

Innowacja Pedagogiczna

„Ogród zmysłów”

**dla podopiecznych
Ośrodka Rehabilitacyjno Edukacyjno
Wychowawczego w Krośnie**

opracowały

Monika Rajchel - Śmietana

Marta Sługocka - Pelczar

Wstęp

Ogrody zmysłów lub ogrody terapeutyczne, to nazwy określające przestrzenie zaprojektowane z myślą doświadczenia świata. Przebywanie w nich daje poczucie bezpieczeństwa i komfortu. Pozwalają naładować się pozytywną energią, tak cenną dla naszego samopoczucia.

Ogród jako miejsce terapii

Sama idea terapii ogrodniczej, czyli hortiterapii powstała w XIX wieku w Stanach Zjednoczonych. W XX wieku w Europie zielone terapie zaczęto wykorzystywać w leczeniu ofiar wojen. Zauważono wówczas kojący wpływ roślin na stan zdrowia pacjentów. W Polsce obiekty te zaczęły powstawać dopiero od niedawna. Projektowane są najczęściej przy placówkach zdrowotnych: szpitalach, sanatoriach, czy ośrodkach rehabilitacji, a także w ogrodach i parkach publicznych. Ogrody zmysłów wykorzystywane są do celów socializujących, terapeutycznych i edukacyjnych dla osób niewidomych oraz osób z upośledzeniem zmysłowym i z zaburzeniami psychofizycznymi. Hortiterapia może być traktowana jako uzupełnienie tradycyjnych form rehabilitacji i profilaktyki u osób w różnym wieku. Poprzez bierny i aktywny kontakt z naturą ludzie mają możliwość wyciszenia się, odpoczynku fizycznego oraz psychicznego.

Ogród, który uczy

Ogrody terapeutyczne są doskonałym rozwiązaniem wspomagającym prawidłowy rozwój dzieci. Przestrzenie tego typu są również narzędziem edukacyjnym. Poprzez zabawę dają dzieciom możliwość interakcji z przyrodą. Maluchy odkrywają i rozwijają na nowo swoje zmysły: smaku, dotyku, czy zapachu. Dodatkową atrakcją są ścieżki edukacyjne na których dzieci uczą się podstaw przyrody i ekologii.

Ogród pięciu zmysłów

Głównym założeniem ogrodów sensorycznych jest uwzględnienie oddziaływania na wszystkie pięć zmysłów: węchu, wzroku, dotyku, słuchu i smaku. Wśród nich występują także założenia wyspecjalizowane tylko w jednej dziedzinie, np.: aromaterapii czy muzykoterapii. Doskonałym uzupełnieniem oddziaływania ogrodów sensorycznych jest umożliwienie osobom odwiedzającym samodzielnej pracy przy ich powstawaniu. Pozwala to na wdrożenie terapii manualnej i wyciszenie poprzez wysiłek fizyczny.

Nasza wieloletnia praktyka w Ośrodku Rehabilitacyjno Edukacyjno Wychowawczym dowodzi, że zajęcia na świeżym powietrzu, obserwacje przyrodnicze, zbieranie naturalnych okazów jak kasztany, żołędzie, liście, kwiaty owoce a także samo doświadczenie zapachów,

odgłosów, kolorów mają bardzo duże znaczenie w terapii naszych uczniów. Poprawiają samopoczucie, zainteresowanie otoczeniem, koncentrację uwagi na bodźcach. Dlatego postanowiliśmy stworzyć ogród sensoryczny dla naszych uczniów. Będzie on miejscem terapii i relaksu na świeżym powietrzu. Stworzenie i utrzymanie ogrodu będzie wymagało od nas wiele pracy i zaangażowania.

Typ innowacji: Innowacja pedagogiczno- metodyczna

Miejsce realizacji:

Ośrodek Rehabilitacyjno Edukacyjno Wychowawczy jest położony na obrzeżach Krosna i zajmuje duży obszar, na którym powoli z roku na rok powstaje ogród. Wzdłuż alejek rosną klony, berberysy, tawuły, bukszpany, magnolie. Na rabatach wzniesionych hodowane są zioła i kwiaty jednoroczne. Stanowi to zaczątek ogrodu sensorycznego, ale wiele pracy jeszcze trzeba wykonać, aby stał się on ogrodem oddziałującym na wszystkie zmysły.

Czas realizacji:

Działania innowacyjne prowadzone będą w kilku etapach przez okres dwóch lat od października 2020.

Koszty i źródła realizacji:

Ośrodek zapewnia odpowiednie warunki do realizacji zaplanowanej przez nas innowacji. Dysponuje dużą powierzchnią do zakładania ogrodu. Rośliny, które zamierzamy posadzić będą pozyskiwane z naszych prywatnych ogrodów i ogrodów darczyńców, przyjaciół, również na zasadzie wymiany.

Warunki realizacji innowacji pedagogicznej:

Innowacja pedagogiczna, która będzie realizowana w Ośrodku będzie miała charakter otwarty. Przy zakładaniu ogrodu będą pracować zarówno pracownicy jak i sprawniejsi uczniowie, a korzystać z już gotowego ogrodu wszyscy podopieczni w ramach zaplanowanych i dostosowanych do swoich możliwości zajęć. Praca będzie przebiegała w kilku etapach. Pierwszy etap będzie polegał na przygotowaniu projektu ogrodu i planu nasadzeń. Drugi to przygotowanie podłoża, wytyczenie rabat i ścieżek, odchwaszczenie. W trzecim etapie, który będzie trwał przez czas bliżej nieokreślony będzie korzystanie z ogrodu połączone z bieżącą pielęgnacją. Hodowane w ogrodzie owoce jagodowe będą źródłem stymulacji smakowej, węchowej, dotykowej i składnikiem przygotowywanych

w ramach zajęć soków, sałatek, koktajli. Kwiaty posłużą do formowania bukietów, a zioła do wzbogacania przygotowywanych potraw, czy naparów.

Cele główne:

1. Stymulacja wielozmysłowa: rozwijanie zmysłu wzroku, słuchu, węchu, smaku i dotyku.
2. Poszerzenie wiedzy przyrodniczej poprzez bezpośredni kontakt i praktyczne działanie.
3. Zapewnienie podopiecznym możliwości obcowania z przyrodą w ciągu całego roku.

Cele szczegółowe:

1. Poznanie procesu uprawy, wzrostu i pielęgnacji warzyw, ziół, krzewów i kwiatów.
2. Rozbudzenie ciekawości świata.
3. Wykorzystanie wiedzy ogrodniczo – przyrodniczej w życiu codziennym.
4. Łagodzenie napięć i stresu.
5. Dostarczanie podopiecznym dodatkowych pozytywnych przeżyć emocjonalnych i estetycznych.
6. Uczucie obowiązkowości i systematyczności poprzez pracę zgodnie z harmonogramem.
7. Realizacja potrzeby relaksu i odpoczynku w kontakcie z przyrodą.
8. Pozyskanie i wzbogacenie terenu Ośrodka Rehabilitacyjno Wychowawczego w Krośnie w nowe gatunki roślin.

Zasady innowacji:

Wychowankowie najlepiej wzbogacają swoją wiedzę, doskonalą swoje umiejętności praktyczne w obcowaniu z otaczającym je światem przez obserwację i działanie. Wówczas poznają proces uprawy, wzrostu i pielęgnacji roślin.

Metody:

Słowna, oglądowa, samodzielnego dochodzenia do wiedzy, sytuacyjna, problemowa, aktywizujące, zadaniowa. Dobór określonych metod zależy od możliwości i potrzeb oraz treści przekazywanych wychowankom.

Formy: indywidualna, grupowa, zbiorowa, zespołowa.

Elementy przyrodnicze i architektoniczne

W ogrodzie sensorycznym znajdują się następujące elementy:

- a) przyrodnicze:
 - kącik ziołowy – kolekcja roślin ziołowych i przyprawowych sprzyjająca stymulacji wzrokowej, smakowej, węchowej, dotykowej oraz wspierająca koncepcję zdrowego odżywiania;
 - kolekcja drzew i krzewów liściastych oraz iglastych sprzyjająca stymulacji wzrokowej, dotykowej, słuchowej, węchowej oraz sprzyjająca procesom wyciszenia, odpoczynku, regeneracji psychicznej;
 - kolekcja bylin o zróżnicowanych cechach morfologicznych sprzyjających stymulacji wzrokowej, dotykowej, węchowej, wspomagająca procesy poznawcze, rozwijająca zainteresowania przyrodnicze;
 - kolekcja sezonowych roślin jednorocznych i dwuletnich o kolorowych kwiatach sprzyjających stymulacji wzrokowej, dotykowej, węchowej, wspomagająca procesy poznawcze, rozwijająca zainteresowania przyrodnicze;
- b) architektoniczne:
 - ścieżka założona w celu ułatwienia dostępu do kącika ziołowego dla uczniów z niepełnosprawnościami ruchowymi, dodatkowo zielony kolor stanowi urozmaicenie terenu;
 - etykiety z nazwami roślin przyporządkowane konkretnym gatunkom;
 - plan ogrodu,
 - poidło dla ptaków i owadów,
 - karmnik dla ptaków.
- c) Regulamin Ogrodu Sensorycznego.

Regulamin ogrodu sensorycznego

Aby z ogrodu sensorycznego można było korzystać w sposób bezpieczny i zorganizowany, został opracowany Regulamin Ogrodu Sensorycznego:

1. Ogród sensoryczny to miejsce, które wspomaga stymulację zmysłów, łagodzi napięcia, rozwija ciekawość świata, uwrażliwia na piękno przyrody.
2. Ogród sensoryczny to całe zielone otoczenie wokół Ośrodka i wszystkie znajdujące się w nim rośliny, konstrukcje, elementy zabawowe i dekoracyjne.
3. W ogrodzie mogą odbywać się zajęcia edukacyjne, terapeutyczne, opiekuńczo – wychowawcze oraz przysposabiające do pracy.
4. Z ogrodu sensorycznego mogą korzystać wszyscy uczniowie Ośrodka Rehabilitacyjno Edukacyjno Wychowawczego w Krośnie wyłącznie pod opieką nauczycieli i wychowawców prowadzących zajęcia.
5. Korzystanie z ogrodu może odbywać się w sposób czynny (udział w zajęciach, prace pielęgnacyjne i porządkowe w ogrodzie) oraz w sposób bierny (spacery, przebywanie w ogrodzie na świeżym powietrzu).
6. W ogrodzie należy zachować spokój i poszanowanie pracy włożonej w utrzymanie i pielęgnację ogrodu.
7. W kontakcie z roślinami oraz podczas korzystania z elementów zabawowych należy zachować szczególną ostrożność ze względu na bezpieczeństwo własne oraz zapobieganie dewastacji ogrodu.

Działania i nabyte umiejętności

Etap I	
Czynności wykonywane przez prowadzących zajęcia	Czynności wykonywane przez podopiecznych
Jesień 2020r.	
Przygotowanie Planu ogrodu i zasiewu. Sporządzenie listy wybranych roślin.	Kolorują Plan ogrodu według legendy.
Etap II	
Jesień 2020r.	
Przygotowanie gleby do zimowania i pod uprawy. Oczyszczenie terenu z chwastów (ściółkowanie kartonem, agrowłókniną). Wytyczenie rabat i ścieżki w ogrodzie. Posadzenie 2 krzaków borówki amerykańskiej oraz 2 krzaków porzeczki czerwonej i 2 krzaków porzeczki czarnej. Zamontowanie karmnika w ogrodzie – podarunek od uczestników Ochotniczego Hufca Pracy w Krośnie.	Wychowankowie rozumieją znaczenie słowa „ogród, sadzić, siać, kopać łopatą, podlewać”. Wychowankowie patrzą i rozpoznają cebulki tulipanów, hiacyntów, podają je na polecenie, wrzucają do dołka, zagarniają ziemię. Wychowankowie z zainteresowaniem obserwują kopanie dołków, wsypują torf i pomagają w sadzeniu krzaczków. Wychowankowie obserwują pracę nauczycieli i opiekunów, reagują na polecenia podając niezbędne przedmioty (kamienie, cegły, kawałki folii, kartonu). Wychowankowie noszą i układają kamienie przytrzymujące agrowłókninę.
Zima 2020/2021	
Zabezpieczenie krzewów przed przemarzaniem. Obserwacja ogrodu zimą. Dokarmianie i obserwacja ptaków.	Wychowankowie otulają krzewy kartonem, agrowłókniną, kopcują. Wychowankowie dokonują obserwacji przyrodniczych, rozumieją słowa: „mróz, szron, śnieg, zimno”.

	<p>Wychowankowie przygotowują pokarm dla ptaków: używają nasion, słoniny, smalcu. Na bieżąco uzupełniają karmnik. Obserwują przylatujące do karmnika ptaki.</p>
Etap III	
Wiosna 2021	
<p>Obserwacja pąków na krzewach owocowych. Przygotowanie rozsąd roślin jednorocznych i dwuletnich (aksamitka, aster, cynia). Przygotowanie gleby pod uprawy bylinowe. Sadzenie bylin wieloletnich i ziół według planu nasadzeń. Sadzenie roślin jednorocznych z rozsąd. Systematyczne podlewanie i obserwacja. Odchwaszczanie, przycinanie darni.</p>	<p>Wychowankowie dokonują obserwacji pąków na krzewach. Wychowankowie uczestniczą w przygotowaniu podłoża dla roślin. Rozumieją pojęcia łopata, motyka, grabki. Podejmują próby przekopywania, grabienia ziemi, rozsypują kompost na grządkach. Mniej sprawni wychowankowie przyglądają się pracy swoich kolegów i nauczycieli. Wychowankowie dokonują obserwacji wilgotności gleby i uczestniczą w podlewaniu roślin. Wychowankowie odróżniają chwasty od posadzonych bylin i uczestniczą w plewieniu rabat w razie potrzeby.</p>
Lato 2021	
<p>Obserwacja rozwoju roślin w ogrodzie. Odchwaszczanie i ściółkowanie rabat świeżo skoszoną trawą na bieżąco. Podlewanie ogrodu. Zbiory porzeczek, borówek, poziomek. Przygotowywanie prostych deserów z zebranych owoców. Ścinanie kwiatów i przygotowywanie bukietów.</p>	<p>Wychowankowie spędzają czas w ogrodzie. Wychowankowie dokonują obserwacji roślin. Wychowankowie uczestniczą w pielieniu, ściółkowaniu i podlewaniu ogrodu. Wychowankowie spędzają czas na obserwacji roślin, owadów. Wychowankowie rozpoznają krzewy i owoce porzeczek, borówek, poziomek. Wychowankowie smakują owoce i obserwują</p>

	<p>i uczestniczą w przygotowaniu deserów z borówek i porzeczek.</p> <p>Wychowankowie uczestniczą w ścinaniu i układaniu bukietów na różne okazje.</p>
Jesień 2021	
<p>Przygotowanie gleby do zimowania roślin i pod nowe uprawy.</p> <p>Oczyszczenie terenu z chwastów (ściółkowanie kartonem, agrowłókniną).</p> <p>Zabezpieczenie roślin na zimę: ścinanie przekwitniętych kwiatów, przycinanie, zbieranie ziół do suszenia, okrywanie róż na zimę, sadzenie cebul tulipanów, krokusów, narcyzy, czosnek ozdobny.</p> <p>Grabienie liści.</p>	<p>Wychowankowie patrzą i rozpoznają cebulki tulipanów, hiacyntów, krokusów; podają je na polecenie, układają do dołka, zagarniają ziemię.</p> <p>Wychowankowie uczestniczą w zabezpieczeniu roślin na zimę (okrywanie róż, ścinanie przekwitłych kwiatów, wynoszenie odpadów na kompost).</p> <p>Wychowankowie używają grabi ogrodniczych do grabienia liści i wynoszą liście na kompost.</p> <p>Prowadzą obserwację wszystkimi zmysłami. Doskonala wzrok, węch, dotyk, smak, słuch.</p>
Zima 2022	
<p>Zabezpieczenie krzewów przed przemarzaniem.</p> <p>Obserwacja ogrodu zimą.</p> <p>Dokarmianie i obserwacja ptaków.</p>	<p>Wychowankowie otulają krzewy kartonem, agrowłókniną, kopcują.</p> <p>Wychowankowie dokonują obserwacji przyrodniczych, rozumieją słowa: „mróz, szron, śnieg, zimno”.</p> <p>Wychowankowie przygotowują pokarm dla ptaków: używają nasion, słoniny, smalcu. Na bieżąco uzupełniają karmnik.</p> <p>Obserwują przylatujące do karmnika ptaki.</p>
Wiosna 2022	
<p>Obserwacja pąków na krzewach owocowych.</p> <p>wyjscie na targ – zakup roślin.</p> <p>Przygotowanie rozsady roślin jednorocznych i dwuletnich (maki, lwie paszcze, bratki).</p> <p>Przygotowanie gleby pod uprawy bylinowe.</p> <p>Dosadzanie nowych bylin wieloletnich i ziół według planu nasadzeń.</p>	<p>Wychowankowie dokonują obserwacji pąków na krzewach.</p> <p>Wychowankowie uczestniczą w przygotowaniu podłoża dla roślin.</p> <p>Utrwalają pojęcia łopata, motyka, grabki. Podejmują próby</p>

<p>Sadzenie roślin jednorocznych z rozsąd. Systematyczne podlewanie i obserwacja. Odchwaszczanie, przycinanie darni.</p>	<p>przekopywania, grabienia ziemi, rozsypują kompost na grządkach. Dowiadują się o roli wody w przyrodzie. Mniej sprawni wychowankowie przyglądają się pracy swoich kolegów i nauczycieli. Wychowankowie dokonują obserwacji wilgotności gleby i uczestniczą w podlewaniu roślin. Wychowankowie odróżniają chwasty od posadzonych bylin i uczestniczą w plewieniu rabat w razie potrzeby. Prowadzą obserwację wszystkimi zmysłami. Doskonają wzrok, węch, dotyk, smak, słuch.</p>
<p>Lato 2022</p>	
<p>Obserwacja rozwoju roślin w ogrodzie. Odchwaszczanie i ściółkowanie rabat świeżo skoszoną trawą na bieżąco. Podlewanie ogrodu. Zbiory porzeczek, borówek, poziomek. Przygotowywanie prostych deserów z zebranych owoców. Ścinanie kwiatów i przygotowywanie bukietów</p>	<p>Wychowankowie spędzają czas w ogrodzie. Wychowankowie dokonują obserwacji roślin. Wychowankowie uczestniczą w pielieniu, ściółkowaniu i podlewaniu ogrodu. Wychowankowie spędzają czas na obserwacji roślin, owadów. Wychowankowie rozpoznają krzewy i owoce porzeczek, borówek, poziomek. Wychowankowie smakują owoce i obserwują i uczestniczą w przygotowaniu deserów z borówek i porzeczek. Wychowankowie uczestniczą w ścinaniu i układaniu bukietów na różne okazje. Prowadzą obserwację wszystkimi zmysłami. Doskonają wzrok, węch, dotyk, smak, słuch.</p>

Materiały źródłowe:

1. Trojanowska M. (2017): Parki i ogrody terapeutyczne. PWN
2. Kuleczka – Raszevska M. (2019): Ogrodoterapia. Scenariusze zajęć i zabaw dla przedszkolaków, w tym dzieci z niepełnosprawnością sprzężoną i autyzmem. Difin
3. Latkowska, M.J., Miernik, M. (2012). Ogrody terapeutyczne – miejsca biernej i czynnej „zielonej terapii”. Czas.
5. Płoszaj - Witkowska, B. (2013). Hortiterapia, <http://dziedzictwokip.blogspot.com/2013/09/hortoterapia.html>

Krosno, 24.09.2020r