



1



2

## Kolik času týdně děti tráví venku a kolik z toho v zeleni? Srovnání

	žádný čas	0 až 2 hodiny	více než 2 až 4 hodiny	více než 4 až 6 hodin	více než 6 až 8 hodin	více než 8 až 10 hodin	více než 10 až 12 hodin	více než 12 až 14 hodin
<b>venku</b>	0%	4%	7%	8%	10%	11%	8%	10%
<b>zeleně</b>	11%	9%	15%	14%	11%	9%	9%	8%

	více než 14 až 16 hodin	více než 16 až 18 hodin	více než 18 až 20 hodin	více než 20 až 22 hodin	víc než 22 až 24 hodin	víc než 24 až 26 hodin	víc než 26 až 28 hodin	víc než 28 až 30 hodin	více než 30 hodin
<b>venku</b>	8%	6%	7%	5%	4%	3%	3%	2%	5%
<b>zeleně</b>	5%	4%	1%	2%	1%	1%	0%	0%	0%

Vypočteno z OT09. Napiš, kolik času jsi tam ten den strávil(a) v jednotlivý den (náhodně vybrané příležitosti)

Z tabulky vyplývá, že každé dítě se během týdne vyskytne venku, z toho ale 11 % vůbec nepříjde do kontaktu se zelení. Více než 20 hodin tráví venku 22 % dětí, v zeleni jen 3 %.

3

PROČ (NE)BÝT VENKU?

4



5

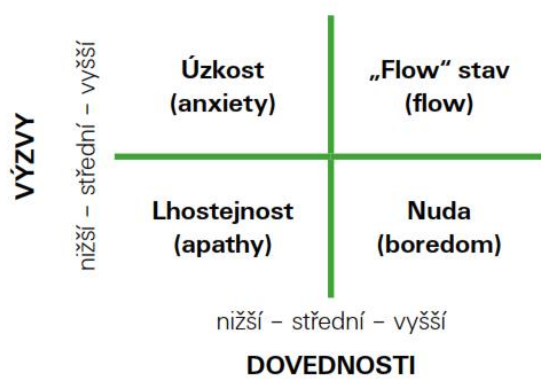
adaptace  
na přírodní  
podmínky



6



7



Čtyřkanálový model kontaktu s přírodním prostředím (podle Clayton, Myers, 2009: 134)

8

# flow

Mihály Csikszentmihalyi

9



10

zkušenosti  
s přírodou

adaptace  
na přírodní  
podmínky



11

motorika a kondice



12

## zážitek/sebeexperiment

---

- › být dvě hodiny na jednom místě v přírodě, 2x2 metry; nedělat nic
- › jít bosí na výlet (aspoň hodinový)
- › půl hodina v dešti, nechat se zmoknout/promoknout
- › téct jako voda: najít si vyvýšené místo v krajině a každý krok dělat po největší spádnicí dolů... čekat, kam vás to dovede
- › lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat
- › vykoupat se v přírodě v tekoucí vodě
- › nasbírat dříví v přírodě, zapálit sirkou (nebo ještě přírodněji), upéct si jablka nebo brambory a u ohně si je sníst
- › sedět 5 hodin u obrazovky (počítač, TV, cokoliv)
- › najít výzkumnou studii po roce 2012, která se zabývá buď ověřování Attention Restoration Theory nebo Stress Recovery theory; popsat, jakým způsobem byla ta studie realizovaná, k jakým závěrům dospěla a jaká jsou její slabá místa

13

snižování stresu

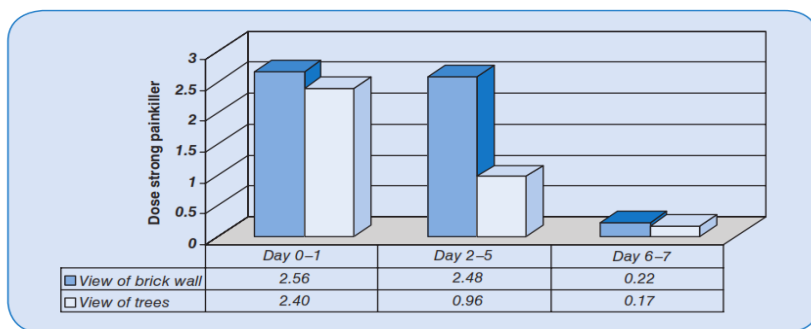


14





15



**Figure 5.1** Intake of doses of strong painkillers among patients recovering from gallbladder surgery in rooms with a view of nature or a view of a brick wall.  
Adapted from Ulrich (1984).

16



## snižování kognitivní únavy

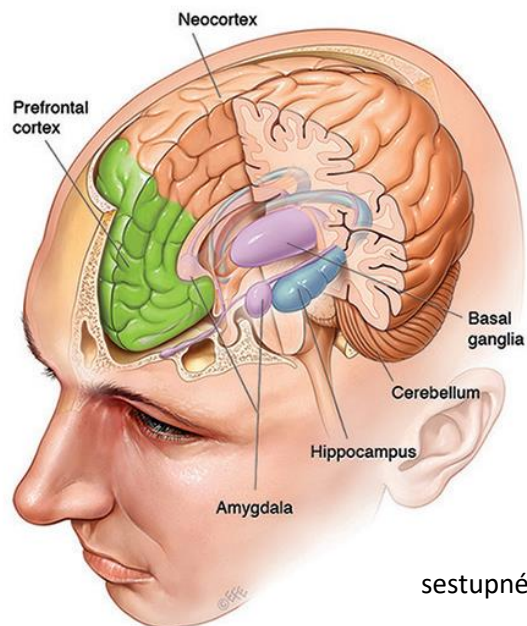


17

ATTENTION RESTORATION THEORY / Teorie obnovy pozornosti  
 Kaplan, Kaplan (1989), Kaplan et al. (1995)  
 řízená pozornost se může vyčerpat (mental fatigue),  
 odpočinout si lze v prostředí, které skýtá:

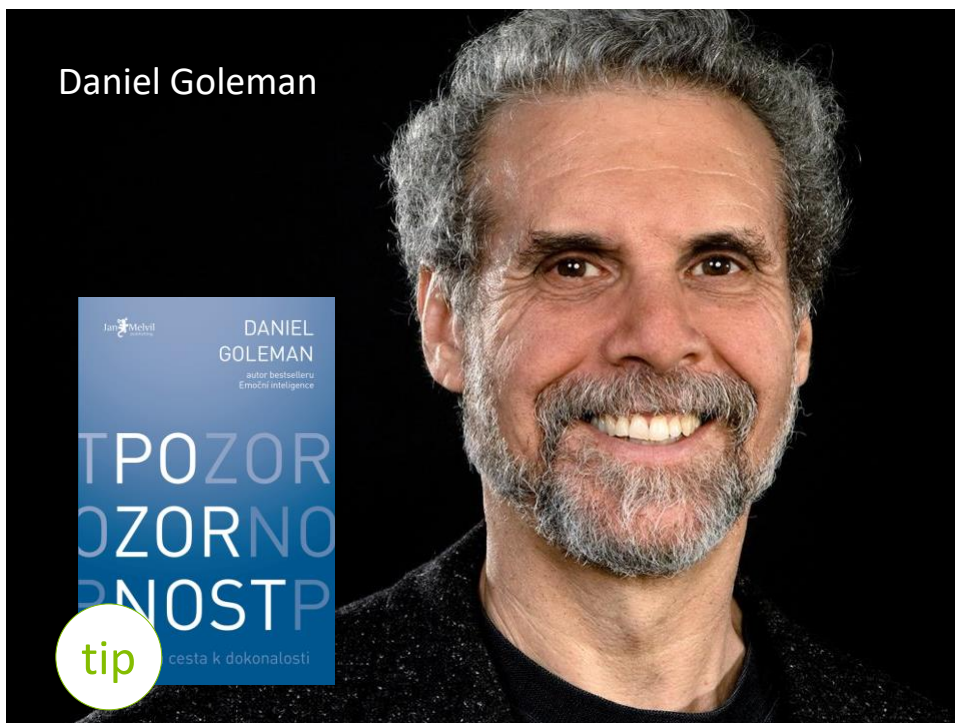
- + fascinaci
- + bytí pryč
- + rozsah prostředí
- + kompatibilitu prostředí

18



sestupné procesy (top-bottom)  
vzestupné procesy (bottom-up)

19



20

zdraví



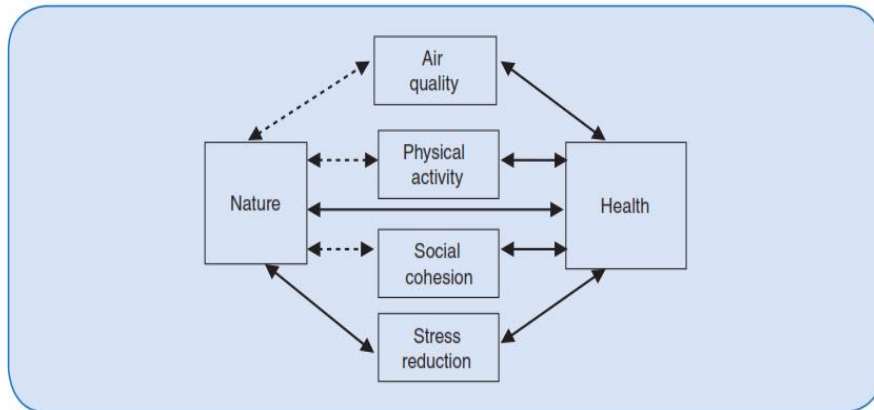
21

## empiricky potvrzené přínosy pro zdraví

---

- › lepší imunita
- › méně obezity
- › lepší kondice
- › méně bolesti zad
- › méně migrén
- › méně zánětů horních cest dýchacích
- › lepší stav kardiovaskulární soustavy
- › prevence astmatu
- › hladina cukru v krvi diabetiků
- › prevence krátkozrakosti
- › vyšší věk dožití

22



**Figure 5.2** Schematic representation of relationships among nature, health, and underlying mechanisms. Solid lines represent established relationships; dashed lines represent weaker or inconsistent relationships.

+ vitamín D + mikroorganismy

23



24



potřeba kontaktu s přírodou?



estetický postoj k přírodě?



etický postoj k přírodě?



environmentální vědomí?

25

## Kontakt s přírodou...

### *primární přínosy kontaktu s přírodou*

prospívá zdraví  
rozvíjí motoriku  
adaptuje na přírodní podmínky  
snižuje stres  
snižuje kogn. únavu, zlepšuje pozornost

### *přínosy podmíněné aktivitou*

rozvíjí kooperativnost  
posiluje víru ve vlastní schopnosti (self-efficacy)  
podporuje introspekce  
podporuje duchovní zážitky

### *sekundární přínosy kontaktu s přírodou*

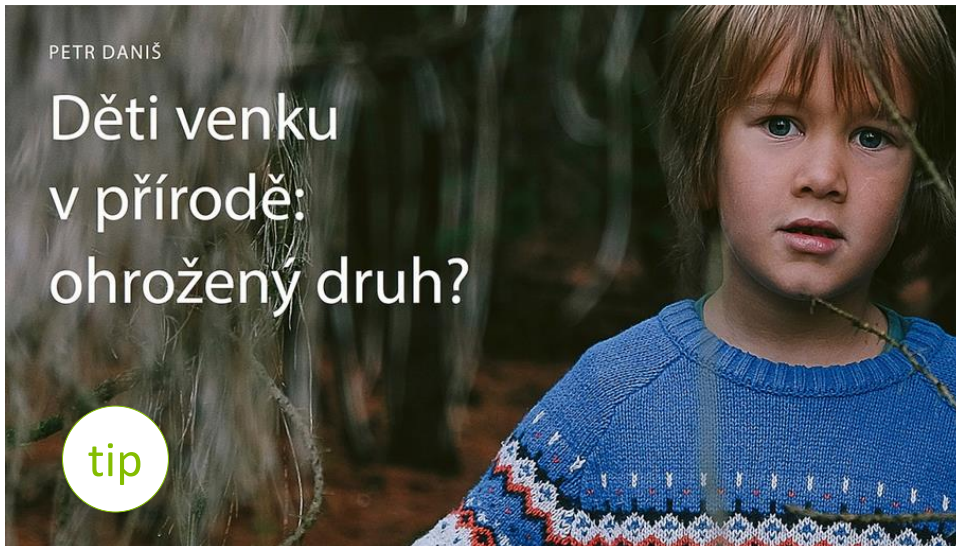
zlepšuje studijních výsledky  
zlepšuje náladu  
snižuje symptomy ADHD  
snižuje podrážděnost a agresivitu  
zvyšuje sebekontrolu (odklad potěšení)  
snižuje deprese a úzkosti  
podporuje kreativitu  
pomáhá řešit životní problémy  
snižuje kriminalitu  
předchází drogové závislosti  
podporuje prosociální chování

### *přínosy podmíněné socializací*

rozvíjí potřebu kontaktu s přírodou  
rozvíjí estetický postoj k přírodě  
rozvíjí etický postoj k přírodě  
rozvíjí environmentální vědomí

26





<http://terezanet.cz/detail/cz/deti-venku-v-prirode-ohrozeny-druh>

27

## co se může objevit závěrečném testu?

- › PROČ (NE)BÝT VENKU? mýtus ušlechtilého divocha, metodologické upozornění, přínosy kontaktu s přírodou (všechny probírané), model kontaktu s přírodou (včetně flow), teorie obnovy v přírodě (Kaplanovi, Ulrich, Joye), micro-restorative experiences

28



## zážitek/sebeexperiment na příště (před četbou!)

1. **Pro začátek si vyberte JEDNU z TĚCHTO ČTYŘ AKTIVIT:**
  - › **SEBEREFLEXE:** Najděte si aspoň na hodinu nějaké klidné a příjemné místo, kde je vám dobře. Se spolubydlícími se dohodněte, že vás nikdo nebude rušit. Vypněte si telefon, počítač. Můžete na začátek jen tak v klidu ležet a dýchat. Pak si vybavte tři momenty z poslední doby (můžou to být dny, týdny, měsíce), kdy vám bylo kvůli přírodě nebo životnímu prostředí nejhůř. Pak se zamyslete, co byly konkrétní „spouštěče“ těch nepříjemných pocitů (pro každý ten moment zvlášť). A pak si vzpomeňte, co jste s těmi pocity vzápětí dělali, jak jste s nimi naložili. Pro utřídění myšlenek si můžete vzít obyčejnou tužku a papír, a udělat si pár poznámek.
  - › **ROZHOVOR:** Promluve si do hloubky s 1-2 lidmi o jejich pohledu na problémy životního prostředí. Vyberte ty, kteří jsou starší 14 let, normálně se s nimi o životním prostředí nebavíte a sami nemají v této oblasti žádné vzdělání nebo profesní působení. Kdyby byl první rozhovor hodně krátký a obsahově „chudý“, udělejte i druhý. Postupně se svého respondenta / svých respondentů zeptejte, a) co považují za současné největší problémy životního prostředí, b) jak si myslí, že se tyto problémy budou v příštích 20 letech vyvíjet, c) jak si myslí, že ovlivní jejich vlastní životy.
  - › **ČETBA:** Přečtěte si článek o důsledcích změny klimatu: <https://a2larm.cz/2019/06/pohled-do-propasti/>
  - › **EXKURZE:** Vyjeďte sami na některé z těchto míst: velká skládka, povrchový důl, jatka, výhled na chemičku. Prožijte tam aspoň hodinu.
2. **Následně si udělejte ze své aktivity podrobné poznámky:** zvlášť zapište myšlenky (své u četby, exkurze a sebereflexe, respondenta u rozhovoru), zvlášť zapište pocity (své u četby, exkurze a sebereflexe, respondenta u rozhovoru).
3. **Nastudujte si četbu na příští hodinu** (celkem asi 15 stránek v češtině), viz následující slide.
4. **Interpretujte** na základě jednotlivých teorií/konceptů popsaných v této četbě konkrétní pasáže toho, co jste si zapsali z uskutečněných rozhovorů, četby, exkurze či sebereflexe.
5. **Otevřete si následující odkaz a nakopírujte/přepište tam prosím svoje poznámky z kroku č. 2 + kroku č. 4** (nejpozději do pondělí 22. října do 15 hod.). Pro uznání úkolu je minimální rozsah (v souhrnu, všech odpovědí dohromady) **1800 znaků** (včetně mezer). Sdílení: <https://forms.gle/qSRTmyd39bppLPhQ7>

29

## četba na příště

- › důkladně si na příště nastudovat z knížky *Psychologie environmentálních problémů* (Winter, Koger, 2009) výňatky z kapitol *Freudovská psychologie* a *Kognitivní psychologie*



30