

METODIKA VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU

Zdravý životní styl a vztah k přírodě

Zdraví člověka, prostředí, pohyb, strava a každodenní péče

Projekt	Cesta k přírodě a zpátky k sobě
Registrační číslo	CZ.10.01.01/00/24_062/0000987
Příjemce	Bludiště, z. s., IČ 22771328

2026

Vazba na realizaci: Metodika vychází ze zkušeností získaných při semináři „Zdravý životní styl a vztah k přírodě“ (24. 4. 2026) a při navazujících workshopech o bylinách, zdravém vaření a šetrné péči o domácnost.

Projekt „Cesta k přírodě a zpátky k sobě“ (reg. č. CZ.10.01.01/00/24_062/0000987) je spolufinancován Evropskou unií v rámci Operačního programu Spravedlivá transformace 2021-2027.



1. Jak s metodikou pracovat

Metodika nabízí pětihodinový program o vztahu lidského zdraví a prostředí. Kombinuje práci s důkazy, mapování dostupné přírody, udržitelnou stravu a bezpečné rozhodování v domácnosti. Nenahrazuje zdravotní péči a nepracuje se sliby léčby; účastníci vytvářejí malé, reálné a bezpečné kroky.

Základní princip: Zdraví člověka a zdraví prostředí se ovlivňují, ale jednoduché tvrzení potřebuje kontext, důkaz a bezpečnostní hranice.

Metodika v kostce

Doporučený rozsah	5 hodin včetně dvou krátkých přestávek
Cílová skupina	Dospělá veřejnost, rodiny, senioři a komunitní skupiny
Velikost skupiny	8-20 osob; při skupině nad 16 osob je vhodný druhý facilitátor
Forma	Zážitkový seminář s diskusí, prací s tvrzeními, mapou okolí a plánováním
Místo	Učebna, komunitní prostor a bezpečná krátká venkovní trasa
Návazná aktivita	Zdravé a ekologické vaření, bylinkový workshop nebo komentovaná vycházka
Odborná opora	Samostatná lektorská karta: klíčová fakta, časté otázky a kritéria zpětné vazby
Hlavní výstup	Osobní sedmidenní plán kontaktu s přírodou a jedno zdravé udržitelné opatření

Cílová skupina a přístup

Program respektuje zdravotní omezení, věk, ekonomickou situaci a rozdílnou dostupnost zeleně. Lektor nabízí alternativy: pobyt venku, péči o rostlinu, výhled do zeleně, krátký pohyb nebo komunitní setkání. Zdravotní otázky nepřebírá za lékaře a účastníky nevede k vysazení léčby.

2. Vzdělávací cíle a očekávané výsledky

Účastník po absolvování programu

- popíše hlavní cesty, kterými může přírodní prostředí podporovat zdraví a pohodu;
- odliší obecný důkaz o přínosu od individuálního léčebného slibu;
- navrhne bezpečnou a dostupnou formu pravidelného kontaktu s přírodou;
- vysvětlí základní principy zdravé a udržitelné stravy bez moralizování;
- rozpozná rizika tvrzení „přírodní = bezpečné“ u bylin, kosmetiky a domácích přípravků;
- vytvoří konkrétní týdenní plán se způsobem vyhodnocení.

Rozvíjené kompetence

Oblast	Co se rozvíjí	Příklad z programu
Zdravotní gramotnost	Rozlišení informace, doporučení a léčebného tvrzení	Kontrola reklamních a wellness tvrzení
Environmentální gramotnost	Vztah zdraví, prostředí a dostupnosti zdrojů	Mapa přírodních míst v okolí
Rozhodování	Volba bezpečného a dostupného kroku	Sedmidenní plán
Sebereflexe	Sledování účinku bez přehnaných závěrů	Krátký deník pohody a překážek

Vazba na klimatickou změnu a transformaci regionu

Zelená a modrá infrastruktura může podporovat pohyb, ochlazování sídel, sociální kontakty i psychickou pohodu. Zdravá a udržitelná strava může současně snižovat tlak na zdroje. V transformačním regionu je důležité, aby přínosy nebyly dostupné jen lidem s penězi, zahradou nebo dobrou mobilitou.

Důležité rozlišení: Kontakt s přírodou může zdraví podporovat, ale není náhradou diagnostiky ani léčby. Konkrétní účinek se liší podle člověka, prostředí, délky, aktivity a zdravotního stavu.

3. LEKTORSKÁ KARTA: odborné minimum a zpětná vazba

Tuto stránku si lektor projde před programem a může ji mít během práce po ruce. Obsahuje odborná východiska, podle kterých doplňuje výklad, opravuje nepřesnosti a dává účastníkům zpětnou vazbu. Nehodnotí životní styl člověka; hodnotí správnost úvahy, bezpečnost a vhodnost řešení pro konkrétní podmínky.

Co musí lektor bezpečně znát

Příroda a zdraví: výzkum popisuje více cest: pohyb, odpočinek, snížení stresu, sociální kontakt, ochlazování a menší expozici některým škodlivinám. Nejde o jediný univerzální mechanismus.

Důkaz a individualita: výsledek populační studie není zárukou účinku pro každého. Lektor používá formulace „může podpořit“ a nevytváří přesné léčebné dávky bez opory.

Zdravá udržitelná strava: je pestrá, nutričně přiměřená, převážně založená na málo zpracovaných rostlinných potravinách, kulturně přijatelná a ekonomicky dostupná; důležitá je i bezpečnost a omezení plýtvání.

Místní a sezonní: mohou podpořit region a čerstvost, ale samy neurčují celkový dopad. Rozhoduje způsob produkce, skladování, plýtvání, množství a celý jídelníček.

Vnitřní prostředí: pokojové rostliny mohou zpříjemnit prostor a podporovat péči, ale v běžné místnosti nenahrazují omezení zdrojů znečištění a větrání.

Přírodní produkty: bylina, esenciální olej nebo domácí kosmetika může vyvolat alergii, podráždění, interakci s léky nebo mikrobiální kontaminaci. Přírodní původ není zárukou bezpečnosti.

Otázky, na které se připravit

„Stačí dvacet minut v lese a klesne stres?“ Krátký pobyt může být prospěšný, ale nelze slíbit stejný čas ani účinek každému. Důležitá je bezpečnost, pravidelnost a individuální reakce.

„Vyčistí pokojové rostliny vzduch?“ V laboratorních podmínkách mohou zachytávat některé látky, ale v běžném bytě nenahrazují odstranění zdroje znečištění a větrání.

„Je domácí přírodní kosmetika bezpečnější?“ Ne automaticky. Záleží na surovinách, koncentraci, hygieně, konzervaci, alergiích a způsobu použití.

„Musí být udržitelná strava veganská?“ Program neurčuje jediný jídelníček. Pracuje s pestrostí, větším podílem rostlinných potravin, přiměřeností a omezením plýtvání podle potřeb člověka.

Podle čeho dávat zpětnou vazbu

- věcná opora - odpovídá tvrzení dostupným důkazům a není přehnaně jisté?
- zdravotní bezpečnost - respektuje alergie, léky, diagnózy, hygienu a fyzické možnosti?
- dostupnost - lze krok provést bez nepřiměřených nákladů, dopravy nebo výkonu?
- souvislosti - zohledňuje zdraví člověka i dopad na prostředí?
- měřitelnost - je jasné, co člověk zkusí a co bude sledovat?

Příklad konkrétní zpětné vazby: Účastník řekne: „Aloe vyléčí každou popáleninu.“ Lektor ocení zájem o šetrnou péči, ale opraví absolutní tvrzení: u drobného podráždění může některým lidem vyhovovat, může však také dráždit; závažná nebo rozsáhlá popálenina patří zdravotníkovi. Přípravek se neaplikuje bez rozmyslu na otevřenou ránu.

4. Příprava programu

Pomůcky a materiál

- karty s výroky o přírodě, zdraví, stravě a domácnosti;
- mapa okolí s parky, vodou, zastávkami a bezbariérovými trasami;
- fotografie různých typů zelených a modrých míst;
- modelové jídelní karty se složením, sezonou, cenou a možností využít zbytky;
- etikety běžných kosmetických a čistících výrobků bez propagace značek;
- papíry, fixy, samolepicí lístky a jednoduchá škála pohody;
- pracovní listy a evaluační formulář.

Příprava prostoru

1. Připravte kruh pro bezpečnou diskusi a stoly pro čtyři pracovní skupiny.
2. Venkovní trasu ověřte z hlediska povrchu, dopravy, stínu a dostupnosti sezení.
3. Účastníkům umožněte zůstat uvnitř a pracovat s fotografiemi, pokud je venkovní část nevhodná.
4. Nepřipravujte neoznačené ochutnávky, esenciální oleje ani kosmetické testy na kůži.
5. Zajistěte pitnou vodu, možnost odpočinku a informace o délce venkovní části.

Doporučení před zahájením

Lektor zjistí základní dostupnost zeleně v okolí, stav trasy a alternativu pro nepříznivé počasí. Zkontroluje, že zdravotní tvrzení v materiálech nejsou léčebným slibem. U potravin a kosmetiky používá pouze modelové příklady, pokud nejsou zajištěny hygienické a odborné podmínky workshopu.

5. Harmonogram pětihodinového programu

Čas	Blok	Hlavní činnost
0–30 min	Otevření: mapa zdraví a prostředí	Co nám pomáhá a jaké jsou překážky
30–75 min	Jak příroda působí	Pohyb, stres, kontakt, klima a kvalita prostředí
75–120 min	Důkaz, mýtus a bezpečnost	Práce s výroky a hranice zdravotních doporučení
120–135 min – přestávka	Přestávka	Odpočinek a příprava map
135–195 min	Příroda dostupná každý den	Mapa okolí a návrh více variant
195–255 min	Zdravé a udržitelné rozhodování	Jídlo, domácnost a marketingová tvrzení
255–270 min – přestávka	Přestávka	Příprava osobního plánu
270–300 min	Sedmidenní plán a reflexe	Bezpečný krok, překážky a měření

Časy jsou orientační.

Zásady vedení programu

- používejte formulace podporující, nikoli léčebné;
- nabídněte variantu pro omezenou mobilitu, alergii, nízký rozpočet i špatné počasí;
- nevyžadujte sdílení diagnóz, váhy ani psychických obtíží;
- opravujte absolutní tvrzení a ptejte se na zdroj a podmínky;
- u každého plánu zahrňte bezpečnostní hranici a realistickou míru.

6. Podrobný scénář

Blok 1: Mapa zdraví a prostředí (30 minut)

Skupina pojmenuje více vlivů prostředí bez zjednodušování zdraví na jeden návyk.

1. Představte pravidlo dobrovolnosti a vymezte, že program nenahrazuje zdravotní péči.
2. Účastníci anonymně zapisují, co jim v okolí pomáhá k pohybu, odpočinku nebo setkávání.
3. Lístky roztřídte na prostředí, chování, vztahy a dostupnost.
4. Doplňte, že stejné místo může být pro jednoho podpůrné a pro jiného bariérou.

Poznámka pro lektora: Nevyzývejte k popisu diagnóz. Pracujte se situacemi a potřebami.

Výstup bloku: Společná mapa cest, kterými prostředí ovlivňuje pohodu.

Blok 2: Jak příroda působí (45 minut)

Účastníci porozumějí více mechanismům a riziku záměny souvislosti za jistou příčinu.

1. Přiřadte fotografie míst k možným cestám: pohyb, odpočinek, kontakt, stín, ochlazení a kvalita ovzduší.
2. U každé cesty uveďte příklad přínosu a omezení.
3. Porovnejte klidný park u silnice, les bez dostupné dopravy a komunitní zahradu.
4. Skupiny formulují podmíněný závěr místo absolutního tvrzení.

Poznámka pro lektora: Přínos zeleně nezávisí jen na ploše, ale také na kvalitě, bezpečnosti, dostupnosti a způsobu využití.

Výstup bloku: Mapa mechanismů, přínosů a omezení.

Blok 3: Důkaz, mýtus a bezpečnost (45 minut)

Skupina se naučí kontrolovat populární zdravotní tvrzení.

1. Rozdejte výroky o lesní terapii, pokojových rostlinách, bylinách a přírodní kosmetice.
2. U každého výroku určete: co přesně slibuje, komu, za jakých podmínek a podle jakého zdroje.
3. Označte varovné znaky: vždy, každému, detoxikuje, bez rizika, nahrazuje léčbu.
4. Přepište dva výroky do přesné a bezpečné podoby.

Poznámka pro lektora: Nezesměšňujte osobní zkušenost. Oddělte zkušenost jednotlivce od obecně platného doporučení.

Výstup bloku: Kontrolní seznam pro posouzení zdravotního tvrzení.

Blok 4: Příroda dostupná každý den (60 minut)

Účastníci hledají více cest podle skutečných možností.

1. Na mapě označte dosažitelné zelené a modré plochy, zastávky, lavičky a bezpečné trasy.
2. Vytvořte varianty pro pět minut, dvacet minut a delší pobyt.
3. Doplňte možnost péče o balkon, rostlinu, společný dvůr nebo výhled do zeleně.
4. U každé varianty zvažte dopravu, počasí, světlo, alergie, klíšťata a bezpečnost.
5. Vyberte jednu pravidelnou a jednu záložní variantu.

Poznámka pro lektora: Cílem není výkon. I krátký a bezpečný kontakt může být smysluplný, pokud odpovídá člověku.

Výstup bloku: Osobní mapa dostupného kontaktu s přírodou.

Blok 5: Zdravé a udržitelné rozhodování (60 minut)

Skupina propojí výživu, dostupnost, bezpečnost a dopad prostředí.

1. Sestavte z karet běžné jídlo s vyšším podílem zeleniny, luštěnin nebo celozrnných potravin.
2. Doplněte cenu, sezonu, kulturní zvyklosti a možnost využít zbytky.
3. Porovnejte dvě marketingová tvrzení a hledejte konkrétní ověřitelný údaj.
4. U přírodní kosmetiky a bylin určete riziko koncentrace, alergie, hygieny a záměny.
5. Navrhněte jedno opatření bez nákupu nového speciálního výrobku.

Poznámka pro lektora: Nevytvářejte výživový plán pro diagnózu. U alergií, onemocnění a léků odkažte na kvalifikovaného odborníka.

Výstup bloku: Model jednoho dostupného zdravého a udržitelného rozhodnutí.

Blok 6: Sedmidenní plán a reflexe (30 minut)

Účastník vytvoří plán, který podporuje zdraví, je bezpečný a nevyžaduje dokonalost.

1. Každý zvolí jeden malý krok pro přírodu, pohyb, jídlo nebo domácnost.
2. Zapiše čas, místo, potřebnou podporu a záložní variantu.
3. Doplní, co bude sledovat: náladu, energii, proveditelnost nebo množství vyhozeného jídla.
4. Ve dvojici zkontroluje bezpečnost a přiměřenost plánu.

Poznámka pro lektora: Hodnocení neslouží k diagnóze. Účastník sleduje zkušenost a proveditelnost, ne léčebný účinek.

Výstup bloku: Bezpečný sedmidenní plán se záložní variantou.

7. Navazující praktická aktivita: Zdravé a ekologické vaření

Navazující workshop převádí principy do přípravy jednoduchého sezonního jídla. Musí probíhat v prostoru splňujícím hygienické požadavky a s předem zjištěnými alergiemi.

Čas	Činnost	Co lektor sleduje
0-15 min	Hygiena, alergenů a představení surovin	Účastníci znají rizika a alternativy
15-35 min	Plán jídla a využití celých surovin	Recept je nutričně i prakticky přiměřený
35-80 min	Příprava ve skupinách	Dodržuje se hygiena a bezpečnost práce
80-100 min	Ochutnávka a reflexe	Hodnocení není založeno jen na označení lokální či přírodní
100-120 min	Uložení zbytků a úklid	Je jasné bezpečné skladování a omezení odpadu

Organizační a bezpečnostní pravidla

- předem zjistěte alergenů a umožněte bezpečnou neochutnávkovou účast;
- dodržujte oddělení syrových a hotových potravin, čisté ruce a pracovní plochy;
- nepoužívejte volně sbírané rostliny bez odborného určení a známého místa;
- zbytky rychle a správně uložte nebo bezpečně zlikvidujte;
- workshop neposkytuje individuální dietní léčbu.

8. Práce lektora, reflexe a hodnocení

Role lektora

- drží hranici mezi podporou zdraví a zdravotní péčí;
- převádí populární tvrzení do přesných a podmíněných formulací;
- nabízí nízkonákladové a bezbariérové varianty;
- hlídá alergie, hygienu, fyzická rizika a dobrovolnost sdílení;
- vede k pravidelnosti a malým krokům místo soutěže v dokonalosti.

Doporučené reflexivní otázky

- Který přínos přírody je pro mě nejdostupnější?
- Které tvrzení jsem dnes začal/a posuzovat opatrněji?
- Jaká je moje bezpečná a záložní varianta?
- Co mohu změnit bez nákupu nového výrobku?
- Jak poznám, že je plán dlouhodobě proveditelný?

Hodnocení programu

Co sledujeme	Jednoduchý nástroj	Příklad ukazatele
Porozumění	Přepis výroku	Účastník odstraní absolutní léčebný slib
Dostupnost	Mapa okolí	Navrhne hlavní a záložní variantu
Bezpečnost	Kontrolní karta	Uvede alespoň jedno riziko a hranici
Použitelnost	Sedmidenní plán	Krok má čas, místo a způsob sledování

Jak postupovat při zpětné vazbě

1. Nechte účastníka popsat očekávaný přínos a zdroj informace.
2. Pojmenujte, co je realistické a podložené.
3. Doplňte chybějící individuální podmínku, bezpečnostní hranici nebo dostupnost.
4. Pomozte formulovat menší krok a záložní variantu.

Jednoduchá osnova odpovědi: Co je správně → co je třeba doplnit → proč na tom záleží → jaké řešení je za daných podmínek bezpečné a proveditelné.

9. Pracovní list: Kontrola zdravotního tvrzení

Posuzujte přesnost, zdroj, cílovou skupinu a rizika.

Kontrolní oblast	Co tvrzení říká	Co chybí / jak jej zpřesnit
Konkrétní účinek		
Pro koho tvrzení platí		
Zdroj důkazu		
Podmínky a dávka		
Rizika a omezení		
Vztah k odborné péči		

Otázky pro kontrolu návrhu

Obsahuje tvrzení slova vždy, každému nebo bez rizika?

Zaměřuje osobní zkušenost za obecné doporučení?

Je jasné, kdy je potřeba odborná pomoc?

10. Pracovní list: Můj týden s přírodou a zdravím

Vyberte malý krok, který odpovídá vašim možnostem a zdravotnímu stavu.

Otázka	Můj plán	Záložní varianta / bezpečnost
Co chci podpořit?		
Jakou aktivitu zvolím?		
Kdy a kde ji provedu?		
Co mi může bránit?		
Jaké je zdravotní riziko?		
Co budu po týdnu hodnotit?		

Můj první krok

Aktivita: _____

Termín: _____

Záložní varianta: _____

Co budu sledovat: _____

Přípomínka: Plán má podporovat, ne zatěžovat. Při zdravotních obtížích se řiďte doporučením kvalifikovaného odborníka.

11. Zdroje a odborné ukotvení

Metodika vychází z doporučení WHO k přírodě a zdraví, zdravé a udržitelné stravě a z odborných zásad kvality vnitřního prostředí.

1. **WHO Europe:** Urban green spaces and health. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2016-3352-43111-60341>
2. **WHO Europe:** Improving health and well-being through nature. <https://www.who.int/europe/activities/improving-health-and-well-being-through-nature>
3. **WHO a FAO:** Sustainable healthy diets: guiding principles. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516648>
4. **WHO:** Healthy diet. <https://www.who.int/health-topics/healthy-diet>
5. **US EPA:** Improving Indoor Air Quality. <https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/improving-indoor-air-quality>

Odkazy ověřeny 20. 8. 2026.

Autorská poznámka: Metodika je určena pro neformální environmentální vzdělávání dospělých. Lektor ji může přizpůsobit zkušenostem a místním podmínkám skupiny při zachování vzdělávacích cílů, bezpečnostních zásad a věcné správnosti.

Vytvořeno v rámci projektu „Cesta k přírodě a zpátky k sobě“, reg. č. CZ.10.01.01/00/24_062/0000987. Příjemce:
Bludiště, z. s.

