationEU

NÁRODNÍ
PLÁN OBNOVY

Ministerstvo životního prostředí

STATNÍ FOND
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento projekt je financován Evropskou unií v rámci Národního plánu obnovy.