



1

proč být
venku
?

2



3



motorika
kondice

4

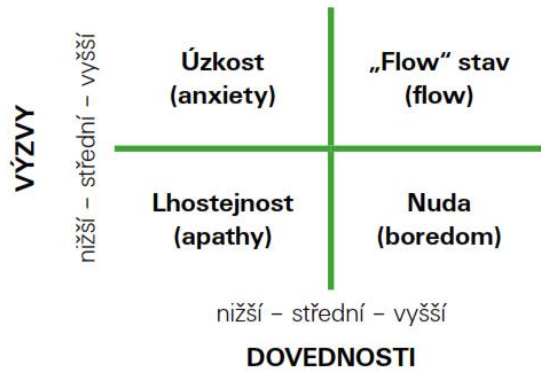


adaptace na přírodní podmínky

5



6



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

7

flow

Mihály Csikszentmihalyi

8



9

adaptace
na přírodní
podmínky

zkušenosti
s přírodou



10



snižování stresu

11



STRESS RECOVERY THEORY Teorie snížení stresu

Roger Ulrich (1984)
Roger Ulrich et al. (1991)

12

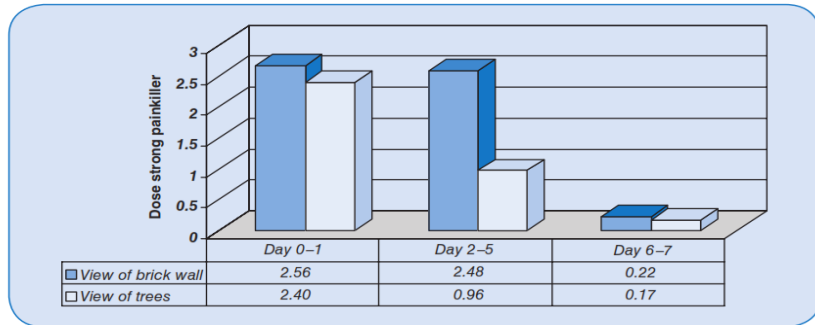


Figure 5.1 Intake of doses of strong painkillers among patients recovering from gallbladder surgery in rooms with a view of nature or a view of a brick wall.
Adapted from Ulrich (1984).

13

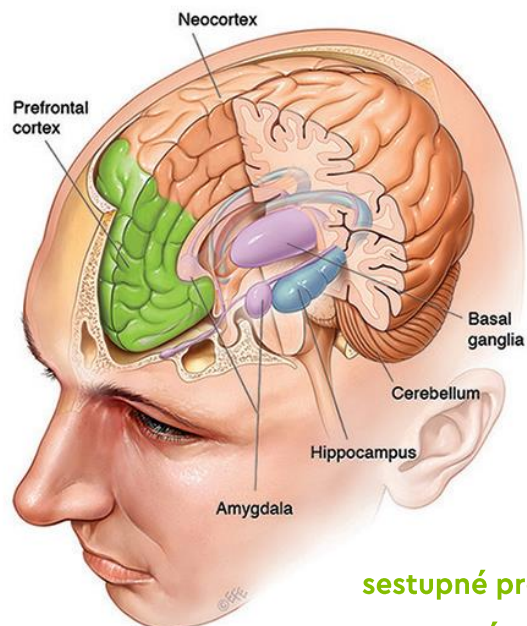


**snižování
kognitivní
únavy**

14



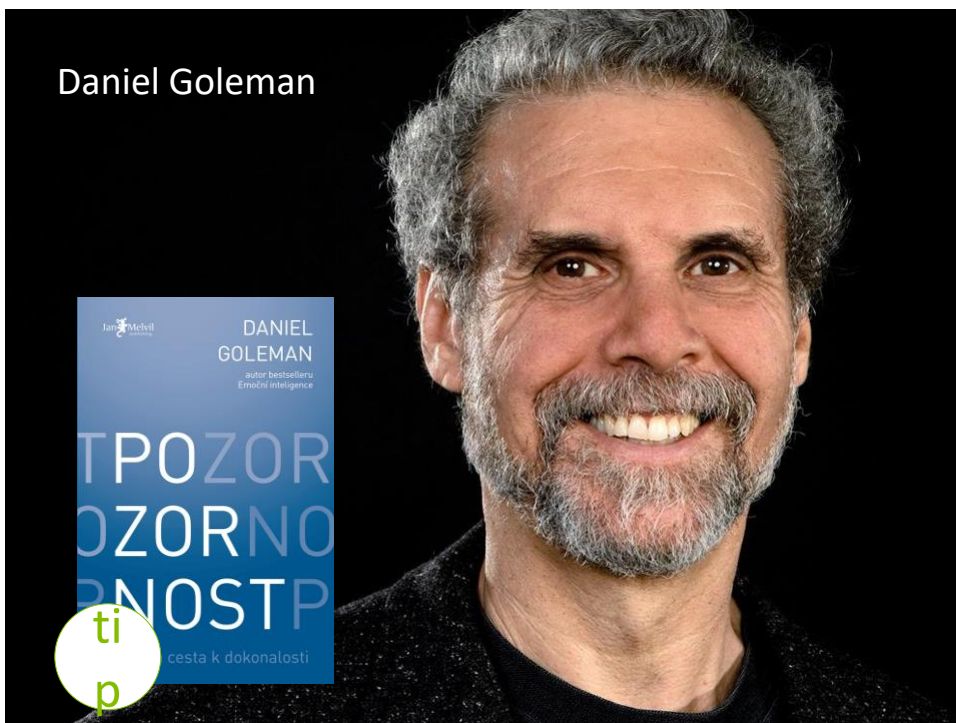
15



sestupné procesy (top-bottom)

vzestupné procesy (bottom-up)

16



17



zdraví

18

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

19

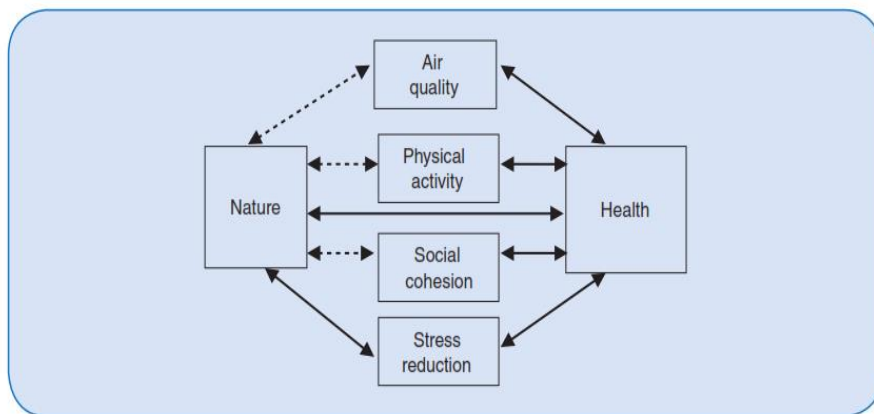


Figure 5.2 Schematic representation of relationships among nature, health, and underlying mechanisms. Solid lines represent established relationships; dashed lines represent weaker or inconsistent relationships.

+ vitamín D + mikroorganismy

20



21



potřeba kontaktu s přírodou?

estetický postoj k přírodě?

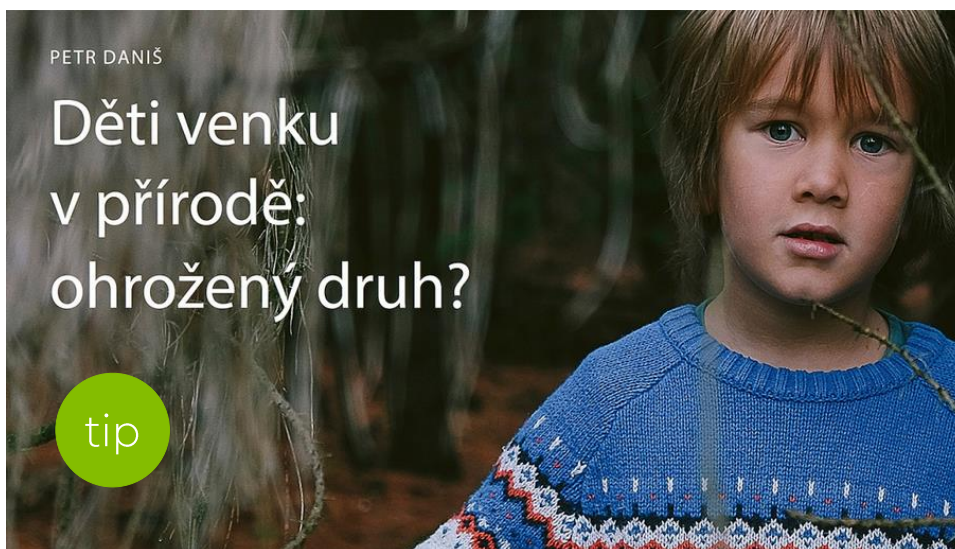


etický postoj k přírodě?



environmentální vědomí?

22



www.terezanet.cz/detail/cz/deti-venku-v-prirode-ohrozeny-druh

23

SVOBODNÁ HRA ÚVOD O NÁS **KNIHA** PRAXE TEORIE BLOG

SVOBODNÁ HRA
 Jak nechat vyrůst radostné, odolné a samostatné děti
 Jiřina a Petr Danišovi

SVOBODNÁ HRA
 Jak nechat vyrůst radostné, odolné a samostatné děti

Kniha vychází **19. 11. 2020**
 Bohužel došlo k posunu termínu vydání, z důvodu omezení kapacit tiskárny v současné době. Omlouváme se všem, kteří se už nemohou dočkat, stejně jako my.

www.svobodnahra.cz

24

proč být v divoké přírodě ?

25

ambivalentní prožívání divoké přírody

- › setkání s divokými zvířaty
- › konfrontace se silou přírody (bouře, zemětřesení)
- › být něčím zaplaven (velikost lesa)
- › dezorientace (bloudění)

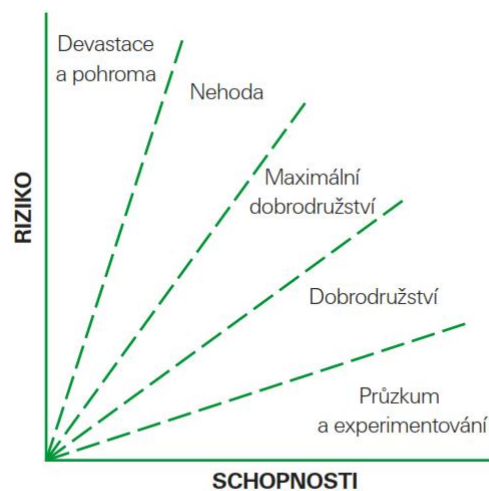
Van den Berg, Ter Heijne (2005)

26

jak ambivalenci divoké přírody vysvětlit?

- › sociobiologicky
- › psychodynamicky (terror management theory, Jeff Greenberg, Sheldon Solomon, Tom Pyszczynski)
- › adaptačně
- › kulturně-psychologicky

27



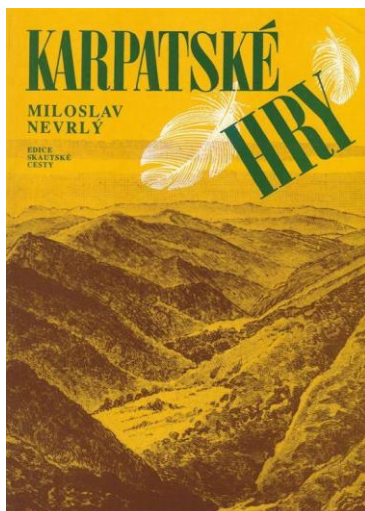
Paradigma dobrodružného zážitku (Martin, Priest, 1986 in Clayton, Myers, 2009: 135)

28

jaké jsou přínosy pobytu v divoké přírodě?

- › psychické oživení
- › zážitek autonomie, sebekontroly
- › zvýšení sebejistoty a sebeúčinnosti
- › introspekce a sebereflexe (řešení problémů)
- › adrenalin
- › posílení vztahu s druhými (dokonce i u sóla)
- › zážitky úžasu, zázraku / spirituální zážitky

29



Karpatské hry



Cestovní deníky

tip

30

wilderness therapy

31




tip

www.terapiedivocinou.cz

32


terapie mezi stromy REZERVUJTE SI CESTA S TERAPEUTEM PRO FIRMY PRO DĚTI TERAPEUTI MÉDIA f @



Cesta s terapeutem

Každý z nás byl někdy zaseklý nebo skleslý a nevěděl, jak dál... Během cesty s terapeutem opět převezmete otěže nad svým životem. Přijdete si na věci, na které byste si jinak přišli za podstatné děsí dobu.


[přečíst více](#)



Workshopy & teambuildingy

Tým se skládá z jedinců. Je důležité pečovat o každého zvlášť i o celý tým. Proto si s námi osvojte způsoby, jak si zlepšit pozornost, snížit prožívaný stres, zvýšit výkonnost a celkově být odolnější a vyrovnanější.

[přečíst více](#)



Cesty pro děti

Současná generace dětí je stále více oddělena přírodou. Zaměřujeme se na edukaci a zážitky. Je pro nás důležité, aby si děti našly svůj vztah k přírodě a svému duševnímu zdraví. Proto máme určené programy pro jednotlivá věková období.

[přečíst více](#)

tip

www.terapiemezistromy.cz

33

co se může objevit v závěrečné písemce?

- › 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
- › PROČ (NE)BÝT V DIVOKÉ PŘÍRODĚ? ambivalence prožívání kontaktu s divokou přírodou její různé interpretace, přínosy pobytu v divoké přírodě, co je to wilderness therapy

34

zadání na příště

- › Na příště jsou 2 úkoly. **Je na vás, jaký úkol se rozhodnete splnit dřív:**
- › **1) Sebeexperiment: jednodenní půst od médií**
 - › Jeden den se vyhněte veškerým médiím. Žádný internet, žádné sociální sítě či e-maily, žádné elektronické hry, žádné písničky, žádný rozhlas či TV. Pokud nepůjde o neodkladné věci, raději nikomu nevolejte. Vyhněte se pokud možno počítači, pokud do příštího pondělí najdete den, kdy to jde – pokud to nejde, udělejte na něm jen to nejnnutnější, ani o sekundu víc (tzn. napsat úkol, už dne sjíždět sociální sítě nebo zprávy).
 - › Nejpozději do pondělí 18. října do 12:00 prosím zachyťte, co jste prožívali, [tady](#).
- › **2) Práce se studijními materiály:**
 - › Shlédnout film The Social Dilemma, k vidění na Netflixu nebo pro účastníky kurzu [tady](#).
 - › Shlédnout video, kde zazní některé důležité doplňující informace, [tady](#) (omlouvám se, že sdílím link z poměrně pitomého youtube kanálu, ale jinde jsem to s CZ titulky nenašel).
 - › Nejpozději do pondělí 18. října ve 12:00 odpovědět po shlédnutí filmu + videa na několik otázek [tady](#).