

4 / 2025

PRAŽSKÁ EVVOLUCE

magazín o ekovýchově v Praze

Environmentální smutek je přirozená reakce
na to, co se děje, říká Martin Nawrath... 4/



Ekologická
výchova v Praze



ÚVODNÍK

Potřeboval bych, aby se konečně pořádně pohnulo s AI a robotikou.

Abych měl doma hned vedle robotického vysavače i humanoidního androida. A ten by sledoval, v jakém jsem rozpoložení.

A když bych byl dole, tak by mě čapnul a odnesl do lesa. A tam by mě držel, dokud bych nebyl zase nahoře.

Pak by mě vrátil k počítači, ke zprávám o stavu životního prostředí, a pak šup! Les.

Environmentální témata sleduju už od praveku a o souvislosti mentálního zdraví a přírody vím. Víím, že příroda pomáhá.

V tom problém není.

Vím, že pomáhá, i když člověk do přírody chodí nerad.

A věřte, jsou tací. V časopisech se samozřejmě víc píše o těch, co přírodu milují.

Není nás málo. Co neradi chodíme do přírody.

Protože jsme líní!

Ale když už nás tam někdo zaveče a je pěkné počasí a pěkná příroda, tak je to pěkné.

A my právě potřebujeme, aby nás do přírody někdo pro naše vlastní dobro zavekl.

Nechci být nikomu na obtíž, tak čekám na toho robota.

Martin Mach Ondřej

SLOVO KOORDINÁTORA

Vážené čtenářky a čtenáři,

Letošní poslední číslo věnujeme tématu duševního zdraví a přírody. Můžete si přečíst o tom, jak nám příroda s naší psychikou pomáhá, proč přírodu vyhledávat a trávit v ní čas i co se s námi děje, když se o přírodu bojíme.

Aktuální číslo přináší také články o dvou zajímavých příručkách. Jak tvořit obecní terapeutické zahrady nebo zajímavou obsáhlou metodiku k založení a provozování dobrodružných hřišť, tzv. Adventure Playground.

V dalších článcích naleznete reportáže z podzimních akcí ekovýchovy v Praze. Přibližně polovinu obsahu tvoří pestrý mix projektů a aktivit pražských spolků a eko-center – a nechybí ani tipy na to, co se v metropoli chystá.

Přeji krásné počtení, pokoj v duši a pokojný zbytek roku 2025 mezi Vašimi blízkými!

Petr Holý
Koordinátor oblasti EVVO v Praze

OBSAH

Pražská EVVolute

4 / 2025

Pro hlavní město Prahu 10. 12. 2025 vydal BEZK, z. s.
Obsahové zaměření časopisu je připravováno
ve spolupráci s Poradní skupinou EVVO.

portalzp.praha.eu/evvo

BEZK

Letohradská 17

170 00 Praha 7

www.bezk.cz

redakce@prazskaevvolute.cz

www.prazskaevvolute.cz

Vydání připravil: Martin Mach Ondřej

Grafický návrh a sazba: [Matouš Janů](#)

Korektura: Lucie Kameníčková

Foto na titulní straně: [Jo jo](#) / [Unsplash](#)

Uzávěrka dalšího čísla: 16. 2. 2026

4/ Environmentální smutek je přirozená
reakce na to, co se děje, říká Martin
Nawrath

10/ Recenze knihy Ekologická úzkost –
obavy z proměn našeho světa

12/ [Marian Seibert](#)
Ztrácíme kontakt s přírodou, zeleň
přitom léčí tělo i duši

14/ [Lenka Skoupá](#)
Ekologická výchova jako lék

16/ [Marek Franěk](#)
Vliv přírody na duševní zdraví člověka

19/ [Adam Táberský](#)
Příroda jako bezpečná náruč pro
seniory

24/ [Jan Moravec](#)
Ztracený hřbitov

39/ Co se děje v...

71/ Kalendář akcí



Environmentální smutek je přirozená reakce na to, co se děje, říká Martin Nawrath

Foto: Karolina Kadlčáková

Ekologická úzkost, environmentální žal, klimatický smutek. Jsou to nové fenomény, nebo prožívali podobné pocity i lidé v minulosti? Obavy z měnícího se životního prostředí jsou na jednu stranu přirozené a racionální. Někdy ale mohou narůst až do takové míry, že člověka paralyzují. Jak poznáme, že nastal čas říci si o podporu nebo pomoc, a kde ji hledat? I o tom jsme hovořili s Martinem Nawrathem, terapeutem a facilitátorem zabývajícím se péčí o duševní zdraví také v kontextu probíhající klimatické krize a proměn životního prostředí.

V médiích jsem narazila na různá pojmenování obav ze zhoršujícího se stavu životního prostředí. Píše se o ekologické úzkosti, environmentálním žalu, distresu i traumatu. Jaké spojení podle Vás nejlépe vystihuje emoce, které lidé ve vztahu k měnícímu se životnímu prostředí prožívají?

Odborně se tomu teď říká nejčastěji *environmentální distres*. Já ale tyto odborné

Martin Nawrath je terapeutem a facilitátorem. Věnuje se zejména vztahu demokracie a přírody v kontextu péče o duševní zdraví a aspektu klimatické krize jako příležitosti k proměně pohledu na život. Příležitostně píše eseje a básně.



termíny nebo anglicismy nemám úplně rád. Trefné mi přijde ten environmentální žal nebo i environmentální smutek. Myslím, že to je česky srozumitelnější.

Mám možnost na svém blízkém nebo i na sobě poznat, že se nás pocity ekologické úzkosti týkají?

Myslím, že je to podobné jako u jakéhokoli smutku nebo něčeho, co se mě nějakým

Úzkost. Foto: [Alessandra](#) / Flickr. Licence: CC BY-NC-ND 2.0

způsobem dotýká. Mohou to být i drobné věci, které máme ze začátku tendenci přehlížet, nevnímat nebo neslyšet.

Nešťastná láska, úmrtí blízkého, stěhování, ztráta práce – to jsou velké, silné, jednorázové impulzy. Může to být ale i postupně

doutnající „něco“, co mě zbavuje životní síly a energie.

Ty prožitky se mohou dít trochu podprahově. Řeknu příklad. Někdy si jenom v rychlosti přečtu nějaký titulěk a myslí, pozorností nebo rozumem od toho uteču, ale ono to v tom těle i přesto trochu „zapracuje“.

Když to zachytím včas, je to spíš takové: „Jé, hele, všiml jsem si, že tu byl kůrovec, sucho, že nemůžu lyžovat.“ Začíná to být součástí mého života.

Kdy už bývají tyto pocity příliš paralyzující?

Podobně jako s jinými smutky, když je zažívám opravdu dlouho, přechází do deprese. Všimám si třeba fyzických reakcí, jako je špatný spánek, nechuť vstávat, mám málo energie, málo motivace a podobných věcí. Myslím, že řada z nás tyto věci zná, jenom v jiné míře.

Co mohu dělat, pokud podobné pocity pocítuji? Kde mohu najít podporu, pomoc nebo pochopení?

Pokud máme kolem sebe blízké lidi, kamaráda, kamarádku, kolegu, se kterými to můžeme občas sdílet, je to fajn. Protože čím dříve to zachytím a ventiluji, tím míň tomu



dám prostor, aby se to proměnilo v něco velkého.

Bohužel naše společnost je často nastavená: „o bolestech se nemluví“. Takže třeba ani naši blízcí to nemusí úplně chtít slyšet. Nebo to pro ně samotné může být zavalující. Někdo o tom třeba má potřebu mluvit a mluví a někdy se mu tím uleví, ale toho druhého to už může naopak začít zraňovat, zahlcovat.

Sdílet své pocity pomáhá.

Foto: [Martin Fisch](#) / [Flickr](#). Licence: [CC BY 2.0](#)

Zkrátka na určité úrovni, tak jako u všeho, mohou být naši oporou přátelé, známí, kolegové. Ve chvílích, kdy už to ale nabírá nějaký vážnější rozměr a člověk cítí, že je v tom trochu ztracený, je dobré vyhledat třeba i tu terapii. Nemusí to být vždycky chození na terapii po léta, ale i si ji prostě jenom zkusit. Většinou dokáže terapeut

odhadnout i po jednom dvou sezeních, jak moc je to hluboké. Často to také nebývá „jenom“ to jedno téma, co člověka trápí.

Moje zkušenost je z většiny taková, že ke mně lidé nepřichází jen kvůli klimatickému žalu nebo smutku. Spíš je to taková tikající bomba někde v pozadí. U někoho víc slyšitelná, u někoho méně.

Nemusí to být ani individuální terapie. Dnes existuje i možnost skupinových terapií, poradních kruhů nebo komunit, které dávají prostor toto sdílet a mluvit o tom.

Dají se tyto obavy naopak „přetavit“ v něco pozitivního?

Aktivistka a hlubinná ekoložka Joanna Macy přinesla ještě dříve, než se klimasmutek, klimatický žal nebo klimatická změna jako takové staly velkým tématem, koncept „aktivní naděje“, který má z mého pohledu prvky terapie. Říká tomu „spirála práce obnovující spojení“, kdy člověk přistoupí ke svým obavám ve čtyřech krocích.

Často v běžném životě přehlídíme věci, za které můžeme být vděční. Za to, že teď tady spolu můžeme komunikovat přes notebook, mám tady teplo, neprší mi do střechy, zrovna jsem se celkem slušně najedl, mám odtud hezký výhled... Je spousta věcí,



*Často to také nebývá „jenom“ to jedno téma, co člověka trápí. Foto: [Alessandra](#) / [Flickr](#).
Licence: [CC BY-NC-ND 2.0](#)*

že tohle je první krok: je dobré si „zvědomovat svou vděčnost“.

Druhý krok se jmenuje „uctít naši bolest“. A když říká bolest, znamená to pro ni větší škálu emocí. Mluví o smutku, hněvu, vzteku, bezmoci nebo ztracenosti. V tomto druhém kroku je důležité se tomu otevřít a sdílet to. Ať už je to vztek, nebo smutek. Jak je tomu ostatně i ve starém českém přísloví: sdílená bolest je poloviční bolest. Ono to prostě funguje.

Třetí fáze je o tom, „vidět věci jinak“. Ve chvíli, kdy se ukotvím ve své vděčnosti, projdu nějakou emocí, někdy se podaří se na věci podívat opravdu jinak, třeba i kreativně nebo konstruktivně. Nebo změním rámování, jak se na to dívám.

A poslední čtvrtý krok je „jít dál“. To znamená nějaký praktický krok, udělat něco, kde jsem já aktérem, nejsem pasivní obětí. Není tím myšlen nutně, ale samozřejmě může to být, aktivismus, účast na demonstraci a podobně. Může to být i nějaká moje úplně osobní aktivita jako čtení knížky, péče o své zdraví. Něco ve svém životě měním.

Projevy klimatické změny, devastace přírody, ztráta biodiverzity a podobně jsou skutečné. Nejsou obavy ze

současného a budoucího stavu věcí přirozené a oprávněné? Nebo dokonce racionální a žádoucí, abychom měli motivaci chovat se k životnímu prostředí ohleduplněji?

Už na tom, jak tu otázku kladete, je vidět, jak se ta mentalita mění. Ještě před několika lety byste se mě možná ptala jinak. Dřív to společnost více ignorovala, někteří si z toho dělali legraci.

Dneska už pokládáte otázku v tom smyslu: a není to vlastně normální? Jakože prožívám smutek?

My na to rádi zapomeneme, když je hezky. Ale když pak přijde sucho, někde na zahradě není voda, nebo je zima bez sněhu – to už jsou věci, které nejde přehlédnout. Pokud mám fyzický zážitek, kdy na mě nějakým způsobem klimatická změna dopadá, tak se to prostě nedá ignorovat.

Prostě to nechceme slyšet, jako když je člověk nemocný. Dokud mě něco netlačí, tak mám tendenci to prostě neřešit. Chceme být spokojení, v pohodě, zdraví. Takže ano, z mého pohledu je environmentální smutek vlastně přirozená reakce na to, co se děje. Kdyby byla válka po celém světě, tak asi taky nebudeme říkat: „Ježíši, proč jsou lidi smutní?“

kteří máme k dispozici a kterými je každý nějak obdarovaný. Ale není to úplně běžný postoj naší mysli k tomu. Joanna Macy říká,



Dá se říci, na jaké lidi ekologická úzkost nejvíce doléhá? Kdo ji častěji pociťuje?

Jsou to někteří ochránci přírody nebo lidé, kteří pracují v environmentálním hnutí. Ale i milovníci přírody ve smyslu, že do ní rádi chodí, je jim v ní dobře. Nebo vědci, kteří denně čtou a analyzují, jak se stav světa reálně zhoršuje.

U mladých lidí je environmentální smutek bezpochyby častější.

Foto: [Maia Habegger](#) / [Unsplash](#)

A jsou to také mladí lidé. Pokud začnu vnímat, že je moje budoucnost fakt nejistá, tak to prostě nelze úplně pominout. Je navíc podpořená dalšími nejistotami ohledně bydlení, války a podobně. Já jsem ještě před

dvaceti lety měl pocit, že je asi všechno v klídku, máme před sebou zářnou budoucnost. Dneska to tak prostě není.

Rozhodně si myslím, že to souvisí i se vzděláním. Tady ve své terapeutovně potkávám nejčastěji mladé vzdělané lidi, zvláště v humanitních nebo přírodních vědách. Přemýšlí o svých dětech, nebo o tom, jestli je vůbec mít. A pak s tím souvisí ženy, matky...

Právě o mladých lidech se mluví asi nejčastěji. Nepociťují ale pocity ztráty či smutku nad měnícím se prostředím i starší lidé, kteří mohou díky své zkušenosti lépe srovnávat například proměny krajiny, více na ně může doléhat odlesnění v jejich okolí apod.?

U mladých lidí je environmentální smutek bezpochyby častější. V jejich případě je to spojené i s existenciálním, existenčním rozměrem. Změny v životním prostředí spolu s dalšími nejistotami ohledně bydlení, dětí, válek a dalšího se týkají přímo kvality jejich budoucího života.

Se staršími lidmi nemám jako terapeut zkušenost, ale dokážu si představit, že tam může být trochu nostalgie, smutek, ale už to nemusí být tolik vnímáno jako existenční hrozba pro vlastní život. Ale možná skrze



Už je tu, vánoční tlak.

Foto: [smilla4 / Flickr](#). Licence: [CC BY-NC 2.0](#)

Náš rozhovor vyjde před Vánoci, v době, která je pro mnoho lidí z různých důvodů náročná a stresující. Zároveň je to doba v současnosti i velmi „konzumní“, spojená s nadměrným nakupováním, spotřebou. Doba, ve které můžeme víc než jindy pociťovat výčitky,

své děti, vnuky, může i starší člověk vnímat problém také hlouběji. Ve chvíli, kdy se to dotýká jeho rodiny, tak to může být stále hodně osobní.

že se svým životním stylem podílíme na devastaci přírody, i vztek na naše okolí nebo celou společnost kvůli jejímu chování a zároveň skutečnost, že není v našich možnostech to nijak změnit. Jak s tímto pracovat?

Ten tlak, že jsou Vánoce o dárkách a konzumu, je obrovský a těžko se mu odolává. Když budu upřímný, i ve mně se také trošku mísí vztek a zároveň soucit.

Takže i když mě šťve, že s počátkem prosince začnou v obchodech hrát vánoční koledy, spíš bych se soustředil na to, jak svátky sám mohu prožít. Co je pro mě a mou rodinu dobré? Co mi opravdu dělá dobře?

Potřebuji ty dárky?

Odpovědi jsou často takové banální věci. Vlastně moc věcí nepotřebuji. Jsem rád, když máme čas, když se s rodinou dobře najíme, dáme si nějakou povídací hru nebo jinou aktivitu. Můžeme se věnovat čtení bible nebo hraní na hudební nástroje, projít se spolu...

V rozhovoru s těmi nejbližšími můžeme hledat, co nám skutečně dělá radost, co nám tu představu svátků naplní.

Rozhovor vedla Zdeňka Vítková.

Recenze knihy Ekologická úzkost – obavy z proměn našeho světa

Ekologická úzkost, environmentální žal či solastalgie. Tyto a další pojmy představuje nová publikace „Ekologická úzkost – obavy z proměn našeho světa“. Jedná se o první českou knihu, která se věnuje tématu ekologické úzkosti z odborného hlediska. Jejimi autory jsou Matěj Mičulka, posluchač doktorského studijního programu Klinická a pedagogická psychologie, a Martin Kupka, člen katedry psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého.

Publikace vychází z diplomové práce Matěje Mičulky. Obsahuje vysvětlení mnoha používaných pojmů, kterými různí autoři obavy ze změn životního prostředí popisují, a objasňuje rozdíly mezi nimi. Zároveň přináší výsledky jednoho z prvních psychologických výzkumů, který byl na téma ekologické úzkosti v ČR proveden.

Kniha připomíná, že úzkostné pocity z měnícího se životního prostředí nejsou

fenomémem pouze bohaté západní společnosti. Cítí je intenzivně také lidé v rozvojových státech, např. Ghaně, i Inuité, které měnící se klimatické podmínky a extrémní počasí ohrožují přímo existenčně.

Ekologická úzkost nebo smutek také nejsou jedinou emocí, kterou lidé všímající si zhoršujícího se stavu přírody nebo probíhajících klimatických změn prožívají. Její součástí nebo „společníkem“ může být zároveň vina, že i já se podílím na současném fungování světa. Může to být i vztek na nás, jako na lidstvo nebo společnost, že s tím nic neděláme nebo děláme málo. Nebo také zoufalství či bezmoc.

Je ekologická úzkost a její varianty ale vlastně patologická? přemítají rovněž autoři. Není to spíš tzv. praktická úzkost, racionální a přirozená obava, výstraha, která nás motivuje k udržitelnému životu, aktivitě, proenvironmentálnímu chování?

Pocity úzkosti z nevratných ekologických změn a ztrát mohou ale zároveň vést k paralýze, popírání problému nebo pocitům osamělosti.

Autoři vidí možné východisko v logoterapii – psychotherapeutickém přístupu V. E. Frankla soustředícím se na hledání smyslu v životě člověka – a práci s nadějí.

„Malé činy v každodenním životě mohou změnit svět,“ citují autoři v knize nedávno zesnulou bioložku a ochránkyni přírody Jane Goodallovou.

Zejména první polovina knihy může být přínosná jak osvětou a vzděláním se v tomto tématu, tak povzbuzením vnímat naše obavy jako pozitivní impuls k environmentálním aktivitám i pro nás laiky v oboru.

Druhá polovina knihy je věnována autorově výzkumu. Ekologická úzkost mezi

dotazovanými lidmi v Česku je podle použité metodiky celkově nízká. Ve větší míře ji pociťují ženy a lidé mladší pětatřiceti let. Ohroženi jsou i také lidé, kteří mají osobnostní dispozice zažívat silnou úzkost nebo mají menší pocit smyslu života a naděje. Vzorek společnosti, se kterým autor pracoval, však bohužel není reprezentativní, a není proto možné výsledky vztáhnout na celou českou společnost.

Pozitivem i negativem knihy je její stručnost. Nabízí rychlé seznámení se s aktuálním tématem, přehled současných studií. Ale už v ní není prostor jít více do hloubky, pro otevírání a přemýšlení nad souvisejícími otázkami nebo rozvíjení dalších úvah. Také jazyk a forma zůstávají akademické, což ubírá knize na čtivosti.

Na druhou stranu to není „jen“ čtení o ekologické úzkosti, bezmoci a dalších nepříjemných pocitech. Nabízí pozitivní náhled na fenomén, vybízí k naději a hledání životní smysluplnosti.

Kromě recenzované knihy se tématu ekologické úzkosti věnuje také nedávná publikace „Klimasmutek“ Jitky Holasové nebo do češtiny přeložené knihy „Aktivní naděje“ Joanny Macyové a Chrise Johnstona či „Průvodce klimatickou úzkostí“ Sarah Jaquette Rayové.



Foto: Zdeňka Vítková

Ing. Zdeňka Vítková je redaktorkou Pražské EVVolute.

Marian Seibert

Ztrácíme kontakt s přírodou, zeleň přitom léčí tělo i duši



Za poslední dvě století ztrácíme kontakt s přírodou rychleji než kdy dřív. Britský deník The Guardian citoval nedávno studii Milese Richardsona publikovanou v časopise Earth, podle které lidé přišli za posledních 200 let přibližně o 60 % kontaktu s přírodou. S masovou urbanizací, industrializací a změnou životního stylu trávíme většinu času uvnitř budov a pouhá procházka se stává luxusem.

Odklon od přírody ale může mít zásadní dopady na naše fyzické i duševní zdraví. Desítky studií ukazují, že kontakt se zelení zmírňuje bolest, snižuje stres a výskyt depresí, a dokonce podporuje pozornost

a soustředění. Odklon od ní tak přináší řadu negativních efektů.

Výzkumy už od 70. let ukazují, že příroda snižuje úroveň stresu – a to jak subjektivně, tak i podle hladin stresových hormonů adrenalinu a kortizolu v krvi. Příroda navíc obnovuje naši schopnost koncentrace a zmírňuje duševní únavu, uvedl v rozhovoru pro Ekolist environmentální psycholog Jan Krajhanzl z Masarykovy univerzity v Brně.

Krátkodobý pobyt v přírodě snižuje podle studie Stanfordské univerzity aktivitu v prefrontální kůře mozku – oblasti, která je v dnešní době přetížená plánováním

Tohle ztrácíme. Kontakt s přírodou.

Foto: Victoria Heath / Unsplash. Licence: Public domain.

a rozhodováním. Výsledkem tohoto útlumu aktivity v této části mozku je psychická úleva a pokles úzkosti.

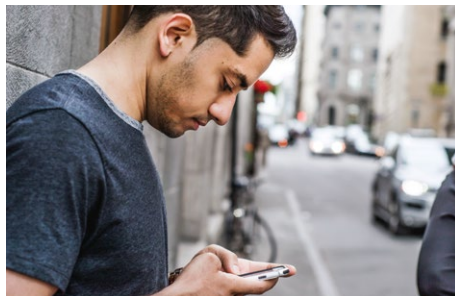
Studie vědců z Univerzity v Lipsku na více než deseti tisících obyvatel měst v Německu zjistila, že lidé žijící do 100 metrů od vzrostlých stromů užívají antidepresiva s menší pravděpodobností než ti, kteří žijí v betonové zástavbě bez zeleně. Podle výzkumu londýnské King's College pobyt v přírodě snižuje také pocit osamělosti.

Snižovat úroveň vnímané bolesti pomáhá i jen samotný pohled na přírodu, třeba přes okno nebo na fotografii, zjistil výzkum Vídeňské univerzity. Magnetická rezonance prokázala, že při pohledu na přírodní motivy klesá aktivita mozkových center spojených s bolestí. Nejde přitom o placebo efekt, ale o reálný neurologický jev. Nedávný výzkum tak navázal na průkopnickou studii Američana Rogera Ulricha, která už před více než čtyřiceti lety zjistila, že pacienti v nemocničních pokojích, jejichž okna směřují do zeleně, potřebují méně léků proti bolesti a rychleji se zotavují.

Návrat k přírodě je návratem k sobě

Naše tělo i mysl jsou přizpůsobeny životu v přírodě. Každý krok směrem k jejímu návratu do měst může přispět k lepší duševní pohodě. Příroda není luxusní dekorací – je součástí zdravého života. I menší a pravidelný kontakt s přírodou, jako je pohled na stromy, procházka v parku nebo zahradničení, může mít na psychiku pozitivní a měřitelný vliv.

Kontakt s přírodou prospívá nejen zdraví, ale přináší i některé ekonomické výhody. Zdravější a spokojenější obyvatelé jsou zároveň výkonnější v práci a méně zatěžují zdravotní systém. Rozšiřování městské zeleně proto není jen nenávratný výdaj, ale i investice.



Zástavba bez zeleně? Větší pravděpodobnost, že bude potřebovat antidepressiva. Foto: Victoria Heath / Unsplash. Licence: Public domain

Zeleň ve městech navíc pomáhá řešit i řadu dalších problémů, jako je například znečištění hlukem, snižování teploty v přehřátých ulicích v letních dnech či zlepšování kvality ovzduší. Díky těmto vedlejším efektům tak mohou města ušetřit značné finanční prostředky – například na klimatizaci veřejných prostor, léčení zdravotních problémů způsobených znečištěním nebo na protihluková opatření.

Jak (se) léčí města

Sídla jako Oslo, Bern nebo Lublaň ukazují, že propojení městské infrastruktury s přírodou může fungovat i ve velkém měřítku. Všechna zmíněná města mají podíl zeleně



*Bosco Verticale.
Foto: el_ave / Flickr. Licence: CC BY-NC 2.0.*

na celkové rozloze přes 50 %. Tato sídla aktivně rozšiřují zelenou infrastrukturu prostřednictvím výsadby stromů, revitalizace parků a veřejných prostranství, podpory komunitních zahrad a zavádění zelených střech.

Tam, kde už pro nové parky není místo, přichází ke slovu zelená architektura – stromy na střechách, zahrady na terasách či vertikální zeleň na fasádách. Mezi průkopníky těchto řešení patří Milán se svými věžemi Bosco Verticale a Singapur, kde zelené budovy vyrůstají i v hustě zastavěných čtvrtích.

Marian Seibert je spolupracovník redakce.

Lenka Skoupá

Ekologická výchova jako lék

Pro vzdělávací politiku je dnes téma duševního zdraví a wellbeingu klíčové. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ve svých strategických dokumentech (např. Strategie 2030+) klade důraz na pohodu ve škole a podporu psychického zdraví.

Prostřednictvím Strategie udržitelného rozvoje ČR se Česká republika hlásí k Cílům udržitelného rozvoje (SDGs) stanoveným OSN. Mezi cíli najdeme dva, které přímo rezonují s tématem ekologické výchovy a zdraví – vzdělávání pro všechny (SDG 4) a zdraví a kvalitní život (SDG 3). Smyslem ekologické výchovy je předat lidem znalosti a dovednosti, které jim umožní žít udržitelně – to je ta nejlepší prevence proti stresu, vyhoření a civilizačním chorobám.



Ekologická výchova, vzdělávání a osvěta dávno nejsou jen o třídění odpadu a šetření vodou. Dnes je to komplexní nástroj, který pomáhá řešit ty největší globální výzvy, včetně těch, které se týkají našeho vlastního zdraví a pohody. Učení venku, využití zvířat ve výuce, respektující přístup lektorů a vhodně zvolené metodiky, které EVVO nabízí, jsou ideálními nástroji, jak je naplňovat.

Většina lidí ví, že pobyt v přírodě na čerstvém vzduchu spojený s pohybem prospívá

tělu, skutečný dopad na naši psychiku a kognitivní funkce je téměř zázračný. Výzkumy ukazují, že každodenní pobyt v přírodě o délce dvaceti minut výrazně snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu a pravidelné procházky lesem posilují imunitní systém.

A co teprve kontakt se zvířaty! Lidé si začali všímat pozitivního působení zvířat na psychické i fyzické zdraví člověka velmi brzy. Již z 9. a později z 11. století pocházejí

první zmínky z belgických nemocnic, kdy se dlouhodobí pacienti starali o drobné ptactvo. V Evropě v 18. a 19. století začaly být různé druhy zvířat součástí institucí zdravotní péče. Jednalo se o králíky a drůbež, ale i o velká hospodářská zvířata a koně. Pacienti o zvířata pečovali, zvířata byla zapojována do terapií osob s mentálním postižením nebo duševním onemocněním.

Florence Nightingale, zakladatelka moderního ošetřovatelství, se jako první zaměřila na vědecké zkoumání vlivu zvířat na zdraví lidí. Publikovala objevy týkající se asistence zvířat na terapii u osob žijících v psychiatrických zařízeních a prokázala, že zvířata přispívají ke snížení úzkostí u pacientů. S. Freud, známý i v laických kruzích, využíval svého psa jako koterapeuta při vyšetřování a komunikaci s pacienty. Postupně zjistil, že jeho pacienti nejprve hovoří a svěřují se jeho psovi, teprve následně najdou odvahu mluvit s terapeutem. Terapie se zvířaty prokazatelně zlepšuje sociální interakci, snižuje úzkost a pomáhá budovat pocit smysluplnosti a důvěry. A nejde jen o lidi s diagnostikovanými potížemi – i obyčejná procházka s vlastním psem nám dokáže restartovat den.

Není nutné jet hned třeba na trek na Island nebo pořizovat psa. Klíčem je pravidelnost. Stejně jako cvičení, i dávky přírody jsou

nejúčinnější v denním či týdenním rytmu. Ať už je to přírodovědný kroužek pro děti, údržba komunitní zahrady, nebo víkendový úklid lesa – jejich dopad je rozhodně větší než jednorázová akce. Vytvoříme návyk, který nás odtrhne od obrazovek a zapojí do reálného světa, fyzické práce a propojí nás s vyšším celkem.

Jednou z nejdůležitějších stránek moderní ekologické výchovy je její inkluzivní rozměr. Příroda je tu pro každého, bez ohledu na věk, fyzické či mentální postižení nebo duševní onemocnění. Ekologická výchova, vzdělávání a osvěta musejí být dostupné všem. Základem každého EVVO programu by měl být respektující přístup, nejen respekt k přírodě, ale hlavně respekt k individuálním potřebám každého účastníka. Programy, které pracují s lidmi se zdravotním postižením, ukazují, že i malý, asistovaný kontakt s přírodou (např. péče o květiny v bezbariérové zahradě) zvyšuje sebevědomí a pocit soběstačnosti. Pro lidi s mentálním postižením jsou venkovní aktivity ideální pro rozvoj motorických a sociálních dovedností. A pro ty, kteří se potýkají s duševními obtížemi, je venkovní prostředí bez tlaku společnosti často tím nejbezpečnějším a léčivým útočištěm.

Pokud se jako pedagogové nebo lektori EVVO necítíte dost „silní v kramflecích“ na



vzdělávání lidí se specifickými potřebami, můžete se inspirovat v „Příručce pro realizátory EVVO programů, zaměřených na osoby se zdravotním znevýhodněním“. Publikace usnadňuje orientaci v problematice vzdělávání osob se speciálními potřebami, dává příklady a návody, jak vhodně upravit stávající aktivity nebo připravit nové programy.

Příručka bude k dispozici na MHMP, případní zájemci si mohou domluvit její převzetí na: evvo@praha.eu.

Foto: Archiv Sdružení SRAZ

Ing. Lenka Skoupá, Sdružení SRAZ, z. s.

Marek Franěk

Vliv přírody na duševní zdraví člověka

V posledních desetiletích se významně zvyšuje zájem o vztah mezi přírodním prostředím a duševním zdravím. Urbanizace, rychlé pracovní tempo či dlouhodobé vystavení digitálním technologiím přispívají ke zvyšujícímu se výskytu stresu, úzkostných a depresivních poruch. Současně se ukazuje, že kontakt s přírodou představuje významný faktor, který podporuje psychickou pohodu a odolnost vůči stresovým podnětům. Výzkumy z oblasti environmentální psychologie potvrzují, že přírodní prostředí pozitivně ovlivňuje nejen krátkodobé emoční stavy, ale i duševní zdraví dlouhodobě.

Obnova pozornosti a mentální energie

Působení přírody na lidskou psychiku spočívá mimo jiné v její schopnosti obnovovat

kognitivní kapacity člověka. Podle teorie regenerace pozornosti amerických psychologů Kaplana a Kaplanové (1989) je přírodní prostředí schopné regenerovat naši mentální energii, která se v běžném životě rychle vyčerpává. Městské prostředí je plné podnětů, které vyžadují soustředěnou pozornost – doprava, hluk, reklamy. Příroda naopak nabízí podněty nevtíravé a přirozeně proměnlivé. Vjemy obsažené v přírodním prostředí zaměstnávají naši pozornost nenásilně, čímž umožňují odpočinek částem mozku zodpovědným za řízené soustředění. Velké množství výzkumů



*Porada, pak vyřídít mailý. Na procházku není čas. Foto: guccio@文房具社 / Flickr.
Licence: CC BY-NC 2.0*

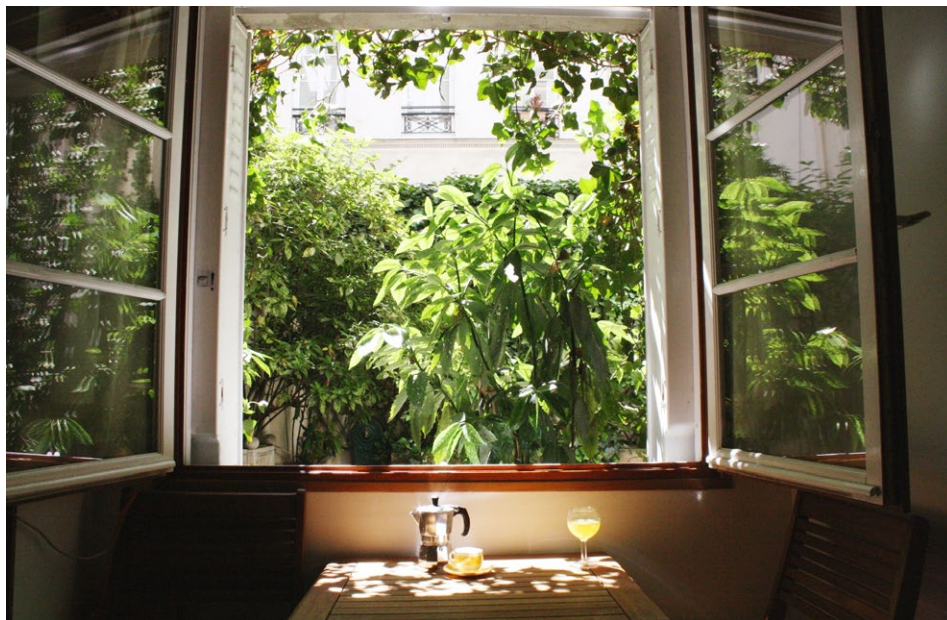
ukázalo, že i po krátkém pobytu v přírodním prostředí se zlepšuje soustředění, pracovní paměť i schopnost řešit problémy. U osob pracujících v kognitivně náročných profesích se tyto účinky projevují zvláště výrazně. Z tohoto hlediska může být i krátká procházka v parku účinným prostředkem regenerace psychické výkonnosti, podobně jako odpočinek či meditace.

Snížování stresu a zlepšení nálady

Další důležitý účinek spočívá ve snížení stresového zatížení. Již v 80. letech 20. století psycholog Roger Ulrich prokázal, že i samotný pohled na přírodní scenérii vyvolává v lidském organismu pozitivní a zklidňující reakci. Aktivuje se parasympatický nervový systém, klesá krevní tlak a zpomaluje se srdeční rytmus. Tento fyziologický efekt je doprovázen zklidněním, zlepšením nálady a zvýšením pocitu bezpečí. V současnosti je tento princip základem řady terapeutických přístupů označovaných jako „nature-based therapy“. Pobyt v přírodě, zahradničení či jiné formy přímého kontaktu s přírodním prostředím mají prokazatelně pozitivní účinky u osob vystavených dlouhodobému stresu nebo u pacientů s mírnými depresivními symptomy. Významná část populace dnes tráví většinu dne v interiérech – návrat k přírodním podnětům tak může sloužit jako přirozený kompenzační mechanismus.

Příroda jako prevence psychických potíží

Kontakt s přírodou neovlivňuje pouze krátkodobé prožívání, ale zlepšuje také duševní zdraví dlouhodobě. Bylo prokázáno, že lidé žijící v oblastech s větším množstvím zeleně mají nižší výskyt úzkostí a depresí



a celkově vyšší životní spokojenost. Tento vztah souvisí nejen s fyziologickým uklidněním, ale také s větší možností pohybu venku, častějšími sociálními kontakty a pocitem sounáležitosti s prostředím. Zdravotní přínosy se projevují napříč věkovými skupinami. U dětí podporuje příroda rozvoj pozornosti a sebeovládání, u dospělých pomáhá snižovat pracovní napětí a u seniorů zlepšuje kognitivní funkce i pocit smyslnosti. Významnou roli hraje i subjektivní

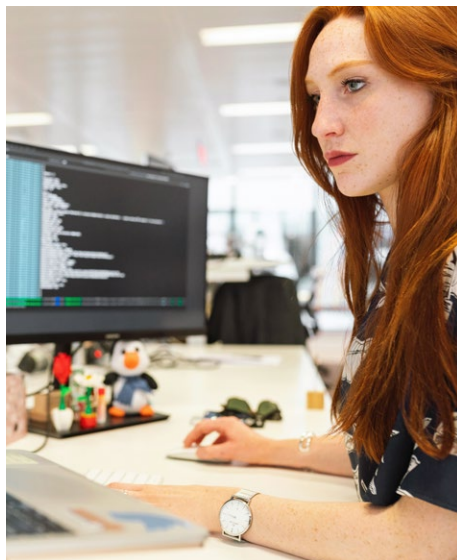
Výhled do zeleně k nezaplacení. Foto: Jen R / Flickr. Licence: CC BY-CN-ND 2.0

vnímání krásy přírodního prostředí, které zvyšuje pozitivní emoce a pocity štěstí.

Ochrana před vyhořením a chronickou únavou

Pravidelný kontakt s přírodním prostředím může být i významný faktor proti syndromu





*Potřebujete snížit stres? Běžte se projít do přírody. Foto: [Victoria Heath](#) / [Unsplash](#).
Licence: Public domain*

Přírodní prostředí totiž nejen uklidňuje, ale také podporuje kreativitu a schopnost řešit problémy. Mnohé organizace proto začleňují do svých pracovních programů krátké venkovní přestávky či zelené oddychové zóny jako součást podpory duševního zdraví zaměstnanců.

Význam pro městské prostředí

Z hlediska veřejného zdraví nabývá zásadního významu dostupnost zeleně ve městech. Parky, stromy a přírodní prvky ve veřejném prostoru nejsou pouze estetickým doplňkem, ale i prostředkem prevence psychických obtíží obyvatel. Lidé žijící v blízkosti zelených ploch mají nižší hladinu stresu a menší riziko depresivních příznaků. Urbanistické plánování by proto mělo zahrnovat principy tzv. zelené infrastruktury, která zvyšuje nejen kvalitu ovzduší, ale i duševní zdraví obyvatel. Zelené střechy, městské parky či aleje mohou významně přispět k psychické pohodě obyvatel i ke zvýšení sociální soudržnosti komunit.

Implikace pro psychologii a společnost

Z hlediska psychologie lze kontakt s přírodou chápat jako přirozenou formu duševní hygieny. Přírodní prostředí přispívá k obnově pozornosti, snižuje stres, posiluje emoční stabilitu a pomáhá udržovat duševní

rovnováhu mezi pracovním a osobním životem. Výzkumy ukazují, že pravidelný pobyt v přírodě může být srovnatelně účinný jako jiné relaxační techniky – a na rozdíl od nich nevyžaduje zvláštní dovednosti ani finanční náklady. V současné době, kdy většina lidí tráví převážnou část dne v umělém prostředí a digitálním prostoru, se přístup k přírodě stává důležitým faktorem celkové duševní pohody. Podpora tohoto přístupu by měla být integrální součástí veřejného zdraví, vzdělávání i pracovních politik.

Závěr

Přírodní prostředí má významný vliv na duševní zdraví člověka. Podporuje regeneraci pozornosti, snižuje stres, působí preventivně proti úzkostem a depresím a pomáhá zvládat psychickou zátěž. V kontextu rostoucí urbanizace by měl být kontakt s přírodou považován za nezbytnou součást zdravého životního stylu i veřejné politiky. Příroda není jen luxusní doplněk, ale klíčový prvek psychické rovnováhy současného člověka.

Prof. PhDr. Marek Franěk, Ph.D.,
působí na Univerzitě Hradec Králové.

Adam Táberský

Příroda jako bezpečná náruč pro seniory

Stárnutí s sebou přináší mnoho změn, fyzických, psychických i sociálních. Mnoho seniorů se potýká s nemocemi, ztrátami blízkých, omezenou pohyblivostí či osamělostí. Tyto okolnosti mohou vést k úzkosti, depresím či pocitu bezvýchodnosti. Jako psycholog a psychoterapeut často hledám cesty, jak těmto potížím čelit nejen pomocí rozhovoru a psychoterapeutických technik, ale také prostřednictvím prostředí, ve kterém člověk žije. A právě příroda se zde ukazuje jako mocný spojenec. Díky spolupráci s hl. m. Prahou, odborem ochrany prostředí MHMP se nám podařilo vytvořit program, ve kterém se seniory, často imobilními či odkázanými na invalidní vozík, vyrážíme do přírody. Tyto výjezdy nejsou jen „výlet“, ale terapeutická zkušenost, která přináší úlevu, radost i nové zdroje energie.

Z nedávné vycházky se seniory si vybavuji dva příběhy. Prvním je, kdy jeden pán našel v domově pro seniory svého parťáka, ožil. Na elektrických trojkolkách jezdili právě



do nedalekého lesa. Jenže se tento pán párkrát v kopci vyklopil a dostal zákaz, což ho mrzelo. Když jsme vycházeli jako skupina, tak byl rád, že se na místo, kam jezdil, vrátí. Horlivě ukazoval, kde se vyklopil a kde to měl v dané lokalitě rád. Jedna paní také zmiňovala, že byl její syn na operaci s kolenem, protože za ní nemohl chodit. Cítila se tak osamělá. Byla pak ráda, že jsme ji rozptýlili a zpestřili jí program, než se syn uzdraví a opět ji začne navštěvovat.

Proč nám pobyt v přírodě prospívá?

Už od pradávna lidé intuitivně vyhledávají přírodní prostředí, aby načerpali sílu.

Moderní výzkumy tento pocit potvrzují. Pobyt v přírodě snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu, reguluje krevní tlak, zlepšuje kvalitu spánku a podporuje imunitní systém. Psychologické teorie, například „attention restoration theory“ (teorie obnovy pozornosti), vysvětlují, že příroda nám umožňuje „resetovat“ přetíženou mysl. Přirozené podněty lesa, parku či zahrady nás nenutí k intenzivnímu soustředění, ale jemně přitahují naši pozornost, čímž dáváme odpočinout kognitivnímu aparátu. Zároveň příroda probouzí pocit sounáležitosti, se světem, s lidmi, s něčím větším než jsme my sami. Tento „transcendentní“ rozměr je obzvláště cenný pro ty, kdo čelí životním ztrátám nebo bilancují svůj život.

Příroda a stárnutí

Pro seniory má příroda několik specifických přínosů. Pomáhá proti izolaci, přičemž osamělost patří mezi největší rizikové faktory deprese ve stáří. Společný výlet do přírody je nejen změna prostředí, ale také sdílení zážitků. Dále seniory aktivizuje. Pohyb, i drobný, působí pozitivně na tělo i psychiku. Už samotné přesednutí na invalidní vozík a cesta ven představují aktivitu, která narušuje stereotyp. Senioři často čelí pocitu, že je „už nic nečeká“. Výlet, byť krátký, přináší drobný cíl, očekávání a naplnění. Zároveň přichází senioři více do kontaktu se svými

smysly, a tedy se sebou samými. Vůně trávy, zpěv ptáků, dotek slunečních paprsků... Tyto jednoduché smyslové zážitky aktivují mozek jiným způsobem než každodenní rutina v interiéru. Příroda připomíná cykly života: střídání ročních období, pučení stromů i opadávání listů. Senioři často sami říkají, že v přírodě snadněji přijímají vlastní stáří.



Výzvy: omezená pohyblivost a kognitivní obtíže

Když se řekne „výlet do přírody“, mnozí si představí dlouhou procházku lesem. Jenže pro seniory s omezenou pohyblivostí nebo kognitivními omezeními by taková představa byla spíše zdrojem stresu než radosti.

- » Únava a fyzická náročnost: delší trasy či nerovný terén mohou být rizikem.

- » Obavy z pádu: strach může vést k úzkosti a blokovat celý zážitek.
- » Deorientace: senioři s demencí se v novém prostředí snadno ztrácejí.
- » Frustrace: když skupina jde příliš rychle nebo program není přizpůsobený, může senior nabýt pocitu méněcennosti.

Proto je důležité přistupovat k výletům citlivě a realisticky. Cílem není „výkon“, ale zážitek.

Praktické tipy: jak si pobyt v přírodě se seniory užít

1/ Volba vhodného místa

Hledejte místa s dobrou dostupností, park s asfaltovými cestami, botanickou zahradu, stezky bez prudkých stoupání. Není nutné jet daleko: i městský park může být stejně podpůrný jako hluboký les.

2/ Krátké a flexibilní trasy

Plánujte raději kratší procházky s možností odpočinku na lavičkách. Často se osvědčuje mít hlavní „bod programu“ (například rozkvetlou louku nebo jezírko) a cestu tam i zpět přizpůsobit aktuální kondici.

3/ Zapojte všechny smysly

Senioři nemusí ujit či se povozit kilometry, mohou však naslouchat zpěvu ptáků, cítit vůni jehličí, pohladit kůru stromu nebo

pozorovat hru světla v korunách. Tyto drobnosti podporují přítomný okamžik a snižují úzkost.

4/ Bezpečí na prvním místě

Předvídatelnost a jistota jsou klíčové. Senioři potřebují vědět, že se o ně někdo postará, když se unaví nebo budou potřebovat toaletu. Dobrým tipem je mít vždy „záložní plán“, možnost vrátit se dřív, místo k posezení.

5/ Rituály a společná atmosféra

Společná písnička, krátká meditace nebo prosté poděkování přírodě na závěr výletu pomáhají vytvořit pocit soudržnosti a posilují pozitivní emoce.

6/ Doprovod a tempo

Je ideální, když má každý senior svého „partáka“, dobrovolníka či rodinného příslušníka, který jde jeho tempem a pomáhá mu cítit se bezpečně. Skupinová dynamika je pak mnohem klidnější.

Malé radosti, velký efekt

Někdy stačí přinést přírodu blíže, například přesunout křeslo na zahradu, otevřít okno a naslouchat ptákům, společně pěstovat bylinky v květináči. V mnohých domovech také fungují pojízdné vozíky s hlinou, které může personál dovézt rovnou k posteli

klientů. Výzkumy ukazují, že i samotný pohled na zeleň z okna zlepšuje psychickou pohodu. Pro seniory, kteří mají těžší kognitivní obtíže, může být cenné prosté „bytí venku“, vnímat dotek větru, slunce nebo sledovat, jak se hýbou větve stromů. Tyto zážitky aktivují hlubší vrstvy prožívání, které nejsou tolik narušené nemocí.



Co dělat, aby se z výletu nestal „katastrofální zážitek“?

Obavy, že se něco pokazí, jsou zcela namístě. V praxi se nám osvědčilo několik preventivních opatření:

- » Pečlivá příprava – zjistit přístupnost terénu, dostupnost toalet, možnost občerstvení.
- » Malé skupiny – čím menší skupina, tím snazší organizace a individuální péče.
- » Zásoby – mít s sebou vodu, deku, pláštěnku, léky.

- » Jasná komunikace – senior by měl předem vědět, jak dlouho cesta potrvá a co se bude dít.
- » Odborný dohled – přítomnost zdravotníka nebo zkušeného průvodce zvyšuje pocit bezpečí.

Důležité je mít realistická očekávání. Výlet nemusí být „dokonalý“. Stačí, aby přinesl radost a pocit, že čas strávený venku měl smysl.



Příroda jako most

Pobyt v přírodě není luxus, ale základní lidská potřeba. Často zažíváme, že příroda je náš spoluterapeut. Umí naslouchat mlčením, nabízí krásu bez hodnocení a připomíná, že jsme součástí většího celku. U seniorů, kteří se potýkají s úzkostí, žalem nebo osamělostí, může být právě kontakt s přírodou tím, co jim vrátí vnitřní rovnováhu. Někdy to není o velkých slovech, ale

o prostém okamžiku: sedět na lavičce, vnímat šum listů a vědět, že „ještě pořád tady jsem“. Pokud chceme pečovat o duševní zdraví starších generací, neměli bychom přírodu chápat jako volnočasovou aktivitu, ale jako součást terapie. Ať už jde o procházku parkem, výlet s invalidním vozíkem k rybníku, nebo jen společné posezení na zahradě, to vše může mít podpurný účinek.

Poselství

Stárnutí je nevyhnutelná součást života. Ale to, jak ho prožijeme, záleží i na prostředí, které si kolem sebe vytváříme. Příroda nám nabízí prostor, kde se můžeme nadechnout, uvolnit a pocítit naději. Dopřát seniorům možnost pobývat v zeleni znamená nabídnout jim nejen chvíle radosti, ale také podporu jejich duševního zdraví. Ať už je člověk na vozíku, má omezenou paměť, nebo se potýká s tělesnými obtížemi, příroda ho stále vítá, bez rozdílu. Na nás je jen najít cestu, jak jej do ní bezpečně a s respektem přivést.

Mgr. et Mgr. Adam Tábořský, Ph.D.,
je psychoterapeut a psycholog.
Vystudoval psychologii na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně. Je zakladatel projektu Terapie mezi stromy.

Pomoc je na dosah: Praha otvírá cestu k duševní pohodě

Tempo života roste, stresu přibývá a tlak na výkon dopadá na psychickou pohodu napříč generacemi. Stejně jako pečujeme o městskou zeleň, čistý vzduch nebo udržitelnou dopravu, začíná Praha systematicky pečovat také o duševní zdraví.

Jako první kraj v České republice propojuje krizová centra, poradny, linky pomoci i odborné služby do jednoho přehledného a funkčního ekosystému, který pomáhá lidem zorientovat se, nezůstat sami a najít podporu včas. Součástí této proměny je i osvětová kampaň „Pomoc je na dosah“, která otvírá dialog o psychických obtížích, boří předsudky a připomíná, že říct si o pomoc je stejně přirozené jako zajít k lékaři nebo chránit vlastní zdravé prostředí.

„Naším cílem je, aby se nikdo nebál nebo nestyděl říct si o pomoc, když ji potřebuje. Kampaň Pomoc je na dosah má lidem dodat odvahy udělat první krok. Protože pomoc skutečně existuje, jen o ní musíme víc

mluvit a vědět, kam se obrátit. Praha přitom nezůstává jen u slov – jako první kraj v republice jsme spustili nový modul duševního zdraví v aplikaci Záchranka, který za tři



měsíce fungování otevřely více než dva tisíce lidí, otevřeli jsme také první Centrum perinatální duševní péče a budujeme síť center a služeb, která propojuje odbornou,

komunitní i krizovou pomoc. Chceme, aby pomoc byla dostupná pro každého, kdo ji potřebuje – rychle, s respektem a bez předsudků,“ říká náměstkyně primátora pro oblast sociálních věcí a zdravotnictví Alexandra Udženija.

Novým „kořenovým systémem“ péče o duši se stala příspěvková organizace Zahrada pro duši, která vznikla na začátku letošního roku. Jejím úkolem je vytvářet ucelený, stabilní a dlouhodobě udržitelný systém podpory – podobně jako se v ekologii buduje



zdravý, funkční ekosystém. Pod jejími křídly fungují například Dům tří přání, Centrum pro duševní zdraví dětí a adolescentů nebo Centrum perinatální duševní péče, které už

pomohly více než tisícovce lidí. Důležitou součástí organizace je také Institut Zahrady pro duši, který se věnuje vzdělávání odborníků i veřejnosti a destigmatizačním aktivitám. Jeho specialisté stáli i u vzniku psychosociálního modulu v aplikaci Záchranka.

„Zahrada pro duši nyní spojuje řadu center, která mají bohaté zkušenosti s pomocí pro děti a adolescenty. V loňském roce také vzniklo unikátní Centrum perinatální duševní péče, které se jako jediné v republice specializuje na komplexní podporu žen v těhotenství a po porodu. Od založení v říjnu 2024 již centrum pomohlo více než 600 klientkám a klientům. Zaměřujeme se také na destigmatizaci a vzdělávání, protože předsudky často brání lidem vyhledat pomoc včas. Síť péče chceme dále rozšiřovat, aby byla rychle dostupná opravdu pro všechny, kdo ji potřebují,“ říká ředitelka organizace Markéta Školoudová.

Pražané se s kampaní setkají v digitálních médiích, na sociálních sítích, ale i v tisku a na outdoorových plochách. Celou kampaň provází symbolika kůže jako metafora psychického stavu. Stejně jako přírodě prospívá péče a prevence, i duševní zdraví vyžaduje pozornost a přijetí. Na webu pomocnadosah.cz lidé najdou příběhy těch, kteří prošli psychickou zátěží, a především jasné



Myslíš, že máš hroší kůži?

Pomoc je blíž, než si myslíš.

pomocnadosah.cz

ZAH RADA PRO DUŠI

PRAHA PRAHA PRAHA PRAHA

a dostupné rozcestí pomoci podle typu potíží, životní situace nebo věku.

Praha tím ukazuje, že duševní zdraví není okrajové téma, ale součást kvalitního, udržitelného a zdravého města. Péče o psychickou pohodu obyvatel je stejně důležitá jako péče o parky, stromy nebo čistotu veřejného prostoru – vše tvoří jeden celek, ve kterém se žije dobře.

Kampaň „Pomoc je na dosah“ je tak pozvánkou k větší empatii – k sobě, k ostatním i k prostředí kolem nás. Mluvit o duševním zdraví není slabost, ale projev síly, odvahy a péče o to nejcennější, co jako společnost máme.

Text a foto: Magistrát hl. m. Prahy

Jan Moravec

Ztracený hřbitov

Na severní hraně Bohnického údolí se nachází prostor obehnaný cihlovou zdí. Přes ni vykukují jen stromy a zřícenina jakési stavby. Komu se podaří nahlédnout přes zeď, neuvidí na první pohled o mnoho více. Na druhý si všimne pravidelných, travou zarostlých kopečků. Jeden vedle druhého, za sebou i vedle sebe. Zjevně dávné hroby, ale uspořádané daleko hustěji a pravidelněji než na obvyklých hřbitovech...

To místo se oficiálně jmenuje Bohnický ústavní hřbitov, ale známější je pod poněkud nekorektním označením „hřbitov bláznů“. Bohnice, ústav... Ano, jste na dobré stopě.

Když byl počátkem 20. století založen v Bohnicích (tehdy ještě „u Prahy“) Královský český zemský ústav pro choromyslné, rozhodně nešlo o běžnou nemocnici či sanatorium. Na náhorní plošině nad vltavským kaňonem zde vznikla fakticky svébytná

osada se vším, na co si vzpomenete. Areál měl krom pavilónů pro nemocné a bytů pro ošetřovatele a další zaměstnance i vlastní kostel, divadlo, zemědělskou farmu, výrobní dílny, vodojem... a také vlastní hřbitov. Jak bylo tou dobou zvykem i u jiných sídel, hřbitov neležel přímo v areálu, ale opodál, mimo obydlené území. První zemřel zde byl pochován 24. září 1909.



Co se skrývá za cihlovou zdí?

Na hřbitově se rozhodně nepochovávali pouze zemřelí pacienti. Odpočívají zde i zaměstnanci ústavu či jejich rodinní příslušníci. V roce 1916 údajně přibyli italští vojáci z nedalekého zajateckého tábora, zemřeli na tyfus... Ale možná jde o jeden z mnoha omylů, některé jinak podrobné informační zdroje o těchto mrtvých mlčí.

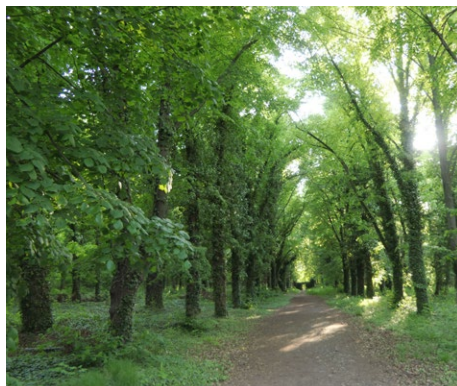
Naopak prokazatelně zde byly pochovány desítky jiných Italů – v roce 1916 v důsledku války narychlo do Bohnic evakuovaných psychicky nemocných pacientů z nemocnice v severoitalském (tehdy rakousko-uherském) Pergine. Válka přivedla do psychiatrické léčebny nepřekvapivě i spousty dalších lidí, zejména vojáků. Ti mají dodnes památník v jihozápadní části hřbitova.



Pomník zde pochovaným vojákům z 1. světové války z roku 1917.

Na hřbitově možná leží i ten, kdo stál na samém počátku 1. světové války – atentátník Gavrilo Princip. Svědectví o tajném pohřbu, který se zde 1. května 1918 uskutečnil, je věrohodné, ale zda zde byly tehdy skutečně uloženy ostatky muže, který o čtyři dny dříve zemřel v terezínských věznicích, už asi navždy zůstane na úrovni dohadů.

Hřbitov je opředen mnoha legendami, nejedna z nich se týká právě zde pohřbených, a není úplně jednoduché odfiltrovat skutečnost od smyšlenek...



Cesta od hlavní hřbitovní brány.

Pohřbívání zde bylo ukončeno roku 1951. A i když později pohřebiště připadlo stejně jako jiné pražské hřbitovy Pohřební správě hl. m. Prahy, místo, kde bylo za necelé půlstoletí pohřbeno přes 4000 osob (údaje se dle různých zdrojů pohybují v rozmezí 4200–4600), postupně upadalo v zapomnění. Ne tedy zapomnění úplné. Jeho tajemná atmosféra ledaskoho přitahovala. Asi nejslavnější „návštěvou“ byli roku 1984 filmaři. Právě zde se natáčely závěrečné záběry slavného filmu Miloše Formana

Amadeus. Jiné návštěvy však končily spíše neslavně, postupnou devastací. Nejhůře ta z roku 1989, kdy vyhořela hřbitovní kaple, od té doby stojí při jižním okraji hřbitova



Hřbitovní kaple s márnicí je již přes pětatřicet let v troskách.

pouhá zřícenina. Která samozřejmě ještě násobí tajemnost místa.

Od roku 2013 probíhají zásluhou místního patriota a toho času místostarosty Prahy 8 Jiřího Vítky pozvolné úpravy celého areálu, respektující specifickou atmosféru místa. Vyvrcholením úprav by měla být realizace loni schváleného projektu na částečnou obnovu kaple a dalších architektonických prvků hřbitova.

Hřbitov byl dlouhé roky uzavřen, ale při mých dvou nedávných návštěvách byla vrátka z východní strany otevřená. Nevím, zda šlo o náhodu nebo aktuálně běžný stav.



Hroby porostlé břečťanem, jeden vedle druhého.

Každopádně, kdyby bylo opět uzamčeno a na hřbitov byste se chtěli podívat, občas jsou zde pořádány komentované vycházky (bohnickyhřbitov.cz) Anebo lze nabídnout pomocnou ruku při úpravách hřbitova.

Ing. Jan Moravec je pracovník Českého svazu ochránců přírody.

Jak na obecní terapeutické zahrady

Brožura „Tvorba terapeutických zahrad pro obce“ představuje praktického průvodce pro obce, které chtějí vytvářet veřejné prostory se silným terapeutickým, ekologickým a komunitním přesahem.

Autorka textu, zahradní a krajinná architektka Eliška Syrová vysvětluje, jak správně vyhodnotit lokalitu, zapojit obyvatele do plánování a navrhnout takovou zeleň, která bude nejen estetická, ale také podpoří zdraví, mikroklima i biodiverzitu.

Materiál nabízí konkrétní doporučení pro výběr vegetace, práci s dřevinami, návrh herních a pohybových prvků či úpravy pro seniory a osoby s omezenou pohyblivostí. Zabývá se také vodními prvky, smyslovými zahradami, komunitními aktivitami a rehabilitačními možnostmi, včetně vyvýšených záhonů.

Hlavní myšlenkou brožury je, že veřejný prostor může být léčivý — pokud respektuje místo, potřeby obyvatel a propojuje funkčnost s přírodou. Nabízí inspirace i konkrétní

postupy pro obce, které chtějí vytvářet veřejná prostranství podporující zdraví, komunitu i kvalitu života.

Brožuru si můžete stáhnout na adrese 1url.cz/zJ0cz.

Martin Mach Ondřej



O co Praha přichází kvůli neefektivnímu systému parkování?

Hlavní město Praha realizuje od listopadu 2024 seriál dialogů politiků, expertů, zástupců neziskového sektoru, občanské společnosti a dalších odborníků na konkrétní témata Klimatického plánu hl. m. Prahy do roku 2030 s názvem Pražský klimatický dialog.

Tato setkání probíhají jednou za čtyři měsíce v prostorách Centra architektury a městského plánování CAMP od 16 do 18 hodin. První dialog proběhl 13. listopadu 2024 na téma Cirkulární ekonomika, druhý dialog 4. února 2025 na téma Klimaticky udržitelné výstavby a renovace, třetí pak 27. května 2025 s tématem Aktivní mobility.

Ve čtvrtek 6. listopadu proběhl čtvrtý dialog, na kterém se diskutovalo o palčivém pražském problému s parkováním. Přečtěte si o tom, jaká opatření k řešení navrhovali jednotliví pozvaní hosté.

Jana Komrsková uvedla dialog připomenutím reality Prahy: „Počet obyvatel města roste a město není nafukovací, tudíž máme

problém. Řešením je najít odvahu problém víc a razantněji řešit. Také je třeba myslet na 3 z 10 obyvatel Prahy, kteří auto nemají, a tudíž pro ně nejsou volná parkovací místa žádnou hodnotou.“

Zdeněk Hřib připomněl úlohu HMP, kterou je „vytvořit systém, který bude reagovat na nejdůležitější výzvy spojené s parkováním, tedy 1/ najít volné místo, 2/ snížit riziko nehod chodců, 3/ nepoškozovat estetiku města, 4/ zmírnit tlak na rozpínání města“.

Systém parkování v Praze nefunguje, pokud není soustavně 10 % volných parkovacích míst k dispozici. Pak totiž dochází ke kroužení, což zvyšuje stres, zátěž na obyvatele i životní prostředí. Tuto situaci by vyřešily tržní mechanismy, tj. zdražení parkování na ulicích, ale také parkovacích oprávnění v zónách.

Parkování v MČ se zónami nemůže fungovat, pokud MČ rozdají více parkovacích oprávnění, než je k dispozici parkovacích míst. Řešením je tedy vydávat jen tolik

parkovacích oprávnění, kolik je parkovacích míst. Dotované parkování v ulicích pokrývá trh tím, že se developerům nevyplatí stavět garáže.

Zdeněk Hřib klade i otázku, proč by mělo město levně zajišťovat parkování, když nedává zdarma ani auta, neplatí vlastníkům aut pojištění, technickou kontrolu a další výdaje?

Martin Sedeke řeší situaci z pohledu starosty MČ Praha 11. „Pro naše občany je parkování problém číslo jedna.“

Na Praze 11 nejsou parkovací zóny. „Důvod, proč jsme je nezavedli, je, že se mi přičí prodávat něco, co není k dispozici,“ vysvětluje Sedeke. „S kolegy jsme se dohodli, že na Praze 11 postaví městská část parkovací domy. A v tu chvíli bude dávat smysl zavést modré zóny.“

„Nemyslím si, že možnost využívat auta by měla být jen výsada bohatých. To, co se vybere na modrých zónách, se využije na výstavbu parkovacích domů při zachování ceny 1 300–1 500 Kč měsíčně. Kdybych řekl před občany, že naše vize je taková, že nebudou mít kde parkovat s cílem, že nebudou mít auta, tak bych tam dlouho nebyl. A myslím si, že každá politická strana by s tímto volby prohrála.“

Zdeněk Völkl představil, co je nového v Metropolitním plánu v oblasti parkování. „Požadované minimální parkovací stání řeší Pražské stavební předpisy. Územní plán může říct, jak parkovací místa roz distribuovat. Regulované množství hrubé podlažní plochy znamená, že na nějakou velikost pozemku můžete postavit nějaké množství podlažních ploch. Pokud jsou parkovací místa v podzemí, tak se nezapočítávají do hrubé podlažní plochy. Protože je podzemní parkování drahé, došlo k tomu, že developři začali využívat plochu v okolí k parkování nebo dosypají první podlaží a označí jej za podzemí, čímž vznikají nevzhledné „krtince“. Ani jedno z těchto řešení nevede k funkčnímu a kvalitnímu urbanismu. Metropolitní plán nabízí i jinou typologii, kam parkování umísťovat, a reformuloval regulované množství hrubé podlažní plochy tak, že požadovaná parkovací stání mohou být umísťována nejen do podzemí, ale i do nadzemí s výjimkou 1. nadzemního podlaží. Nyní je možné stavět samostatné parkovací domy, což je způsob, jak stavět levně a urbanisticky přijatelně.“

Urbanista Peter Bednár doporučuje správně nacenit parkovací místa, aby bylo vždy kde zaparkovat. Parkoviště umístit pod zem, na povrch budovy. Parkování v garáži by mělo být vždy levnější než na povrchu. Garáže by nikdy nemělo stavět město, ale



vždy soukromníci. Vybrané peníze dát na MHD a služby v místě, kde je parkování, a na kontrolu férovosti, aby každý zaplatil za parkování.

Marek Hudík srovnával efektivitu, nákladovost a distribuční efekty různých modelů parkování. Systém kdo dřív přijde, ten zaparkuje, je neefektivní, platí se časem, protože se krouží, ale za tento utracený čas nikdo jiný nezíská. Další nevýhody jsou nejen spotřebované palivo a stres, ale i externí náklady na zbytek společnosti, tj. vyšší zácpy, emise a hluk. Dále neefektivní využití prostoru, zaberete místo a nemáte motivaci ho uvolnit. Tento systém je nákladný a má smysl jen tehdy, pokud je počet aut stejný

nebo vyšší než počet parkovacích míst. Zvýhodnění jsou spíše chudší lidé, kteří si mohou dovolit dlouho kroužit a platit časem.

To, co máme v Praze, je smysluplné v principu, ale ceny jsou nastaveny špatně. Cena musí být dostatečně vysoká, musí odrážet místní a časové podmínky a hlavně musí být vymáhána a výnosy transparentně použity na kompenzaci. Cílem není vybrat peníze, ale umožnit lidem, aby našli parkovací místo, když ho potřebují.

Další setkání, na které se můžete těšit, proběhne v únoru 2026 na téma Energetiky.

Alice Končinská

Bádání na planetě Praha: poslední sezóna oblíbeného badatelského programu pro ZŠ

Ekologický výukový program Bádání na planetě Praha, který vznikl ve spolupráci hlavního města Prahy a České koalice pro ochranu biodiverzity (CCBC), vstupuje do své poslední sezóny. A podle reakcí škol



má za sebou mimořádně úspěšný rok. Od ledna do října 2025 jej bezplatně absolvovalo 79 tříd ze 38 škol, celkem 1715 žáků.

Program je postavený na badatelsky orientovaném učení: děti pracují v terénu, zkoumají pražskou přírodu, určují druhy a učí se pozorovat město očima terénních zoologů. To se odráží i v hodnocení žáků – ti nej-



výše ocenili právě bádání v přírodě (4,8 z 5) a práci s dalekohledem. Velmi je zaujal také film Planeta Praha, který jim ukazuje



přírodu ve městě i na místech, kde by ji nečekali.

Programů se přes léto účastnily také pražské příměstské tábory. Reference koordinátorky těchto táborů krásně vystihuje dopad programu na dětské pozorovatelské dovednosti: „Naše děti jsou velmi zvědavé, přicházejí k nám s touhou bádat a objevovat. Lektori z U studánky poznání pro ně byli obrovským přínosem, protože je naučili



vidět přírodu na každém rohu naší metro-pole. Naučily se poznávat a hlavně používat vybavení pro chytání a pozorování hmyzu. A s každým úlovkem běžely za lektorem, aby jim pomohl živočicha zařadit a pojmenovat. Děti si tak odnášely nejen krásné

chvilky strávené v rozmanité přírodě, kterou Stromovka nabízí, ale také spoustu informací, které si spojily s praktickou ukázkou.“

Podle žáků program nejen baví, ale také pomáhá lépe porozumět tomu, jak městská

příroda funguje (4,5 z 5). Většina by ho doporučila svým kamarádům.

Pozitivně hodnotí program také pedagogové. Vyzdvihují zejména kvalitu lektorského vedení (4,8 z 5), přínos praktických aktivit (4,7 z 5) i celkovou vzdělávací hodnotu programu. Učitelé oceňují nadstandardní přístup lektorů, srozumitelný výklad a aktivní zapojení žáků. Jediná častější připomínka se týkala delší stopáže první části – filmu Planeta Praha. Tento dokumentární film, který pozoruje město „očima“ rostlin a živočichů, vznikl v roce 2022 spoluprací hlavního města Prahy se společností Kuli Film a Českou televizí. Pro mladší žáky lze program rozdělit na dvě části a samotný film proložit více přestávkami a aktivitami.

Program dlouhodobě doplňuje také aktivní FB stránka, kde se můžete třikrát týdně podívat, co žáci v terénu pozorovali a jaké novinky se objevily v pražské přírodě.

Pokud byste chtěli program se svou třídou zažít i vy, je nejvyšší čas – na jaro zbývá už jen 21 volných termínů. Objednat se můžete na ccbc.cz/badani-na-planete-praha/.

Alice Končinská

Rozesílka vzdělávacích materiálů do pražských základních škol

Koncem minulého školního roku jsme rozeslali do všech pražských základních škol několik odborných publikací. Věříme, že budou ku prospěchu jak učitelům, tak žákům.

Jednalo se o:

» **1/ Metodika adaptace školských staveb na změnu klimatu.**

V případě, že byste se rozhodli adaptovat vaši školní budovu a pozemek na změnu klimatu, můžeme vám na vyžádání zaslat doplňující brožuru k této metodice, kterou je možné využít pro komunikaci záměru s rodiči a dalšími subjekty. Tato a další metodiky k adaptaci sídel na změnu klimatu jsou také k dispozici v elektronické formě na adaptacepraha.cz/metodiky

» **2/ Klima se mění – a co my?**

Tato publikace přináší vědeckými výzkumy podložená doporučení pro rozvoj klimatického vzdělávání především ve školách v České

republice. Poradí, co funguje, vybaví učitele potřebnými informacemi a pomůže se sestavením hodin. Rovněž ke stažení na ucimoklimatu.cz/metodiky/publikace/

» **3/ Atlas klimatické změny.**

Publikace je stručným a názorným shrnutím nejdůležitějších dat spojených s klimatickou změnou, které umožňuje pochopit základní souvislosti. Funguje coby didaktická pomůcka pro lektory a učitele. Rovněž ke stažení na faktaoklimatu.cz/atlas

» **4/ Praha životní prostředí.**

Vybrané údaje 2022. Jedná se o výběr informací z Elektronické zprávy o životním prostředí v Praze. Také v elektronické verzi na praha.eu/.../publikace-praha-zivotni-prostredi...

» **5/ Krajina jako námět a médium ve výtvarné výchově.**

Jde o odborný, didaktický a metodický zdroj pro učitele výtvarné výchovy



na obou stupních ZŠ, který implementuje průřezové téma RVP ZV Environmentální výchova do hodin výtvarné výchovy.

Několik výtisků ještě zbylo, v případě zájmu mi napište na e-mail: alice.koncinska@praha.eu.

Alice Končinská



Z odpadu k pokladu

Česká koalice pro ochranu biodiverzity (CCBC) za podpory hlavního města Prahy uvedla sérii krátkých dokumentárních filmů *Z odpadu k pokladu*. Cílem je představit cirkulární ekonomiku jako praktickou součást každodenního života a inspiraci pro domácnosti, podniky i instituce. Průvodcem se stal herec Zlatko Teskere, který se vydává na místa v Praze i mimo ni, kde se odpad mění v nový zdroj. Slavnostní premiéra filmů se uskutečnila v sobotu 18. října 2025 ve vzdělávacím centru U studánky poznání, poté jsou zdarma dostupné široké veřejnosti online.

Každý den jako společnost vytváříme tuny odpadu. Vyhazujeme zbytky a odřezky v kuchyni, zbavujeme se rozbitého nábytku a dalších předmětů, které nám dosloužily. Nová dokumentární série *Z odpadu k pokladu* ukáže, že věci, které se zdánlivě zdají na vyhození, je možné znovu využít a je mnoho způsobů, jak jim vrátit život. „Ideální odpad je ten, který nevznikl. To je slogan, který už jsme slyšeli – a dává dokonalý

smysl. Realita ale bývá složitější,“ uvádí k projektu *Z odpadu k pokladu* ředitelka CCBC Kristýna Nováková.

Jednotlivé epizody dokumentární série přiblíží konkrétní příběhy z praxe: „V dokumentech představujeme lidi a projekty, kteří věnovali čas, úsilí i kreativitu tomu, aby z odpadu vytvořili něco hodnotného. Jejich nápady dokazují, že udržitelnost může být nejen nutnost, ale i radost, protože každý

z nás může začít právě tam, kde stojí,“ vysvětluje Kristýna Nováková.

Jeden z dokumentů se odehrává v pražském Sto.re, kde staré věci dostávají druhý život díky kurátorskému výběru, renovaci a kurzům upcyklace. V bistru KRO se zase z obyčejných zbytků rodí originální omáčky, fermentovaná miso pasta nebo vývary ze slupek. Reuse dílny Domu dětí a mládeže nabízejí návštěvníkům prostor a nástroje,





„Natáčení odhalilo, že ty nejefektivnější cirkulární přístupy bývají často ty nejjednodušší a nejpřirozenější. Inspiraci hledejme v přírodě, ta je nejlepší recyklátor,“ doplňuje producent a kameraman Štěpán Alexander, který sérii připravil ve spolupráci s kameramanem Jakubem Bouškou.

Slavnostní premiéra filmů Z odpadu k pokladu se uskutečnila v sobotu 18. října 2025 ve vzdělávacím centru U studánky poznání. Návštěvníci se mohli těšit na první projekci všech čtyř dokumentů a tematický doprovodný program. Ten zahrnoval ukázkou využití textilního odpadu s Kateřinou Hrochovou z nadace Moment, workshop Gastroodpad ve vaší kuchyni s Magdou Prunerovou nebo tematické dílny se zástupci protagonistů z nového dokumentu. Součástí akce byl také SWAP, kam mohli účastníci přinést maximálně 7 kusů oblečení, hraček či doplňků ve výborném stavu k výměně.

Filmy jsou již zdarma dostupné široké veřejnosti online. Z odpadu k pokladu přináší nejen kulturní zážitek, ale i praktický zdroj inspirace, jak šetřit přírodou, snížit náklady a posílit kreativitu v každodenním životě.

Vít Hofman

aby si sami vyzkoušeli opravu či upcyklaci nábytku nebo textilu. A v destilérii Landcraft nachází ovoce a další suroviny, kterým hrozilo vyhození, nový život v podobě jedinečných nápojů s chutí citrusů, medu či čokolády.

V Praze za přírodou a NE! v přírodě

portalzp.praha.eu/zaprirodou,
portalzp.praha.eu/NEvpriode,
portalzp.praha.eu/infomaterialy

Informace jsou veřejnosti k dispozici jak v podobě tištěných informačních materiálů a publikací, tak i na internetových stránkách města. Pro zimní sezonu se připravují nové i aktualizované informační materiály, některé také v cizojazyčné podobě.



Distribuční místa:

- » Informační centrum MHMP, Mariánské nám. 2, Praha 1;
- » Vstupní hala MHMP (naproti recepci) a prostory OCP MHMP (4. patro), Jungmannova 29;
- » Turistické informační centrum PCT, Rytišská 12, Praha 1;
- » Vybraná infocentra městských částí v Praze.

Metodika Adventure Playground

Odbor ochrany prostředí MHMP v úzké spolupráci s organizací Město přátelské k dětem vydává novou metodiku. Ta se zabývá podporou při budování a provozu dobrodružných hřišť v prostředí městských částí a municipalit.

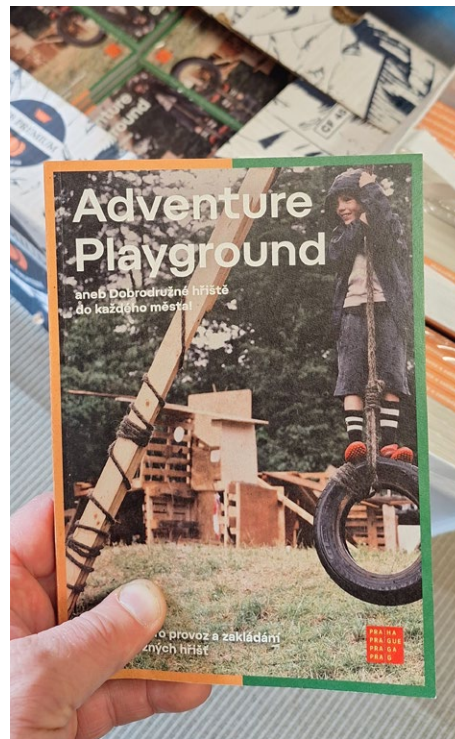
Nově vydaná metodika je praktickým manuálem pro zakládání a provozování dobrodružných hřišť a slouží jako opora pro nové i zkušené provozovatele, herní průvodce i zástupce měst. Shrnuje zkušenosti z dosavadních projektů a nabízí inspiraci těm, kteří chtějí přinést dobrodružnou hru i do svého města.

Vznikla jako reakce na rostoucí zájem měst a městských částí o tento typ hřiště a v prostředí hl. m. Prahy je součástí systémové podpory přirozeného rozvoje dětí, podpory svobodné hry a pobytu dětí venku. Účelem je také budování vztahu dětí k místu a k přírodě a podpora neformálního environmentálního vzdělávání a výchovy.

Metodika je obsáhlou příručkou, za jejímž vznikem stojí dlouholetá práce autorského týmu z organizace Město přátelské k dětem a první zkušenosti odvážných zástupců městských částí, kde již mají s provozem těchto hřišť určité zkušenosti.

Dokument je k dispozici online na Portálu životního prostředí hl. m. Prahy, na internetových stránkách adventureplayground.cz a v tištěné podobě na odboru ochrany prostředí MHMP.

Petr Holý

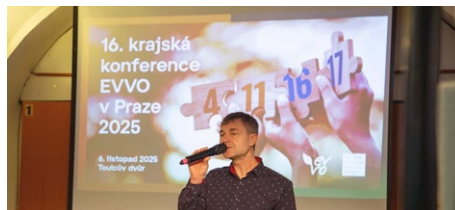


16. krajská konference EVVO v Praze na téma Cíle udržitelného rozvoje ve vzdělávání

Ve čtvrtek 6. listopadu 2025 se v prostorách SEV Toulcův dvůr uskutečnila 16. krajská konference environmentálního vzdělávání, výchovy a osvěty. Konference byla tentokrát věnována tématu Cílů udržitelného rozvoje (UR), tzv. SDGs (Sustainable Development Goals) a jejich zapojování do vzdělávání.

Konference se zúčastnilo přes 120 účastníků. Společně jsme celkem úspěšně zaplnili konferenční prostory Toulcovy dvora a v rámci odpoledních workshopů i další přidružené místnosti.

Mohou být Cíle UR srozumitelným jazykem udržitelnosti? Jak s nimi pracovat při správě obcí a městských částí? Jak vhodně zaujmout žáky a inspirovat pedagogy? Jak přetavit povinnosti v příležitosti? Jak využít SDGs ke globálnímu vzdělávání? A jak se k Cílům UR staví hl. m. Praha? Spousta otázek, na které jsme společně hledali odpovědi.



Den začal registrací, uvítací kávou a po přivítání účastníků zástupcem odboru ochrany prostředí bylo celé dopoledne vyplněno zajímavými a poutavými přednáškami a prezentacemi. Mluvčí přibližovali téma SDGs z různých stran a aspektů a uváděli Cíle UR v kontextech mezinárodních, národních, krajských i lokálních.

Po skvělém obědě pokračoval program workshopy a praktickými ukázkami s diskusí.

Akce byla tradičně určena pro zástupce škol, veřejné správy a neziskové sféry,

jednotlivá podtémata tak naplňovala záměr, aby si každý účastník našel obsah, který je pro něj užitečný. V průběhu konference probíhal, jako každý rok, veletrh s prezentacemi organizací realizujících EVVO na území hl. m. Prahy a Středočeského kraje.

Pokud jste se již do kapacity proběhlé konference nevešli, můžete se na dopolední



příspěvky podívat ze záznamu umístěného na webu a FB stránce konference: konferenceevvopraha.cz, facebook.com/Konferenceevvopraha.cz.

Na uvedené webové stránce naleznete také kompletní program proběhlé konference, anotace přednášek, medailonky mluvčích a fotodokumentaci. Webová stránka obsahuje rovněž archiv a informace o všech 16 doposud proběhlých krajských konferencích EVVO od roku 2009.

Petr Holý
Foto: OCP MHMP

Poskytování informací o životním prostředí v Praze

Aktuálně probíhá v řadě ročenek „Praha životní prostředí“ finalizace kompletu 2023 a distribuce dílčích výstupů. Zejména školám, NNO a informačním centrům jsou určeny **tematické mapy** (Nakládání s odpady, Ochrana přírody a krajiny, Environmentální vzdělávání, výchova a osvěta v Praze).

Vydání nových verzí map 2025 je možné si vyžádat v tištěné podobě (formát A1) nebo si je stáhnout v podobě elektronické (včetně podrobnější A0 verze). V rámci série výstupů „Rychlé informace o ŽP v Praze“ je k dispozici vydání 2025. V rámci Portálu ŽP doporučujeme mj. modernizované verze několika aplikací (Aktuální kvalita ovzduší v Praze, Nabídka ekologických výukových programů, Kalendář akcí v ŽP a EVVO, Produkce komunálních odpadů v Praze), **novější dynamickou mapu EVVO v Praze** publikovanou **v rámci Atlasu ŽP (v přípravě je nová dynamická mapa k tématu V Praze za přírodou)** a dále množství

informačních a jiných materiálů v elektronické verzi pro veřejnost, a zejména školy a rodiče s dětmi na adrese portalzp.praha.eu/infomaterialy, také v cizojazyčné podobě.

Najdete zde též **průběžně doplňovanou sadu online přednášek k problematice EVVO** se zaměřením na učitele EVVO a studenty pedagogických oborů, vznikající také za podpory hl. m. Prahy (evvoprednasky.cz).

Doporučujeme i modernizované verze webových aplikací **Portál Pražana** (portalprazana.cz) a **Moje Praha – Odpady** (odpady.mojepraha.eu).

- » portalzp.praha.eu
- » portalzp.praha.eu/rocnkyzp
- » portalzp.praha.eu/rychleinformace
- » app.iprpraha.cz/apl/app/atlas-zp/
- » portalzp.praha.eu/infomaterialy
- » portalprazana.cz
- » odpady.mojepraha.eu



CO SE DĚJE V...



ADRA hledá komiksy o globálních problémech!

Globální problémy hýbou světem každý den, tak proč by nemohly rozhybat i vaši tužku? Až do konce roku sbíráme autorské komiksy žáků a studentů na témata **17 Cílů udržitelného rozvoje (SDGs)**. Všechna zaslaná díla



budeme postupně představovat na našich sociálních sítích.

Nejzajímavější komiksy odměníme věcnými dary a každý účastník získá diplom o účasti.

Pro oceněné autory navíc plánujeme výstavu, kde budou jejich práce představeny veřejnosti. Komiksovou výzvu má pod palcem Pan Planetka, který vám rád odpoví na



všechny dotazy na e-mailu panplanetka@adra.cz.

Tímto navazujeme na devět ročníků **Komiksové soutěže ADRA**. Její díla si můžete

prohlédnout na našich virtuálních tematických výstavách nebo si je zapůjčit jako fyzickou výstavu do školy, knihovny či kulturního centra. Z komiksů se dozvíte, jak mladí lidé vidí světové nerovnosti, klimatickou změnu, odpovědnou spotřebu i lidská práva.

Vaše komiksy mají sílu měnit svět. Těšíme se na ně! Tvořit můžete až do konce roku! Více informací najdete na webu **Oddělení globálního vzdělávání na ADRA.cz**



Už 15 let propojujeme vysoké školy se světem globálního vzdělávání!

ADRA jako jedna z mála neziskových organizací **propojuje akademické prostředí**



s praxí globálního vzdělávání – a to už více než 15 let.

V době, kdy jsou témata udržitelnosti a společenské odpovědnosti klíčová, je to cesta, která dává smysl. Na vysokých školách působíme od roku 2010, kdy jsme zakotvili na Fakultě humanitních studií UK s prvními volitelnými předměty Globální rozvojové vzdělávání a Humanitární pomoc a rozvojová spolupráce.

O rok později jsme se přidali také na Pedagogickou fakultu Univerzity Hradec Králové a na Technickou univerzitu v Liberci – a od té doby naše spolupráce stále roste.

Dnes působíme na šesti vysokých školách a deseti fakultách po celé republice – od Plzně až po Liberec. Jen za posledních pět let našimi workshopy prošlo přes 3600 studentů a spolupracujeme s dvacítkou vysokoškolských pedagogů.

Naše workshopy rozhodně nejsou o nudných přednáškách. Společně se studenty zkoumáme globální problémy a hledáme způsoby, jak o nich učit ve školách. Diskutujeme o 17 Cílech udržitelného rozvoje OSN a ukazujeme, jak složitá témata vysvětlit na příkladech z běžného života – třeba na výrobě oblečení nebo příběhu banánu.

Budoucí učitelé si u nás vyzkoušejí lekce na vlastní kůži, poznávají aktuální trendy ve vzdělávání, jako je učení venku nebo klimatické vzdělávání, a inspirojí se příklady ze škol zapojených do programu Světová škola.

Ukazujeme jim také, jak o těchto tématech mluvit v různých předmětech: od biologie a jazyků až po výtvarnou výchovu. Z našich workshopů si odnášejí nejen znalosti, ale i chuť přemýšlet o světě v souvislostech a předávat tyto myšlenky dál svým žákům.

Více informací o našich aktivitách najdete na webu [Oddělení globálního vzdělávání na ADRA.cz](https://www.oddeleni-globalniho-vzdelavani-na-adra.cz)

Petra Svatková

Foto: Hanna Kovtun, Martin Vlček

Trasy pražské přírody zblízka

Na projektu Pražská příroda – známá, neznámá pracujeme z iniciativy pražského Magistrátu od roku 2022.

V terénu ověřujeme vybrané přírodní trasy, zpřesňujeme jejich popisy, doplňujeme fotky a souřadnice a u některých tras připravujeme podrobnější popisy, které lépe vystihují jejich využitelnost pro různé návštěvníky. Navazujeme na trasy ze sad Za památnými stromy Prahy, Pražská příroda známá i neznámá a Po Praze podél potoků.

Pražská příroda nabízí řadu míst, která stojí za pozornost, ale informace o nich jsou dnes roztržité v různých zdrojích. Pracujeme proto na obsahovém návrhu interaktivní mapy, která může takové informace spojit a představit v jednotné, srozumitelné podobě.

Jde o koncepční práci zaměřenou na to, co má smysl lidem ukazovat, jak to vizuálně uspořádat a jak propojit jednotlivé trasy s jejich okolím. Součástí je i jednoduchý model na otevřené mapové platformě.

Pro příští rok plánujeme další rozšíření tohoto konceptu o trasy, které nejen spojují



zajímavá místa, ale také nabízí různým skupinám obyvatel dobrou cestu mimo rušné městské prostředí, často kratší, zdravější a hlavně zajímavější, než poskytují pražské ulice a chodníky.

Tedy cesty nejen pro radost, ale také za prací či službami a návštěvami, které mohou vést netradičně přírodě blízkými končinami Prahy, kterých není málo.

Návrh bude diskutován na pracovních setkáních s odbornou veřejností – tedy těmi, kteří s tématem pražské přírody pracují. Setkání umožní doladit podobu návrhu tak, aby byl praktický a dobře použitelný.

Do další fáze patří také ukázková trasa zpracovaná ve větším detailu, která slouží jako test toho, jaké informace lze v pražském terénu dlouhodobě a spolehlivě sbírat.

Směřujeme k tomu, aby měla Praha do budoucna přehledný a kvalitní podklad pro prezentaci své přírody – jako prostoru pro běžné vycházky, výlety, environmentální vzdělávání, ale i obyčejné cestování z bodu A do bodu B mimo ruch velkoměsta.

David Kunssberger

Foto: Archiv Agentury Koniklec / Al

ALMŠ slaví 15 let vzdělávání venku



Asociace lesních mateřských škol (ALMŠ) oslavila letos své 15. narozeniny a přivzala veřejnost, rodiny s dětmi, pedagogy i všechny příznivce vzdělávání v přírodě k odpolední plné hudby a příběhů. Oslava se uskutečnila v pondělí 17. listopadu od 14.00 ve Sportovním klubu Start Praha na Střeleckém ostrově.

Program akce byl pestrý a ideální pro rodiny s dětmi: vystoupilo několik kapel a hudebníků, kapela Yellow Sisters se svým Zvěřincem přinesla radost a energii a vypravěč

Justin Svoboda ze Storytelling.cz oživil příběhy u ohně.

Součástí slavnostního dne byl i významný milník v historii asociace – ALMŠ ke svým 15. narozeninám získala nové jméno a nový



brand. Tímto krokem vstupuje organizace do nové etapy svého příběhu, který staví na respektu k přírodě, dětem a komunitě.

„To, o co jsme usilovali – aby v České republice existoval typ mateřské školy, kde vzdělávání probíhá celoročně venku – se nám povedlo v roce 2016. Bylo to díky odvaze podívat se na zaběhlé zvyky jinak a jít za snem. Ten sen je pro mě stále živý – aby se předškolní děti cítily v přírodě doma. Jsem vděčná každému rodiči, pedagogovi, úředníkovi i dalším, kdo k tomu přispívají,“ říká

Tereza Valkounová, předsedkyně Asociace lesních mateřských škol.

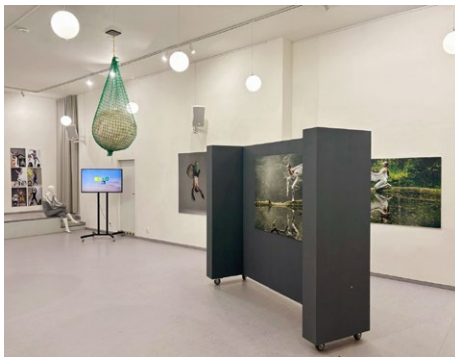
Asociace lesních MŠ funguje již od roku 2010 a aktuálně má 186 členů, kde se vzdělává 3200 dětí. Prosadila zakotvení

lesní mateřské školy do školského zákona a nadále kontinuálně pracuje na zlepšování legislativních podmínek lesních školek a vzdělávání v přírodě. Zajišťuje podporu pro členy, ale také rodiče, pedagogy, zakladatele, provozovatele a státní správu. Více na lesnims.cz.

Denisa Dvořáková

Pasti na ptáky: Uměním proti zbytečným úhynům ptáků

V Kampusu Hybernská se v první polovině listopadu konala umělecká výstava s environmentálním přesahem s názvem Pasti na ptáky. Výstava navázala na loňské představení této osvětové kampaně



stejným uměleckým klipem **Pasti na ptáky**. Cílem kampaně je chránit ptáky před pastmi, které jim my lidé leckdy nevědomky vytváříme. Akci v Kampusu Hybernská organizovalo hlavní město Praha a Česká koalice pro ochranu biodiverzity (CCBC) ve

spolupráci s Českou společností ornitologickou (ČSO).

Každým rokem uhynou ve volné přírodě v České republice zaviněním člověka miliony ptáků a s nimi se ztrácí i biodiverzita naší krajiny. Často by stačily jen malé změny a úmrtím by se dalo zabránit. „Prostřednictvím umění chceme české společnosti připomenout, jak každý z nás může ptákům pomoci. Ať už zakrytím bazénů, v nichž se ptáci často topí, polepem reflexních nálepek proti nárazu do skla, či správným přikrmováním,“ upozorňuje ředitelka CCBC a garant projektu #Pasti na ptáky Kristýna Nováková.

Výstava představila umělecké fotografie tanečníků z klipu Pasti na ptáky od Stanislava Honzíka, filmového fotografa, stejně jako skici ptačích kostýmů využitých v klipu od Jany Smetanové. Třetí zapojenou umělkyní byla Kateřina Štenclová, jež dlouhodobě upozorňuje na problematiku smrtících nárazů ptáků do neoznačených prosklených ploch.

Expozice Štenclové proti nárazům do skel

Sklo a podobné materiály jsou jednou z nejčastějších příčin úhynu ptáků. Po srážce s čirou nebo zrcadlící se výplní v Česku každý rok uhynie asi 1 milion ptáků. Právě

nárazy ptáků do skel byly inspirací pro malby umělkyně Kateřiny Štenclové vystavené v Kampusu Hybernská. Štenclová je autorkou výtvarného návrhu pro části povrchové stanice metra Nádraží Krč plánované trasy D, který zde byl k vidění. Štenclová ve svém návrhu bere v potaz, že průhledný tubus stanice zasahuje do koridoru, kterým táhnou ptáci. Transparentní malby na skla mají zásadní roli v ochraně ptáků před smrtícím nárazem do prosklených ploch. „Ochranu ptáků před nárazy na prosklené plochy vnímám jako velmi důležitou součást



našeho života ve městech. Šokovalo mě, kolik tažných ptáků může ve městech zahynout. V místě plánované trasy metra D by největší pastí pro ně byla kombinace vodní nádrže zrcadlící rozsáhlé neoznačené prosklené plochy,“ uvádí umělkyně.

Další pasti na ptáky

Na naší zahradě může ptáky čekat řada dalších nebezpečí, která jsme tu neúmyslně připravili. Do provázků omotaných kolem plotu či stromu, do sítí používaných na zakrývání úrody nebo do starých sítěk od lojových koulí se mohou ptáci snadno a nenávrtně zamotat. Nádrže s vodou (sudy, vany, napáječky atd.) představují nebezpečí pro ptáky, ale také pro savce a hmyz. Pokud do nich spadnou, po namočení se kvůli hladkým stěnám nedostanou ven a utopí se. Jestliže nádoby nepoužíváme, otočíme je dnem vzhůru. Do používaných nádob umístíme dřevěný či pěnový plovák a připevníme pruh drátěného pletiva na okraj, aby se případné oběti dostaly ven.

Edukativní workshopy a programy

V rámci výstavy probíhaly i workshopy pro školní kolektivy, které se mohly potkat s ornitologem a výtvarnicí z centra popularizace ochrany přírody U studánky poznání. Společně pak vyráběli polepy na skla. Vedoucí workshopů žáky poučili také o tom, že nálepka jedné siluety dravce není efektivní a sklo je třeba pokrýt dostatečně hustým polepem. Zážitkového programu Pastí na ptáky se během výstavy zúčastnilo 16 třídních kolektivů.

Nově je tento program také k dispozici v nabídce centra U studánky poznání. Žáci prvního i druhého stupně se v něm setkají s ornitologem, který jim vysvětlí nebezpečí



nevědomých pastí na ptáky a jak je zabezpečit. Zasvětlí je i do toho, jak ptáci vnímají svět kolem sebe a společné soužití s člověkem ve městech anebo co udělat, když nalezneme zraněného ptáka. Ve druhé části programu žáci s výtvarnicí Janou Chaklosh navrhnu a vytvoří vlastní ochranný polep na sklo. Pracují s vinylovými fóliemi, které stříhají do tvarů podle vlastní fantazie. Vzniknou tak nejen krásné a jedinečné výtvory, ale i funkční ochrana proti nárazům ptáků do okna, kterou si mohou vzít zpět do školy.

Další vzdělávací programy zaměřené na ochranu ptactva nabízí centrum U studánky poznání žákům základních škol celoročně. V rámci programu Ptačí dobrodružství ve školní zahradě žáci bádají, pozorují a tvoří. Pedagogům je poskytnuta metodika, odborná pomoc a vybavení pro pozorování a sběr dat na školní zahradě. Tento program představuje běžné druhy ptáků, které žijí v lidských sídlech, a způsoby jejich ochrany. Žáci v průběhu roku sledují různé druhy ptáků, zaznamenávají jejich chování a přispívají k jejich ochraně, například výrobou ptačích budek a krmítek. Programy mohou školy financovat z šablon OP JAK. Více informací o školních programech je k dispozici na ustudankypoznani.cz.

Kateřina Podhorská

160. plaketa „Náš souseď je netopýř“

Netopýři jsou naši sousedé, pojďme jim společně pomáhat! Tak by se ve zkratce dala popsat jedna z mnoha aktivit, jejichž prostřednictvím se snažíme o zapojení široké veřejnosti do ochrany letounů v ČR.

V rámci motivační akce **Náš souseď je netopýř** odměňujeme a prezentujeme lidi, kteří umožňují netopýřům obývat úkryty v budovách nebo pro ně vytvoří nové. Sdílení dobré praxe se stalo neoprádatelnou součástí „netopýřích osvět“.



Lidé, kteří jsou ke svým netopýřím nájemníkům vstřícní, obdrží certifikát a pamětní plaketu, kterou si mohou vyvěsit přímo na

daném objektu, v kanceláři apod., zároveň tím vstupují do pomyslného Klubu přátel netopýřů.



Příběhy oceněných majitelů a správců rodinných i bytových domů, chat, škol či památek pak pravidelně prezentujeme na webu a našich sociálních sítích. Držitelé plaket tak mohou svým příkladem inspirovat ostatní. Do akce se zapojují lidé z celé republiky, Prahu nevyjímaje.

Podívejme se např. za pražskou rodinu Pokorných, na jejichž chatě v Ondřejově se usadila letní kolonie netopýřů nejmenších. Zvířata původně sídlila ve škvírách pod podbitím střechy, chatu však bylo potřeba zateplit a bylo jasné, že tahle místa zaniknou. Paní Pokorná však nechtěla netopýře ohrozit, a tak přemýšlela, jak by šlo jejich úkryt zachovat. Proto kontaktovala nás a společně jsme vymysleli funkční řešení.

Ocenění udělujeme nejen fyzickým osobám, ale často i různým organizacím. Jako

tomu bylo třeba v tomto případě: na rozlehlé půdě historické budovy MŠ Hlubočepy našla svůj letní úkryt kolonie netopýřů večerních a díky vstřícnosti vedení školky zde samičky mohou každoročně nerušeně odchovávat svá mláďata.

V rámci akce **Náš souseď je netopýř** jsme s touto MŠ navázali i další spolupráci při realizaci vzdělávacích programů pro děti. Někdy je řešení snadné, někdy trochu složitější, ale cesty k bezproblémovému soužití lidí a netopýřů rozhodně existují a má smysl do jejich hledání veřejnost zapojovat.

Na závěr nezbyvá než se pochlubit: Klub přátel netopýřů již dosáhl úctyhodného počtu členů! Plaketu s pořadovým číslem 160 jsme v říjnu 2025 předali panu majiteli na zámku Ruda nad Moravou, kde sídlí letní kolonie netopýra velkého a vrápence malého. Osvětová aktivita **Náš souseď je netopýř** aktuálně probíhá v rámci projektu spolufinancovaného SFŽP ČR na základě rozhodnutí ministra životního prostředí. Všechny oceněné, interaktivní mapu a další podrobnosti lze nalézt na webu ČESON věnovaném ochraně netopýřů v budovách sousednetopyr.cz.

Olga Růžicková
Foto: Archiv ČESON



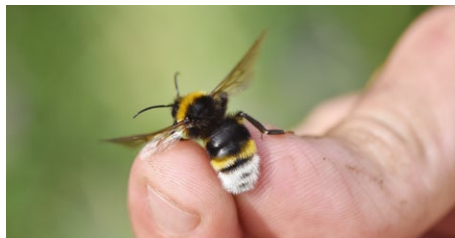
Čmeláci v Praze: co jsme zjistili a jak dál?

Spolek Čmeláci PLUS z.s. v roce 2024 zahájil projekt monitoringu čmeláků na území hlavního města Prahy. Cílem bylo zmapovat druhovou rozmanitost vybraných skupin blanokřídlého hmyzu, především čmeláků a identifikovat lokality, které by si zasloužily zvláštní ochranu. Projekt vznikl za finanční podpory Magistrátu hl. m. Prahy v rámci grantového programu pro oblast životního prostředí.

V průběhu sezón 2024 a 2025 jsme opakovaně navštívili 27 lokalit v Praze. Tato místa jsme vybrali společně s odborníky z Magistrátu tak, aby tam byly i oblasti, o které se město aktivně stará. Tato spolupráce umožnila zaměřit se na zelené plochy s potenciálem pro biodiverzitu. Zároveň to otevřelo prostor pro návrhy na úpravy péče o travní porosty. Samotné nás překvapilo, o kolik přírodních ploch se starají specialisté z Magistrátu a kolik práce tam odvádí.

Každou určenou lokalitu jsme procházeli a sledovali výskyt hmyzu. Šetrně odchytávali jedince k určení a poté je vypouštěli.

Bohužel jsme nezaznamenali výskyt vzácných druhů čmeláků, jako třeba čmeláka pruhovaného (*Bombus subterraneus*), našli jsme jen běžné druhy. Podařilo se nám ale zmapovat řadu zajímavých biotopů s velkým potenciálem. Šlo o základní sběr dat, ale některá místa by zasloužila více času.

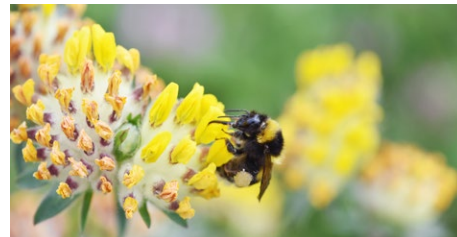


Již teď ale víme, že některé druhy čmeláků z území Prahy vymizely, podle nás kvůli jejich vazbě na specifické druhy rostlin. Dobrá zpráva je, že těch běžných je relativně hodně.

V současnosti probíhá zpracování dat. Výsledky budou předány Magistrátu a zveřejněny pro odbornou i laickou veřejnost. Věříme, že naše zjištění přispějí k lepší ochraně přírody ve městě a podpoře biodiverzity v pražské zeleni.

Přestože se v Praze zvyšuje civilizační tlak na přírodu, zatím platí, že přibližně 56 % území Prahy tvoří zeleň. V tom je Praha

unikátní. I naším cílem je pomáhat v zachování tohoto stavu a podílet se na ochraně zajímavých biotopů. Takovým příkladem může být lesostep Na Farkáně nebo další prostory, kde probíhají naše projekty.



Třeba to vše pomůže naplnit náš velký sen – návrat vzácných druhů čmeláků. Víme, jak na to: komunita kolem Čmeláci PLUS sdružuje řadu odborníků, kteří je chovají. Vhodné lokality i v Praze existují. Šance tady je!

Pokud to bude možné, tak se na vybraná místa snad ještě vrátíme. Pokud se nebojíte práce, tak se tam můžeme potkat a společně udělat něco užitečného pro pestrou přírodu ve městě.

Děkujeme všem, kteří projekt podpořili a podíleli se na něm.

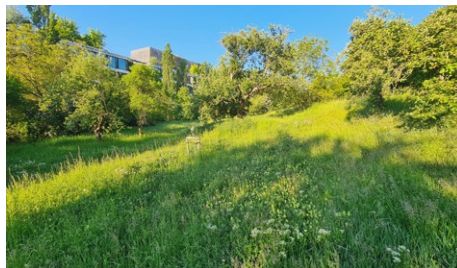
Ondřej Hercog
Foto: Ondřej Kahoun

Radlice: Ostrov biodiverzity uprostřed města

Ještě před pár lety byla zahrada u centrály ČSOB v pražských Radlicích typickým městským trávníkem – pravidelně sekaným, bez květín a života. V roce 2021 se to spolek Čmeláci PLUS ve spolupráci s ekologickým týmem banky rozhodl změnit. Cílem bylo vytvořit prostor, kde se příroda znovu nadechne, a ukázat, že i v centru města lze skloubit zájmy banky, jejích zaměstnanců a přírody.

První kroky: Rok 2022 přinesl zásadní změnu v péči o zeleň. Plošné sečení nahradila selektivní seč, která ponechává část plochy kvetoucí. Na střeších banky se objevily první úlky se čmeláky, vznikly hmyzí domky. Projekt zahájil sérii seminářů pro zaměstnance, kteří se učili, proč jsou opylovači důležití a co zajímavého na zahradě žije. Čmeláci BLUE Team se pustil do chovu čmeláků. Do projektu se zapojila i veřejnost – spolek Čmeláci PLUS pro ně připravil edukační akce a komentované vycházky. Vše podpořila komunikace na webu spolku a sociálních sítích.

Rozvoj a zapojení komunity: V roce 2023 se projekt rozšířil o nové biotopy a výsadby medonosných rostlin. Zaměstnanci opět pomáhali s údržbou a plánovaným rozvojem



celého prostoru. Na konci roku se díky podpoře banky a Magistrátu hl. m. Prahy zahájila revitalizace VKP Lesostep Na Farkáně. Primárně šlo o úklid letitého nepořádku a odstranění náletových dřevin. Cílem bylo prosvětlení a propojení cenných zbytků stepi do jednoho celku.

Nová etapa – Pražská směs a lesostep: Rok 2024 znamenal další posun. Pokračovala obnova lesostepi a na vybraných plochách byla vyseta speciální „Pražská směs“ lučních květín, která podporuje místní biotopy. Zahrada i lesostep dnes nabízí pestrou paletu rostlin a staly se útočištěm pro čmeláky, motýly i brouky. Výsledky jsou prezentovány formou zpráv, proto sbíráme data a vyhodnocujeme přínosy i zde.

Rodí se Vize Radlice: V roce 2025 projekt pokračuje v revitalizaci celého prostoru. Probíhá další prosvětlení vybraných částí. Společně s bankou vznikla vize, která

zajistí lepší plánování a udržitelnost projektu i v dalších letech.

Proč se to vše daří: Klíčem k úspěchu jsou lidé – společnost, kterou zajímá ochrana přírody, a tým, který má odvahu něco dokázat. Neméně důležitá je komunikace a propagace, díky nimž se daří zapojit veřejnost, sousedy a nadchnout všechny pro projekt.

Proč na tom všem záleží: Biodiverzita není trend, ale cesta k pestrému a proto i zdravějšímu prostředí pro lidi i přírodu. Přírodní zahrady Radlice jsou dnes příkladem, jak lze v městském prostředí vytvořit prostor, kde příroda i komunita místních lidí znovu společně ožívají v harmonickém souznění. Navíc jde o „nášlapný kámen“ – pro živočichy a rostliny, kteří se šíří městskou zelení. Je to ale i symbolický nášlapný kámen pro další organizace a občany, kteří se zde mohou inspirovat.

Chcete se dále inspirovat? Více se o projektu dozvíte na cmelaciplus.cz/projekt-biodiverzita-csob-praha-radlice/.

Navštivte zahrady ČSOB v Radlicích nebo sledujte cmelaciplus.cz a Facebook Čmeláci PLUS.

Ondřej Hercog
Foto: Ondřej Hercog



Novinky v chovech a senzomotorická herna

Zahrada Stanice přírodovědců je místem, kam můžete přijít relaxovat a prohlédnout si živočichy, kteří jsou zde ve venkovních výbězích a teráriích.



Po odstranění již chátrajících herních prvků jsme neobnovili dětské hřiště v centrální části zahrady. Místo toho uvidíte výběh klokanů Bennettových s dospělým samcem Kevinem, samicí a mláďetem. Kevin pochází z naší původní chovné skupiny. Po úhynu matky v kojeneckém věku měl štěstí na lidskou pěstounku, které se podařilo ho odchovat na klokaním sunaru. Považujeme za velký úspěch, že se vrátil mezi klokany a založil rodinu.

I v dalších chovech přibyla nová mláďata. V klubovně teraristiky se podařilo rozmnožit chameleony pardálí, bazilišky dlouhoocasé, užovky červené a korálovky. Z ornitologických přírůstků jsme zaznamenali úspěch u druhu amadina Gouldové.



Naše odchovy mohou spatřit nejen děti přihlášené na chovatelské kroužky, ale také školní exkurze a široká veřejnost při pořádání větších akcí a výstav.

Pro nejmladší návštěvníky připravuje paní zahradnice různé variace přírodních hřišť.

Na zahradě Stanice přírodovědců se nově objevila senzorní bedna

Senzorní bedna přírodnin přináší dětem možnost objevovat svět všemi smysly



přímo v přírodě. V bedně najdou například kaštiny, kůru, dřívka, mechy i malé figurky, se kterými si mohou tvořit vlastní příběhy. Děti si při hře rozvíjejí fantazii, jemnou motoriku i vnímání různých struktur a vůní. O tuto přírodní „smyslobednu“ je mezi malými objeviteli velký zájem – hrají si s ní s nadšením a na čerstvém vzduchu.

Kamila Doktorová a Alena Žbirková
Foto: Jan Hříbal, Kateřina Šimáčková,
Alena Žbirková

Projekt Vodní škola slaví jubileum

Projekt Vodní škola běží 10. rokem a od jeho začátku v roce 2015 se do něj zapojilo 21 škol. Projekt jsme právě úspěšně dokončili na dalších dvou pražských základních školách, a to na Masarykově základní škole Praha-Klánovice a na ZŠ Dolákova z Prahy 8.



Projektu se zúčastnili žáci druhého stupně obou škol a absolvovali terénní exkurze a vnitřní výukové programy na téma voda.

Žáci například navštívili ČOV v Čertousích, Muzeum pražského vodárenství, střední školu v ulici Československá na Praze 9, která získala ocenění v soutěži Adapterra Awards, nebo zelenou střechu v areálu ČZU v Praze.

Po absolvování všech programů s vodní tematikou vytvořili neaktivnější žáci obou škol tzv. Vodní týmy a provedli audit spotřeby vody na své škole. Následně navrhli opatření na úsporu vody či lepší hospodaření s dešťovou vodou ve škole.

Na obou školách byly z těchto návrhů vybrány a realizovány bezdotykové vodovodní baterie do umývárny na školních WC v hodnotě cca 20 000 Kč na každé škole, které



jim výrazně ušetří spotřebu pitné vody při mytí rukou.

Masarykova ZŠ Praha-Klánovice dostala navíc sponzorský dar v podobě IBC nádrže na dešťovou vodu, která byla instalována k okapu školy a využije se na zalévání školních záhonků. Obě školy získaly certifikát s titulem Vodní škola a desku s logem

projektu a sponzorů k vyvěšení na budovu školy.

Projekt Vodní škola byl podpořen hlavním městem Prahou a IBC nádrž na dešťovou vodu darovala společnost Climate CZ, s. r. o. – [Dešťovka.eu](https://www.destovka.eu).

Tereza Kučerová

Foto: Tereza Kučerová



Zkoumáme mikroklima – Mikroklima okolí školy 2024/2025

Projekt Město do kapsy – Mikroklima okolí školy pro rok 2024/2025 jede do cíle. Většina zapojených škol již aktivity projektu ukončila. Žáci společně s učiteli v rámci závěrečných hodin odprezentovali svá zjištění z teoretických i badatelských aktivit, kde se

dozvěděli, z čeho se vlastně to mikroklima skládá a jak moc ovlivňuje jejich život.

V rámci projektu také na některých školách vznikla nebo vznikají různá opatření, která mají zlepšit toto mikroklima jak pro tam žijící organismy, tak pro zaměstnance a žáky školy. Například na ZŠ Veronské náměstí vznikají kompostéry na zpracování organického odpadu nebo na ZŠ Palmovka byly nainstalované nové části jejich bylinkové zahrádky.

V rámci projektu tyto a další školy na takováto opatření získaly drobnou finanční podporu, díky které svůj záměr mohli zrealizovat.

Projekt byl podpořen Magistrátem hlavního města Prahy.

Bohumil Ronald Fiala

Děti tvoří zahradu s Kozlem zahradníkem

KOZEL = Klima-Osvěta-Zeleň-Ekosystém-Lidé

Péče o zeleň a efektivní hospodaření s vodou na školních zahradách při extrémním počasí. Tímto tématem se zabývá projekt Ekocentra Koniklec, v rámci kterého děti ze ZŠ Hanspaulka a ZŠ Běchovice vymýšlely, jak pomoci školní zahradě adaptovat se na změnu klimatu.



Třetáci z Běchovic vytvořili a do vyvýšených záhonů umístili zavlažovací nádoby. Na ZŠ Hanspaulka se do projektu pod vedením paní učitelky Aleny Vlachové pustili žáci napříč prvním i druhým stupněm a vytvořili dešťovou zahrádku zalévanou z kaskády ve svahu, tvořené kubíkovou nádrží a kovovým nadzemním jezírkem.

Projekt byl podpořen Státním fondem životního prostředí ČR, hlavním městem Prahou, Středočeským krajem, Libereckým krajem a Mondí, a. s.

Fotografie z akcí a ukázka metodiky na ekocentrumkoniklec.cz/vzdelavaci-materialy/.

Lenka Winterová

Foto: Alena Vlachová / ZŠ Hanspaulka

Ekologické výukové programy jednorázové, pobytové i klimatické

Novinkou mezi našimi programy jsou pobytové programy, které jsme zařadili do své nabídky jak pro děti pražské, tak pro děti ze Středočeského kraje. Tento měsíc proběhla pilotní realizace programu Cesta časem, které se zúčastnil 8. ročník pražské školy. Program probíhá na Křivokláte, kde jsme provozovateli Informačního střediska CHKO Křivoklátsko, a v přílehlé přírodě



střediska. Pobytový program bude po pilotáži náležitě inovován a lépe přizpůsoben jednotlivým věkovým kategoriím, abychom ho od jara příští roku mohli nabízet v plné kvalitě. Cesta časem je program na téma klimatické změny a uvědomění si vlastního

vlivu a vztahu k danému tématu. Na ne-
posledním místě je vhodný jako adaptační
kurz pro vaše žáky. V Praze i v podhradí pro
vás máme naši standardní širokou nabídku
jednodenních programů, případně zajímavé
exkurze.

Projekt Prima klima škola zaměřený na
téma adaptace na klimatickou změnu pro
všechny věkové kategorie finišuje, žáci pro-
šli vzdělávacími programy a nyní je čeká
 fáze vymyslet a vytvořit vhodné adaptační
opatření ve škole a jejím okolí, které by
zlepšilo prostředí, ve kterém se učí a denně
pohybují. Na jejich nápady se těšíme.

*Tyto projekty finančně podpořilo hlavní
město Praha a jsou spolufinancovány
Státním fondem životního prostředí ČR na
základě rozhodnutí ministra životního pro-
středí.*

Barbara Doležalová

Foto: Barbara Doležalová

Přírodovědné průzkumy v Cholutickém mokřadu

Odborné průzkumy jsou od roku 2021 ne-
oddělitelnou součástí aktivit Ekocentra Ko-
niklec v Cholutickém mokřadu. Činnost,
která ideálně propojuje příjemné s užiteč-
ným: při bádání si odpočineme od shonu



*Skokan ze skupiny vodních či zelených.
Přesné určení by odhalila až genetická
analýza. Foto: Martina Zrostlíková*

velkoměsta a zároveň získáme důležitá
data pro další práci.

K jakým účelům se dají taková data z prů-
zkumů využít? Jedním z klíčových rozhod-
nutí, jak o mokřad (platí to ale pro jakýkoli
habitat) pečovat, je určení priorit ochrany.
Verdikt zdánlivě jasný: chceme zde udr-
žet vodu a zajistit co nejpestřejší skladbu
druhů, pro které jsou mokřad a nejbližší
okolí přirozeným prostředím.

Jenže tento zajisté bohubilý cíl v sobě
skrývá háček. Jednotlivé součásti spektra
mají odlišné životní nároky a ty nejen že se

zcela nekryjí, ale jdou nezřídka přímo proti
sobě. Typickým příkladem je kauza „rákos
vs. ptáci“.

O co jde? Mokřadní společenstva potře-
bují pro svou existenci otevřený nezastí-
něný prostor. K nim patří i porosty rákosu
a orobince, které se ale snadno rozrůstají
a nedovolí v obsazeném prostoru růst če-
mukoli dalšímu. Sem tam tudíž potřebují
zkrotit v rámci pravidelného kosení. Jsou
ale zároveň i rájem hostícím unikátní druhy,
které zde velmi často hnízdí. Kosení by je
přínejmenším vyrušovalo, ne-li něco hor-
šího. A teď babo raď... Nezanedbatelným
faktorem při rozhodování jsou i finanční
a časové prostředky. A právě zde bývají vý-
sledky výzkumu oním pověstným jazýčkem
na vahách, který rozhodne o uplatnění,
načasování a rozsahu jednotlivých úkonů
vedoucích k zachování uceleného mokřad-
ního komplexu.

Aby měly průzkumy vypovídací hodnotu,
nelze je provádět nahodile. Jeden rok pá-
trání nefekne o stavu a vývoji lokality vůbec
nic – je třeba udržet kontinuitu po několik
období a srovnávat výstupy z dílčích sezón.
V Cholutickém mokřadu jsme proto od roku
2023 započali se soustavnou badatelskou
aktivitou doplněnou o (často velmi pod-
nětné) informace od dalších stran, které se
o dění v mokřadu aktivně zajímají.

Průzkum Cholupického mokřadu ze všech možných biologických a ekologických pohledů by zaměstnal doslova armádu lidí. Pro efektivní a zároveň ekonomické pojetí bylo tedy nutno vybrat vhodné cílové skupiny. Volba padla na vážky, ptáky a obojživelníky. Proč zrovna oni? Obojživelníci jsou, podobně jako vážky, organismy vázané na vodu skrze rozmnožování a stávají se výraznými ukazateli kvality vodních poměrů v daném bodě. Ptactvo, vyznačující se bohatým rejstříkem vzorců chování v různých obdobích životního cyklu, zase signalizuje, jaký rozsah existenčních podmínek umí zkoumaná plocha nabídnout. Další skupinou, kterou bychom rádi zařadili na seznam pravidelně sledovaných, jsou cévnaté rostliny – přítomnost stabiálních populací vybraných druhů vypovídá o stálosti podmáčení a právě od rostlin se odvíjejí veškeré další interakce živé složky ekosystému.

Co nám prozatím výzkum Cholupického mokřadu prozradil? V první řadě pozitivní zprávu, že druhová bohatost v mokřadu vzrostla. Vliv na zvýšení počtu druhů má zcela jistě vybudování tůňky, která do mokřadu přitáhla „vodní“ skokany a poskytla větší prostor k reprodukci stávajících druhů. Na odkrytých místech po bagrování se objevily i některé vážky, v pilotním průzkumu z roku 2021 nezaznamenané. Přibýlo rovněž opeřenců, kterým se lokalita nyní hodí



Šidélko ruměné.

Foto: Martina Zrostlíková

jako přechodné útočiště například při sběru potravy nebo v době tahu. A konkrétní zajímavá jména? Slučka malá, vodouš kropenatý, chrástal vodní, luňák červený, všichni skokani, šidlo rákosní. Jen z ptáčích říše jsme zde identifikovali přes 60 druhů a věříme, že živočichů ani rostlin z Cholupického mokřadu nebude ubývat.

Cholupickému mokřadu můžete pomoci i vy. Jak? Účastí na pravidelné dobrovolnické akci „Hrabecí den v Cholupickém mokřadu“, kdy z plochy podmáčené louky odstraníme posečenou travu. Pro podrobnosti

sledujte web, Facebook nebo Instagram Ekocentra Koniklec.

Aktivita v Cholupickém mokřadu by se neobešly bez přísunu financí. Průzkumy v letošní sezóně podpořil Český svaz ochránců přírody v rámci programu Ochrana biodiverzity.

Martina Zrostlíková



Projekt Ze-mě do Země: vznikly nové materiály i výukové hodiny

Dlouhodobý projekt Ze-mě do Země z dílny neziskové organizace Ekodomov, určený žákům II. stupně základních škol a středoškolákům, má za sebou pilotní ročník. Veškeré poznatky, které během něj lektorky získaly, zakomponovaly do nové verze programu, již aktuálně pilotují se žáky ZŠ v Říčanech u Prahy a gymnázia Chodovická.

Cílem projektu je umožnit žákům, aby se zamysleli nad způsoby, jakými se v jejich škole nakládá s bioodpady, a sami iniciovali změnu. Změnu, na jejímž konci se biomateriál, který normálně končí ve směsném odpadu, vytřídí a následně zkompostuje (ať už zprostředkovaně skrze kompostárnu, nebo díky vlastnímu kompostéru). A vzniklý kompost se využije třeba na záhonech na školní zahradě.

Hlavními aktéry této změny jsou přitom právě žáci. Ti v rámci projektu nejen že sami navrhnu změnu dosavadního nakládání s bioodpadem a představí ji spolužákům a pedagogům, ale nakonec ji s podporou vedení školy také sami zrealizují. Program

jím tak umožňuje, aby sami aktivně přispěli ke zmírnění dopadů klimatické změny.



Nové samolepky i plakáty

V rámci projektu vznikla také celá řada podpůrných výukových a osvětových materiálů, které jsou veřejně dostupné pro výukové potřeby škol i dalších středisek ekologické výchovy na stránkách Ekodomova (ekodomov.cz/ke-stazeni/). Již loni vznikly následující materiály:

- » cedulky na odpadkové koše
- » kartičky s půdními živočichy (slouží jako jakýsi mini atlas)

- » plakát Kde je kompost, tam to žije
- » infografiky Cesty bioodpadu
- » animované video Igor našel cestu ke zdravé půdě



A protože Ekodomov neustává v hledání cest, jak popularizovat téma kompostování biomateriálu a přiblížit žákům i pedagogům jeho přínos pro školu i pro životní prostředí, připravili jsme letos další materiály (opět jsou volně ke stažení na webu Ekodomova):

- » samolepky, které žáci v rámci projektu dostávají a které mají vtipnou formou

připomínat, proč se vyplatí ohryzek od jablka nebo slupku od banánu vyhodit do vermikompostéru, a ne do běžného odpadkového koše

- » plakát Co patří do bioodpadu
- » plakát Co patří do vermikompostéru

Na blogu webu Ekoprogramy.cz je k dispozici také deset příkladů dobré praxe ze škol, které aktivně kompostují (ekoprogramy.cz/blog/). U všech škol se lze dočíst, jak dlouho kompostují, kolik dětí a pracovníků se zapojuje, jaké jsou jejich reakce, jak s kompostem pracují i jaké jsou jejich zkušenosti a doporučení pro ostatní pedagogy a školy.

Tematické vyučovací hodiny

V rámci projektu Ze-mě do Země vznikla také ucelená sada celkem 16 vyučovacích hodin inovativního vzdělávání pro žáky 7. až 8. třídy základních škol a 1. až 3. ročníku středních škol. Tyto vyučovací hodiny lze realizovat v rámci šablon OP JAK II.

Tematické lekce jsou velmi pestré a nahlíží téma kompostování bioodpadu z různých úhlů pohledu i různou optikou jednotlivých předmětů. Například v rámci předmětu Informatika vznikla kompostovací úniková hra. V předmětu Angličtina je zase pojato téma kompostování v různých klimatických pásmech planety a jeho přínosy. V rámci



výuky Českého jazyka se pozornost zaměřuje na historii kompostování v češtině, porozumění textu, vyhledávání klíčových informací i na kritické myšlení nad vývojem vztahu člověka k životnímu prostředí. V předmětu Základy společenských věd došlo na etickou a věcně správnou argumentaci v dialogu a diskusi. A předmět Ekonomie nabízí ekonomické a ekologické dopady nakládání s bioodpadem i karetní hru Legislativa.

Tematické vyučovací hodiny budou stejně jako metodika projektu koncem prosince opět dostupné na [webu Ekodomova](http://webu.Ekodomova).

Projekt byl podpořen Ministerstvem životního prostředí, projekt nemusí vyjadřovat stanoviska MŽP.

Julie Včeláková

H2Ospodař přináší do škol interaktivní workshopy o vodě. Žáci všech věkových kategorií při nich zažívají praktické pokusy, hry i diskuse. Díky nim lépe chápou, jak voda v přírodě i v lidském světě koluje. Dozvídají se například, co ovlivňuje sucho a povodně, jak se voda odpařuje, zadržuje v krajině a jak se po použití čistí v čistírně odpadních vod.



Naše práce v H2Ospodař ale zdaleka nekončí jen u workshopů. Chceme, aby se témata spojená s vodou dostala do škol naplno, a snažíme se podporovat pedagogy v dalším vzdělávání. Proto jsme ve

spolupráci se Státním fondem životního prostředí ČR připravili čtyři doprovodné materiály pro učitele, které navazují na naši sérii video rozhovorů o vodě.

Na našich webových stránkách naleznete rozhovory k následujícím 4 tématům: Voda je život, Voda v krajině, Voda ve městě a Cesta vody. Společně tvoří ucelený výukový balíček, který provází žáky od globálních souvislostí až po každodenní zkušenost s vodou. Právě ta byla rozšířena o materiály s doplňkovými aktivitami, které mohou učitelé využít ve výuce napříč předměty.

V materiálech najdou desítky aktivit rozdělených podle náročnosti. Žáci se mohou pustit do pozorování, měření, výzkumů nebo tvůrčích úkolů, které rozvíjejí jejich zvědavost i schopnost přemýšlet v souvislostech. Mohou například zkoumat, proč se města v létě přehřívají, jak se voda vsakuje do různých druhů půdy, navrhovat dům, který s vodou hospodaří šetrně, nebo propočítat, kolik stojí každodenní činnosti spojené s vodou.

Cílem těchto materiálů je podpořit učitele, kteří chtějí environmentální vzdělávání zařazovat do výuky srozumitelně, atraktivně a v návaznosti na skutečné problémy děška. Věříme, že právě ve školních lavicích

začíná změna vztahu k vodě, k jednomu z nejdůležitějších zdrojů našeho života.



Volně dostupné doplňkové výukové materiály a další informace naleznete na našich webových stránkách h2ospodar.cz.

Petra Pešavová
Foto: H2Ospodař

Udržitelná Praha do škol: všimej si, zapoj se, změň!

Nový vzdělávací program Udržitelná Praha do škol přináší pražským základním a středním školám inspiraci i konkrétní nástroje, jak rozumět udržitelnému životu ve městě a světu kolem sebe – a měnit je k lepšímu.



Program vznikl ve spolupráci hlavního města Prahy a Charity Česká republika. Navazuje na Cíle udržitelného rozvoje (SDGs) a propojuje environmentální, sociální i ekonomický rozměr udržitelnosti. Děti a mladí lidé v něm poznávají, co Praha už dělá pro naplnění těchto cílů – a kde mohou přiložit ruku k dílu sami její mladí obyvatelé.

„Přejeme si, aby všichni obyvatelé města nahlíželi na udržitelnost v celé šíři. Jde nám nejen o ochranu klimatu, ale i férové vztahy a odpovědnou spotřebu. Chceme zdravé město s rovnými příležitostmi,“ říká Petra Cmárová, vedoucí oddělení globálního vzdělávání a osvěty, které v Charitě za programem stojí.

V první části programu žáci prostřednictvím interaktivní simulační deskové hry objevují



sedmáct Cílů udržitelného rozvoje a hledají jejich propojení se životem v Praze.

Ve druhé části se třída vydává do akce – zkoumá, mapuje, navrhuje a realizuje vlastní výzkumný úkol a navazující akci. Může jít o terénní průzkum okolí školy (množství zeleně, kvalita vodních prvků,

rozhovory se sousedy o dopravě), uspořádání sbírky nebo swapu či konkrétní návrh, jak učinit školu více udržitelnou (zefektivnit třídění odpadu, šetřit energiemi nebo vodou, zlepšit sociální klima ve škole, být více solidární).

„Program je navržen tak, aby si ho každá třída mohla přizpůsobit na míru. Žáci a žákyně si sami vybírají cíl, který se jich dotýká, a hledají konkrétní kroky, jak ho naplnit. Tak se z teorie stává zkušenost a žáci zaujmají aktivní postoje,“ vysvětluje Kateřina Kadlecová, metodička programu.

Každý program trvá dvě až tři vyučovací hodiny a je veden zkušeným lektorem oddělení globálního vzdělávání a osvěty Charity Česká republika.

V první části žáci interaktivně objevují svět Cílů udržitelného rozvoje a souvislosti se životem v Praze.

Ve druhé části třída s podporou učitele plní vlastní výzkumný úkol a navazující reálnou akci, které si sama zvolí podle tématu, jež ji nejvíce oslovilo – například dostupnost zeleně, šetření vodou nebo pomoc komunitě.

Program je pro školy zcela bezplatný a je koncipován tak, aby jej bylo možné snadno

začlenit do výuky v nejrůznějších předmětech i školních projektových dnů.

„Lektorské vedení umožňuje učitelům zapojit se bez nutnosti složité přípravy. Zároveň ale mohou na program navázat – metodické listy a pracovní materiály jim dávají prostor pro pokračování ve výuce,“ doplňuje Petra Cmárová.



Program Udržitelná Praha do škol navazuje na směr nové revize Rámcového vzdělávacího programu, která klade důraz na kompetence pro udržitelnost, kritické myšlení, podnikavost, spolupráci a občanskou odpovědnost. Nabízí školám konkrétní a praktickou cestu, jak integrovat udržitelný rozvoj napříč předměty a rozvíjet klíčové kompetence v reálném kontextu života ve městě.

Program je navržen tak, aby přirozeně propojoval různé vzdělávací oblasti a pomohl učitelům začlenit témata udržitelného rozvoje do běžné výuky.

Příklady, jak může být program využit v jednotlivých předmětech:

- » Geografie: práce s mapovými podklady, terénní průzkum okolí školy, příklady dopadů klimatické změny ve světě, globalizace.
- » Matematika: práce s daty, tvorba grafů, vyhodnocování výsledků výzkumů.
- » Český jazyk: příprava textů, prezentací a argumentace v rámci třídních projektů. Výchova k občanství: diskuse o rovnosti, spravedlnosti, chudobě či kvalitě života ve městě.
- » Výchova ke zdraví a bezpečí / Osobnostní a sociální výchova: fyzické i psychické zdraví obyvatel, pomoc druhým. Výtvarná výchova / Informatika: tvorba vizuálních a digitálních výstupů k vybraným cílům udržitelného rozvoje.

„Vyučující často hledají cesty, jak téma udržitelnosti začlenit do výuky přirozeně, nikoli jako přídavek. Tento program jim to umožňuje – díky volně dostupným metodickým listům ke každému cíli nabízí rámec i konkrétní aktivity, které dají žákům a žákyním

pocit, že to, co se učí, má skutečný smysl,“ doplňuje Kateřina Kadlecová.

Proč se zapojit?

- » Praktičnost: interaktivní formát, přímé zapojení žáků, práce s reálnými daty.
- » Propojení s Prahou: konkrétní příklady, jak město plní jednotlivé cíle SDGs.
- » Podpora učitelů: metodické listy, pracovní materiály, zkušený lektorský tým.
- » Dlouhodobý dopad: rozvoj kritického myšlení, empatie a občanské angažovanosti.

„Nejde jen o to, učit o udržitelnosti. Jde především o to, pozvat žáky a žákyně k aktivní podpoře udržitelného života, aby měli chuť a odvahu dělat své okolí, město a svět lepším místem,“ uzavírá Petra Cmárová.

Jak se zapojit? Více informací najdete na Facebooku [Udržitelná Praha do škol](#), Instagramu [udrzitelna_praha](#). Kontakt: vzdelavani@charita.cz. Program probíhá od ledna 2025 do června 2027. Workshopy na školách, metodické listy a podpora jsou zdarma.

Charita Česká republika
Foto: Charita Česká republika

Jihočeská univerzita jako první v ČR nabídne budoucím pedagogům předmět o venkovní výuce v mateřinkách

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích (JU) zavedla ve spolupráci s Nadací Karel Komárek Family Foundation (KKFF) jako první v České republice nový předmět „Venkovní vzdělávání v prostřední mateřských škol“. Organizace se tím zapojily do širší systémové změny ve vzdělávání, jejímž cílem je zavádět výuku venku do pedagogického procesu a měnit pohled společnosti na toto téma. Odborníci kroky oceňují, protože ve svém důsledku mohou zlepšit kvalitu výuky v mateřských školách a pozitivně ovlivnit psychický a fyzický vývoj dětí.

Moderní pedagogika prochází neustálým vývojem. Jednou z oblastí, v níž se to v současné době doslova hemží trendy, je venkovní výuka. Příprava budoucích pedagogů je důležitou podmínkou pro její širší zavádění v českých mateřských školách. Právě tímto směrem se rozhodla jít Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, která budoucí učitelky a učitele seznámí v novém předmětu nejen s tím, proč je dobré učit venku, ale také jak s dětmi venku správně pracovat.

„Konkrétním cílem předmětu je naučit studenty využívat venkovní prostředí mateřské školy jako přirozený prostor pro učení, hru i rozvoj dětí. Získají tak dovednosti, jak plánovat a realizovat vzdělávání venku, rozvíjet dětskou zvědavost a podporovat vztah k přírodě. Předmět je zároveň úzce propojen s praxí. Studenti navrhnou vlastní aktivity realizovatelné ve venkovním prostředí ma-



teřské školy, účastní se exkurze do inspirační mateřské školy DUHA Soběslav a učí se tvořit koncepci školní zahrady v duchu filozofie „Zahrada je taky třída“. Tento přístup rozvíjí tvořivost, spolupráci i odpovědnost budoucích učitelek a učitelů mateřských škol,“ popisuje Marie Najmonová, vedoucí katedry primární a preprimární pedagogiky z Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity.

Za vznikem nového předmětu stojí spolupráce JU s Nadací KKFF. Ta dlouhodobě

prosazuje myšlenku, že výuka venku, o to víc v kvalitní školní zahradě, má nezastupitelný význam pro zdravý psychický a fyzický rozvoj dětí a budování jejich vztahu k přírodě. Nadace proto sdružuje odborníky v multioborové pracovní skupině, aby společně s nimi postavila základy pro širší systémovou změnu ve vzdělávání, kterou sama iniciovala.



„Vytvoření nového předmětu představuje jeden z dílů naší promyšleně vystavěné skládačky, do které postupně přibývají další prvky. Kromě univerzit totiž zapojujeme další relevantní aktéry a odborníky. Společně s nimi se snažíme změnit pohled na venkovní výuku napříč vzdělávacím systémem,“ uvedla manažerka programu Nadace KKFF Ivana Procházková a dodala, že myšlenky jim pomáhají šířit také nadační MŠ, které prošly v minulosti proměnou zahrady a venkovní výuku intenzivně praktikují.

Nadace v multioborové skupině nespolupracuje jen s Jihočeskou univerzitou. Schází se se zástupci dalších univerzit, státní správy (včetně MŽP, MŠMT a ČŠI), pedagogy, studenty pedagogiky, architektky i studenty architektury nebo rodiči. Práce skupiny se opírá o dlouholeté zkušenosti s tématem venkovního vzdělávání a vědecké poznatky.



v zahradě poskytuje vícesmyslový zážitek, který chytré tabule ve třídách neumí nahradit.

Podle výsledků loňského výzkumu České děti venku, který nechala zpracovat Nadace KKFF, se přitom během výuky vůbec nedostane ven 34 % dětí. Důvodem je, že pedagogové nejsou dostatečně motivováni



zařazovat výuku venku do rozvrhu svých svěřenců. Pomohlo by jim mít vhodné místo u školy, třeba venkovní učebnu.

Právě na nedostatečné podmínky mateřských škol pro venkovní výuku se při práci na systémové změně také myslí. „Součástí systémové změny je vytvoření standardů školních zahrad. Ty mateřským školám a zřizovatelům pomohou školní zahrady koncipovat tak, aby byly kvalitní a odpovídaly nárokům a trendům 21. století,“

uzavřela vedoucí oddělení strategií MŠMT Ludmila Třeštíková.

Lukáš Pfauser

O univerzitě: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích je moderní vzdělávací institucí a centrem vědy a výzkumu na jihu Čech. Na 8 fakultách studuje 9000 studentů



Co říkají data? „Pobyt venku u dětí v období předškolního věku je naprosto zásadním prvkem jejich zdravého vývoje. Má prokazatelný efekt například na rozvoj sociální inteligence a empatie, která nám v populaci nyní klesá. Dále pomáhá redukovat napětí a stres. Snižuje se aktivity frontální kůry mozku, která souvisí se stresem, a zároveň se snižuje hladina kortizolu, který větší stres provází,“ vysvětluje psychiatri a vyučující na 1. lékařské fakultě UK Vladimír Kmoch a dodává, že pobyt

ve více než 200 studijních programech bakalářských, magisterských a doktorských. Univerzita podporuje zahraniční studijní a výzkumné cesty studentů a akademiků a nabízí mnoho příležitostí k výměnným pobytům. JU je členem Asociace výzkumných univerzit ČR a od ledna 2025 se stala součástí prestižní aliance Evropských univerzit Kreativitu.

Více vědeckých zajímavostí z JU na: jcu.cz/cz/univerzita/sciencezoom.

Na zimu a svátky se s Lesy hl. m. Prahy můžete připravit tvořením v našem Ekocentru Prales nebo nákupem Vánoční jedličky s budoucností. V prosinci zveme na Vánoce v záchranné stanici. Během ledna uspořádáme několik místních kol lesnické soutěže YPEF a od února se začátkem svých námluv pokračujeme s výpravami Za sovím houkáním.

Vánoční jedličky s budoucností letos opět v prodeji

Devátý ročník našeho projektu Vánoční jedličky s budoucností jsme zahájili na konci listopadu a stejně jako v předchozích letech zájemcům prodáváme speciální vánoční jedličky v květináčích. Od středy 19. listopadu si jedličku můžete zakoupit na některém z našich prodejních míst v různých částech hl. města (Zahradnictví Dáblice, Ekocentrum Prales ve Kbelích a hájovnách: Hostivař, Chuchle, Šárka, Běchovice a Kunratice). Jedná se o lesní sazenice jedle bělokoré, které příliš nesplňují tradiční parametry dokonalého vánočního stromu, a to ani velikostí, ani tvarem, zato ale mají jednu ohromnou výhodu – jsou to stromky přímo vypěstované a určené pro výsadbu



v krajině, a nemusí proto po Vánocích skončit u popelnic. Právě naopak, zájemci je mohou vysadit na jaře 2026 s asistencí našich lesníků přímo do lesa mezi ostatní stromy. Cena stromku je 150 Kč.

Vánoce v záchranné stanici pro volně žijící živočichy

Již více než půl roku funguje Záchránná stanice hl. m. Prahy pro volně žijící živočichy v novém areálu v pražských Jinonicích. Od roku 2012 ji provozuje příspěvková organizace Lesy hl. m. Prahy. Je to primárně léčebné zařízení, a stanice tak nemá žádnou standardní „otevírací dobu“ pro návštěvníky. Klidné prostředí bez stresových situací je pro zotavení zvířecích pacientů zásadní. Jednou za čas se však otevíráme světu. Skvělou příležitostí jsou Vánoce v záchranné stanici, které se letos uskutečnily v sobotu 6. prosince od 10 do 15 hodin.



Zájemci si mohli pořídit náš nový kalendář 2026, vykrajovátka či knížku Do pohádky se zvířátky s příběhy našich pacientů. Ti pod stromečkem uvítají drobné zrní pro pěvce, slunečnicová semínka, granule pro kočky, masové konzervy s vysokým podílem masa, ovoce, zeleninu, piškoty nebo seno.

Opět uspořádáme místní kola mezinárodní lesnické soutěže YPEF

Lesy hl. m. Prahy se podruhé zapojí do přípravy mezinárodní lesnické soutěže YPEF (Young People in European Forests). Středisko Ekologická výchova během ledna uspořádá v prostorách Ekocentra Prales dvě místní kola pro mladší kategorii (21. a 22. 1.) a dvě pro starší kategorii (28. a 29. 1.). Místní kolo se skládá z teoretické písemné části a praktické poznávačky např. z přírodnin, živočišných druhů a lesnických pomůcek. Tříčlenná družstva se



budou moci přihlašovat přes elektronický formulář na ypef.cz. Vítězové postoupí do regionálního kola, které organizuje Fakulta lesnická a dřevařská ČZU v Praze. Cílem této soutěže, která má své kořeny u polských lesníků, je zlepšit povědomí široké veřejnosti o významu lesů a zdůraznit význam lesnictví v současné době. Jedná se o mezinárodní soutěž, do které jsou aktivně zapojeny lesnické instituce z cca 12 zemí Evropy.

Voňavé workshopy a cestovatelské večery v Pralese až do jara

Od listopadu do dubna si mohou zájemci vytvořit dekorace či originální dárky, ochutnat čaj nečaj nebo cestovat na neobvyklá místa v Ekocentru Prales. Od podzimu tradičně nabízíme širokou škálu rukodělných setkání, na kterých využijete svoji zručnost a kreativitu. Nechte se zlákat tradicemi, vůni

dřeva či mechu, vtiskněte přírodním tvarům novou tvář. Drátujte, kouzlete s papírem nebo si s námi vyrobte (ne)tradiční či živou dekoraci do interiéru v podobě aerária. Svou zahradu si můžete oživit vlastnoručně vyrobenou ptačí budkou nebo hmyzím hotelem. Čeká na vás příjemné zázemí, potřebné vybavení i zkušenosti lektorů. Přijďte si s námi zpříjemnit dlouhé zimní večery nebo načerpat novou energii a inspiraci pro jarní tvoření. Podrobnosti a přihlašovací formulář najdete v kalendáriu a na našem webu.

Vycházky Za sovím houkáním začnou od února

Od února do března budou probíhat vycházky Za sovím houkáním. Děti i dospělí se tak mají možnost vydat společně v doprovodu odborníka do vybraných pražských lesů za tajemnými sovy. Využíváme období sovích námluv a pomocí vábniček

lákáme královny noci na dohled. I kdybychom nebyli náhodou s vábením úspěšní, o setkání se živou sovou stejně nepřijdete a samotná procházka večerním lesem se spoustou zvuků je také velkým dobrodružstvím a zážitkem. Budeme-li mít alespoň trochu štěstí, třeba se s námi dá do řeči i takový kalous ušatý či puštík obecný, anebo dokonce výr velký. Vycházky se budou konat vždy po předchozí domluvě v Oboře Hvězda, Čimickém a Chuchelském háji, v lesích: Kunratickém, Klánovickém, Kamýku, v Prokopském údolí a Hostivařském lesoparku.

Kontakty a více informací o akcích najdete na Facebooku, Instagramu a webových stránkách lesypraha.cz, zachranazvirat-praha.cz, zahradnictvidablice.cz.

Štěpánka Jouzová
Foto: Archiv Lesů hl. m. Prahy

V září opět začala nejen pravidelná činnost v našich dětských oddílech, ale připravili jsme také několik akcí pro veřejnost. Na konci září to byla Sousedská slavnost pro děti s environmentálním programem Příroda a studánky ve městě.

V říjnu jsme uspořádali v Přírodním parku Šárka-Lysolaje tradiční Terénní přírodovědnou soutěž Šárka pro děti a mládež ze základních škol a víceletých gymnázií. Účastníci nejen soutěžili, ale vyzkoušeli si i řadu doprovodných aktivit. V Klánovickém lese jsme připravili program o pražské přírodě Příroda městského lesa pro děti s rodiči. Proběhl terénní studánkový vzdělávací program v Šárce a na Petříně. Naše aktivity jsme prezentovali na pražské konferenci EVVO.

Zkontrolovali jsme téměř 30 pražských studánek a v případě potřeby uklidili jejich okolí. V listopadu skončil pilotní ročník studánkové návštěvnické soutěže, kdy účastníci u dvaceti studánek získávali pomocí QR kódů heslo. Po jeho složení si u nás vybírali drobnou věcnou odměnu. V Národním registru pramenů a studánek estudanky.eu zveřejňujeme rozborů vody,



pokračuje i studánková poradna. Do konce roku ještě plánujeme Zamykání studánek.

Fotosoutěž Příroda objektivem má poslední uzávěrku v roce 2025 v polovině prosince. V roce 2026 budou nová témata, uzávěrka prvního kola je 15. března, následujících pak každé tři měsíce. 10.–12. 4. 2026 se bude moci veřejnost zapojit do Hledání jara. Připravujeme opět terénní studánkové programy pro všechny věkové kategorie a úplně novou studánkovou mobilní aplikaci.

Kromě aktivit pro veřejnost během podzimu zpracováváme vyúčtování dotací

na víkendovky a další činnost našich oddílů. Ucházíme se o přízeň donátorů, aby i v příštím roce mohly být aktivity pro veřejnost pro účastníky zdarma. V roce 2025 to bylo díky podpoře hl. m. Prahy, MČ Praha 1, MČ Praha 2, MČ Praha 6, Ministerstva životního prostředí a Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Projekty nemusí vyjadřovat stanoviska donátorů.

Více informací viz emop.cz, ekosouteze.cz a estudanky.eu, nebo JS@emop.cz.

Jana Stibralová
Foto: Archiv MOP

Český svaz ochránců přírody – ZO „Natura, quo vadis?“ a její Ekocentrum ČSOP Maletšice srdečně zvou na EKOFESE 2026. Jedná se již o 22. ročník festivalu ekologických a udržitelných organizací na Praze 10 v rámci oslav Mezinárodního dne Země.



Už nyní zveme pražské i celostátně působící organizace z oblastí ochrany životního prostředí, přírody a zvířat, udržitelného rozvoje a šetrného a zdravého životního stylu k aktivní účasti na programu akce či k jejich propagaci v rámci akce. Hledáme též nadšené dobrovolnice a dobrovolníky, kteří nám pomohou akci zase o něco posunout dále!



Festival ekologických organizací EKOFESE je jednou z nejnavštěvovanějších pražských i republikových akcí pro veřejnost pod širým nebem z oblastí péče o přírodu a krajinu, ochrany životního prostředí a udržitelnosti.

V roce 2025 akce přivítala přes 6000 návštěvníků. EKOFESE je akce s tradicí od roku 2004, dříve pořádaná jako Den Země v Maletšicích.



Milan Maršálek
Foto: Archiv 01/14 ZO ČSOP

V Planetáriu Praha se od 15. listopadu promítá nový půlhodinový pořad Zvídavá Eva: Příběhy planety Země, který propojuje současnou animaci s příběhy o vzniku a vývoji života na Zemi. Snímek vznikl v pražském studiu Krutart a je vytvořený speciálně pro projekci na kopuli planetária.

Hlavní hrdinkou je malá medvědice Eva. Cítí se slabá, nejistá a ohrožená smečkou vlků, kteří si na ni troufají. Její máma jí proto začne vyprávět tři příběhy z počátků života na Zemi – o odhodlání a překvapivých vítězstvích těch, kteří na první pohled působili bez šance.



V prvním příběhu se děti seznámí s neuvěřitelnou silou nepatrné buňky, bez níž by nevznikly rostliny ani zvířata. Druhý



přiblíží odvážného tiktaalika, zvláštního tvora, který jako první zkusil opustit vodní prostředí. A třetí líčí začátky savců, kteří dokázali přežít i konec éry dinosaurů díky vynalézavosti a přizpůsobivosti.

Díky těmto příběhům Eva postupně chápe, že odvaha není otázkou velikosti, ale vytrvalosti a schopnosti nevzdát se. Film tak přirozeně spojuje evoluční témata s poselstvím, které dětem dodává sebevědomí a chuť objevovat svět kolem sebe.

Zvídavá Eva je určena nejen rodinám s dětmi, ale také školním skupinám, které zde získají poutavý vhled do vývoje života na Zemi. Atmosféra Planetária Praha, jednoho z technologicky nejzajímavějších projekčních prostorů na světě, navíc zajišťuje, že jde o zážitek, který si mladí diváci dobře zapamatují.

Andrea Punčochářová
Foto: Krutart

Ekologické výukové programy pro MŠ a ZŠ

Tento podzim jsme do pražských mateřských škol vyrazili nejčastěji s novým výukovým programem **Náš souseď ježek**. Děti se v něm pomocí her a prožitků učí, jak žijí ježci a co ke svému životu potřebují. Na základě toho poznají, který ježek v přírodě potřebuje naši pomoc.



Na jaro chystáme novinky. Do mateřských škol přijedeme se Záchrankou pro mláďata a naučíme děti, co mláďata v přírodě potřebují a co dělat, když nějaké najdeme. Pro základní i mateřské školy připravujeme program **Pilní opylovači**, který dětem nabídne vhled do světa těchto tvorů a přiblíží fungování vztahu mezi rostlinami a opylovači.

Podporujeme dlouhodobější spolupráci, proto při objednání více programů nabízíme školám zvýhodněné ceny. Bližší informace o všech programech a možnostech objednání najdete na podhoubi.cz/programy/.

Ekoškolka Rozárka

V průběhu podzimu jsme prožili spoustu radostí spojených s přírodou a jejími dary. Z jablek ze sadu jsme s dětmi sušili křídaly, pekli štrůdl nebo moštovali. Louskali jsme ořechy a z kaštanů vyráběli pichlavé ježky s pomocí nebozízků a drátků. Z opadáných listů jsme si vyrobili podzimní koruny, obarvené jsme je obtiskli na plátno a vytvořili barevný les. Podzim jsme přivítali i s rodiči na slavnosti v zahradě Trojského zámku.

Navštívila nás naše lektorka Tereza Zenklová s výše zmiňovaným výukovým programem **Náš souseď ježek**. A také Eliška Špálová s eko artefietickým programem a vilou Dubinkou. S nimi jsme zažili dobrodružství

v dubovém lese poblíž školky a dozvěděli se mnoho nového o zimním životě stromů. Pokračujeme v péči o slepičky na Metro-Farm. Na Ekoškole zkoumáme téma **Voda** a připravujeme se na Velký Ekotým s rodiči. V rámci kroužku Zahradniček jsme s dětmi zazimovali naši zahradu.



S krátkými se dny se věnujeme tématu světla a tepla. Učíme se, jak bezpečně zacházet s ohněm, a na výletě s táboráčkem jsme si to hned vyzkoušeli. Těšíme se na Zimní slavnost světla, kterou toto období

zakoňčíme, čeká nás průvod s lucerničkami, písničky s kytarou i opékání jablíček na ohni.

Více o Ekoškole Rozárce najdete na eko-skolka-rozarka.cz/.

Výří výpravy

Na odpoledním kroužku pro předškoláky a bývalé děti z Ekoškoly Rozárky se zaměřujeme na pobyt venku, pohybové hry a zvyšování odolnosti. Věnujeme se objevům, vynálezům a různým pokusům. Máme za sebou první sobotní celodenní výpravu.

Program Ekoškola v Praze a Středočeském kraji

Listopad byl pro mateřské školy zapojené v programu Ekoškola plný setkávání, inspirace a sdílení. V pátek 14. 11. se setkali pedagogové, kteří jsou v programu nováčky, na semináři Začínáme s Ekoškolou. Seznámili se hravou formou s cíli a principy programu Ekoškola, s metodikou 7 kroků i s příklady dobré praxe. Zkušenější pedagogové se setkali v pátek 21. 11. na semináři dobré praxe pro pokročilé Ekoškoly. Sdíleli jsme, jak udržet to, co se již ve školách podařilo, a jak pracovat s měnícím se Ekotýmem, když nám odrůstají děti a mění se i dospělí.



Zároveň jsou v plném proudu přípravy na obhajobu zelené vlajky Ekoškoly. V tomto školním roce čeká audit pět mateřských škol: MŠ Markušova, MŠ Nad Parkem, MŠ Jahodnice, MŠ Dolákova a Riverside Primary School. Pedagogové z těchto i dalších zapojených školek sdílí své osvědčené postupy formou příkladů dobré praxe, se kterými se můžete seznámit na webu ekoskola.cz v sekci Dobrá praxe.

V Praze a Středočeském kraji je v tomto školním roce do programu přihlášeno celkem 28 mateřských škol. Zapojit se je možné i během roku, pro více informací nás neváhejte kontaktovat.

Péče o sad

V listopadu proběhla v branickém sadu pravidelná pastva ovcí. Pastvou je území třešňovky udržováno citlivěji než s pomocí techniky, a zůstává tak zachována pestrá skladba rostlin pod stromy.



Více informací o všech našich aktivitách najdete na podhoubi.cz.

Alena Sladká

Foto: Ekocentrum Podhoubí

X PRAHA 10

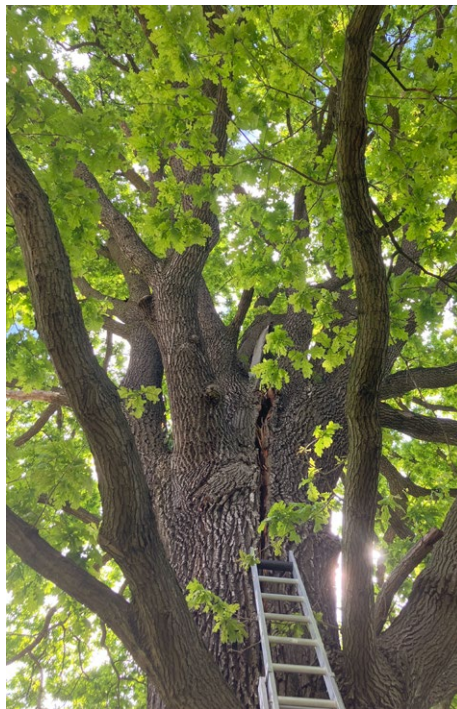
Praha 10 zachránila svůj jediný památný strom

Na území městské části Praha 10 se nachází jediný památný strom – zhruba 300 let starý dub letní na tzv. Růžovém ostrově v Záběhlicích. Na konci května 2025 informoval soukromý vlastník pozemku městskou část o zjištění rozsáhlé praskliny v kmeni tohoto chráněného stromu. Předpokládá se, že poškození vzniklo v důsledku jedné z nedávných silných bouřek, přičemž k oslabení stromu pravděpodobně přispěl i evidovaný zásah bleskem z roku 1995.

Na základě tohoto zjištění byla neprodleně zahájena koordinace mezi odborem ochrany prostředí Magistrátu hlavního města Prahy a odborem životního prostředí Úřadu městské části Praha 10 s cílem nalézt řešení vzniklé situace. Ihned proběhlo na místě odborné šetření, které provedla specializovaná společnost Arbonet, s. r. o. Šetření se zúčastnil také radní MČ Praha 10 Milan Maršálek a vedoucí odboru životního prostředí Martin Pecánek.

Z provedeného posouzení vyplynulo, že zdravotní stav stromu je vážný a vyžaduje urychlený zásah. Městská část Praha 10

proto neprodleně zafinancovala nezbytná opatření ve veřejném zájmu. Cílem bylo v první řadě zajistit bezpečnost v okolí



stromu a zároveň podniknout kroky ke stabilizaci a zachování této významné přírodní památky naší obce. Dočasné stabilizační opatření bylo provedeno následně v měsíci

červnu. Toto opatření mělo jen nouzový charakter a posloužilo do doby celkové stabilizace řezem a trvalými stabilizačními systémy. Celkové ošetření a dlouhodobé stabilizační opatření bylo provedeno ve dvou dnech července 2025 za účasti šesti stromolezců, čtyřech pozemních pracovníků a odborného technického dozoru.

I po masivní hluboké redukci stromu se podařilo zachovat kompaktní tvar koruny, charakteristický pro daný taxon. Díky dobré vitalitě dubu a dobrým stanovištním podmínkám bylo už během realizace zásahů vidět pozitivní odezvu – intenzivní tvorbu výmladků – v místech zlomů větví ze živelné události před více jak měsícem. Dá se důvodně předpokládat, že reakcí stromu bude tvorba mnoha korunových výmladků, které budou nahrazovat ztrátu asimilačního aparátu v důsledku stabilizačního řezu.

Strom se podařilo zachránit, bude ovšem třeba další průběžné péče v následujících letech. S ohledem na stáří a statut tohoto stromu je aktuálně připravováno osazení informační osvětovou tabulí. Ty má městská část u všech svých významných stromů a brzy i u tohoto prozatím svého jediného památného.

Roman Kaštovský
Foto: Milan Maršálek

Patronáty

Po celé Praze je do projektu Patronáty, který zastřešuje Skautský institut a je finančně podpořen Magistrátem hlavního města Prahy, zapojeno více než 30 skautských skupin. Patronáty jsou dlouhodobým



programem, v jehož rámci děti pod vedením odborného lektora, tzv. Průvodce, pečují o konkrétní menší přírodní lokality. Pomáhají tak k jejich prosperitě, a to jak pro veřejnost, tak zejména pro organismy, které

se v daných územích vyskytují. Díky tomu si vytvářejí vztah k lokalitě i přírodě jako takové a zároveň vidí, že svým úsilím mohou skutečně něco změnit.

Projekt Patronáty je o pozorování, objevování, ale především o aktivní péči o dané území. Aktivit, které lze v rámci Patronátů provádět, je celá řada. Nejčastěji jde o činnosti podporující obnovu biodiverzity, zadržování vody v krajině a ochranu původních



biotopů. Z podzimních aktivit bývá nejběžnější stříhání a řezání náletových dřevin, sekání a hrabání biomasy, pálení suchých větví a klestí, zazimování hadníků a ještěřek či čištění ptačích budek.

Tento podzim proběhla v rámci projektu celá řada akcí, včetně spojené akce tří skautských skupin v přírodní památce Trojská. Zdejší lokalita je velmi svažité a péče o ni je náročná. Dochází zde k významnému zarůstání, a proto většina prací na lokalitě spočívá ve vykopávání mahonie cismínolisté, vystřihávání zmlazujících keřů a hrabání svahu. Skauti působí v PP Trojská již několik let, což je na lokalitě jasně vidět, protože zde odvedli skutečně velký kus práce.

Do programu Patronáty se mohou zapojit nejen skautské, ale i školní skupiny, které chtějí budovat vztah k přírodě a získat lepší povědomí o tom, co péče o území obnáší a proč je důležitá. Přihlaste se do programu i Vy!

Více info na skautskyinstitut.cz/patronaty-oddily.

Kateřina Karbusová



TEREZA

Učíme se venku

Můj rok venku: Objevování přírody v pohybu

„Jíro, kamaráde, spi klidně,“ šeptá Výr v zimním příběhu stromu Jíry – průvodce nové metodiky Můj rok venku, kterou od září testuje vzdělávací centrum TEREZA v mateřských školách. Metodika spojuje příběh, pohyb a badatelské aktivity a vede děti k radosti z přírody i k její ochraně.



Každý měsíc se děti vydávají s Jírou a Výrem za novými úkoly – zkoumají houby, listy, sníh, pupeny i ptačí zpěv. Každá aktivita probíhá v pohybu a zapojuje všechny smysly, takže děti nejsou jen posluchači, ale malí badatelé. Součástí programu je i dětský deník, kam si zaznamenávají své objevy.

Metodika Můj rok venku vznikla ve spolupráci s učitelkami z mateřských škol a bude po pilotním ověření dostupná pro školní rok 2026/27. Nabízí inspiraci, jak rozvíjet environmentální senzitivitu, zdravý pohyb



i zvědavost dětí jednoduchým způsobem – venku.

Projekt vzniká v rámci programu Les ve škole. Projekt byl podpořen Ministerstvem životního prostředí, projekt nemusí vyjadřovat stanoviska MŽP.

Jitka Krbcová, Les ve škole

Foto: TEREZA

Učení venku: Když se příroda stává učebnou

Podzimní listí šustí pod nohama, ranní mlha se zvedá nad školní zahradou a děti se zaujetím zkoumají pavučiny pokryté rosou. Pro stále více škol v České republice se takové scény stávají běžnou součástí výuky. Venkovní vzdělávání zažívá nebývalý rozmach – a není divu. Výzkumy potvrzují, že učení v přírodním prostředí zlepšuje koncentraci dětí, podporuje jejich fyzické i duševní zdraví a přispívá k hlubšímu pochopení učiva.

Akademie Učíme se venku: Společně to zvládneme

Už druhým rokem mohou školy vstoupit do Akademie Učíme se venku, kde naleznou komplexní podporu pro učení venku nejen jednotliví učitelé, ale celý pedagogický

sbor. Tato unikátní platforma nabízí ucelený systém metodické podpory pro celé školy, které chtějí pravidelně vyrážet s dětmi ven.

„Nedokázala bych si představit, že se v práci zavřu s dětmi ve třídě a nebudu mít



kontakt s přírodou. V pravou chvíli jsem narazila na iniciativu Učíme se venku a zkoušela jejich nápady se svými dětmi. Pokud bych nezačala díky nim učit venku, asi bych už neučila,“ sdílela svou zkušenost Veronika Tomanová ze ZŠ Lyčkovo náměstí v Praze-Karlíně.

Letos se do Akademie zapojilo téměř 150 škol a 760 učitelů! Společně vytvářejí inspirativní komunitu, která sdílí své zkušenosti, nápady a výsledky. Školy zapojené do výzvy „120 hodin venku“ dokumentují, kolik času tráví se svými žáky mimo učebnu,

a některé z nich dosáhly tohoto cíle již během prvních dvou měsíců školního roku!

V Akademii zbývá ještě několik volných míst, můžete se tedy přidat i vy! Na ucimesevenku.cz/akademie najdete podrobnosti. Členství zahrnuje přístup k více než 100 lekcím do různých předmětů, video-kurzy, webináře a především podporu celého pedagogického sboru.

Zažij venku: Když se příroda a technologie spojí

Projekt Zažij venku, který je otevřený nejen školám, ale i rodinám s dětmi a všem milovníkům přírody, přinesl nový pohled na propojení digitálních technologií s pobytem v přírodě. Místo odklánění dětí od obrazovek je učí využívat technologie smysluplně – jako nástroj pro hlubší poznávání a dokumentování přírodních krás a dějů.

Ve spolupráci s uznávaným dokumentaristou Prokopem Pithartem, tvůrcem populárních seriálů „Do divočiny“ a „V proudu“, jsme uspořádali dva natáčecí výjezdy, vzniklo spoustu materiálu a krátkých videí zachycujících kouzlo přírody objektivem.

Pro vylosované účastníky projektu proběhla 14. listopadu jedinečná procházka Prokopským údolím s Prokopem Pithartem

a týmem tvůrců Zažij venku. Účastníci objevili, jak uprostřed Prahy najít divočinu a zanorit se do ní, našli zkameněliny, prozkoumali slovanské hradiště a sledovali vývoj krajiny.

„Nejúspěšnější video našeho projektu ‚Průzkum potoka‘ dosáhlo neuvěřitelných 119 tisíc zhlédnutí. To ukazuje, jak velký zájem je o propojení digitálních technologií s přírodním prostředím,“ říká koordinátorka projektu Justina Danišová.

Zapojit se můžete i vy – stačí navštívit webové stránky ucimesevenku.cz/zazij-venku a přihlásit se k odběru specializovaného newsletteru. Získáte tak přístup k metodickým materiálům, inspiraci pro vlastní tvorbu a možnost stát se součástí komunity, která propojuje moderní technologie s láskou k přírodě.

Ať už se rozhodnete pro systematické učení venku v rámci Akademie nebo experimentování s digitálními technologiemi v projektu Zažij venku, jedno je jisté – příroda je tou nejlepším učebnou a inspirací pro děti i dospělé.

Anna Fischerová, Učíme se venku
Foto: TEREZA

SDGs do každodenního života není složité (viz toulcuvdvur.cz/stranka/4839-udrzitel-nost-zadna-veda-jen-selsky-rozum).

Den zvířat připravilo Sdružení SRAZ – Společně za radostí a zdravím, z. s., letos s podtitulem „Den zvířat aneb farma není lunapark“. V rámci víkendového odpoledne si děti zahrály na detektivy a zkoumaly kvalitu života našich zvířat, vyráběly hračky vhodné a dostatečně zajímavou pro jednotlivá zvířata, navrhovaly opatření pro obohacení životního prostředí zvířat a potrápily své mozkové závity při řešení kvízů. Program byl pestrý a zábavu si našly děti starší i ty nejmenší.

Na Den stromů jsme připravili akci pro širokou veřejnost na téma „les a voda“ – dva světy, které drží život na naší planetě pohromadě. Pro návštěvníky jsme připravili Stromový gamebook, ve kterém se děti dozvěděly o zadržování vody stromy, vlivu stromů na klima v okolí, o specifiku lužních lesů a mnoho dalšího. Gamebook je také přivedl do mokřadu při hledání stromu Superhrdiny. Děti i rodiče si zahráli Kimovu hru o stromech, vyrobili z listů ježky a opekli si jablíčka nad ohněm. V rámci doprovodného programu proběhlo divadlo pro nejmenší a malování na keramiku. Propojení akce s celovíkendovou akcí o textilních řemeslech a Ovčímí dny zafungovalo na výbornou.

Proběhlo také tradiční symbolické loučení s ptačím zpěvem – propojující poutavé vyprávění ornitologa z ČSOP s odchylem a kroužkováním ptáků.



Současné pokračovaly oblíbené workshopy a semináře pro širokou veřejnost z cyklu Krok za krokem – vyráběli jsme léčivé masťky, věnovali se domácímu využití jablek, žaludů i kaštanů, fermentovali nápoje i potraviny, na workshupu jsme vytvořili nový dešťový záhon a pečovali o mladé stromy. Proběhl seminář o fotovoltice i možnosti získání dotace na revitalizaci bydlení. Semináře měly velký úspěch, a proto věříme, že se nám podaří je realizovat i v příštím roce.

V průběhu podzimu probíhaly také pravidelné víkendové prohlídky Toulcova dvora – s návštěvníky jsme se vydávali za historií, za krásami do přírodního areálu,

Akce pro širokou veřejnost

Podzim je na Toulcově dvoře každoročně spjat s několika významnými environmentálními akcemi.

Na konci září jsme se zapojili do Evropského týdne udržitelného rozvoje a pro návštěvníky připravili několik zajímavých akcí na téma udržitelnost – knižní SWAP, výstavu Krajiny změny, semináře pro dospělé o bylinkách a péči o stromy, Uklidme Česko i burzu oblečení a hraček pro děti. Tyto akce i samotný ETUR jsme komunikovali s využitím Cílů udržitelného rozvoje (SDGs), naší snahou bylo veřejnosti přiblížit, že udržitelný život není žádná věda a zahrnout

do tajemného podzemí gotického špýcharu i za zvířátky na farmu.

Pro nadcházející adventní čas jsme ve středověkém špýcharu připravili již tradiční výstavu betlémů, přijďte se k nám svátečně naladit a nahlédnout do vánočních zvyků našich předků. Otevírací dobu výstavy najdete na 1url.cz/EJvWN.

Nabídka prohlídek v brzké době rozšíří nová vzdělávací hra „Výprava za rovnováhou“ na téma klimatické změny, která účastníky provede jedinečnými uličkami Staré Hostivaře. V rámci jednotlivých zastavení hry se účastníci dozvědí, jaký vliv má jejich každodenní život na stav klimatu. Ve hře si ukáží, že jsou to právě oni, kdo rozhoduje o budoucnosti tohoto světa – každou svou volbou, každým soustem, každým krokem, každou ušetřenou kapkou i každým okamžikem, kdy nechávají stromy růst. Hra je určena pro starší děti (třídní kolektivy) i rodiny. Hra vznikla jako součást projektu „Pro planetu – vzdělávání a osvěta veřejnosti“ financovaného Evropskou unií v rámci Národního plánu obnovy.

Dobrovolnické dny pro přírodu

V průběhu podzimu k nám přichází skupinky firemních dobrovolníků pomáhat do přírodního areálu, na farmu i s přípravou

výukových programů. Jejich pomoc vždy vítáme, snažíme se připravit zajímavý program s pracovní náplní tak, aby dobrovolníci odcházeli unaveni fyzicky, ale nabití novou energií. Pomoc v neziskové organizaci totiž není jen o předání nářadí, ale o vysvětlení důležitosti konkrétní práce v širším kontextu, nastínění fungování neziskových organizací i zapojení dobrovolníků do práce po boku klientů našeho sociálního podniku. Jako poděkování máme pro dobrovolníky odpoledne připravenou kapku osvěty – workshop o realizovaných adaptačních opatřeních v našem areálu a managementu dešťové vody na Toulcově dvoře. Jsme rádi, že o dobrovolnické dny je stále velký zájem, přichází týmy nové i ty, které u nás pomáhají opakovaně. Za pomoc všem týmům děkujeme!

Akce pro odbornou veřejnost

Dne 14. 10. uspořádal Botič, o. p. s., velmi vydařenou Konferenci pro pedagogy z MŠ a 1. a 2. tříd ZŠ na téma „kritické myšlení“. Cílem letošní konference bylo inspirovat k rozvoji kritického myšlení u dětí prostřednictvím environmentálních témat. Účastnice objevovaly, jak z každodenních situací vytvořit dobrodružství plné otázek, bádání a rozhodování. Součástí programu bylo inspirativní povídání Justiny Danišové o tom, jaké příroda nabízí dětem

příležitosti ke hře, tvoření a bádání. Na povídání navazovaly praktické workshopy, kde si účastnice vyzkoušely různé metody didaktického využití kritického myšlení. Po celý den probíhal také veletrh poskytovatelů environmentální výchovy.

V dubnu 2026 otevírá Botič, o. p. s., nový ročník specializačního studia pro koordinátory EVVO v MŠ. Studium je určeno pedagogickým pracovníkům, kteří působí v MŠ a mají zájem se v oblasti EVVO profesně rozvíjet, případně se připravit na roli školního koordinátora. Cílem studia je vybavit účastníky znalostmi, dovednostmi a kompetencemi potřebnými k efektivní realizaci environmentální výchovy v praxi MŠ – od plánování a koordinace EVVO až po tvorbu školních programů. Studium proběhne prezenční formou (250 hodin výuky) v období duben 2026 – říjen 2027. Bližší informace na botic.toulcuvdvur.cz/vzdelavanipeda-gogu/ss250.

Všem čtenářům přejeme pokojné Vánoce a vše krásné do nového roku 2026!

Jana Vlachynská

Foto: Archiv Toulcův dvůr, z. s.



KALENDÁŘ AKCÍ

Město ve tvých rukou

do 22.ledna 2026, 17.00

Chtěli byste spolu s námi objevovat město, ve kterém žijeme? Jak funguje a jak se neustále proměňuje? Zajímalo by vás, kdo vlastně město plánuje a kdo rozhoduje o tom, kde bude park, ulice, hřiště nebo škola? Jak se liší práce architekta a urbanisty? A pro koho vlastně města stavíme?

Místo: CAMP – Centrum architektury a městského plánování, Vyšehradská 51, Praha 2

Vánoční tvoření – pohoda a inspirace

16. prosince 2025, 16.00–18.00

Přijďte si odpočinout od předvánočního shonu a ponořte se do kouzelné nálady plné jehličí, vůně skofice a hřebíčku. Na kurzu vánočního tvoření si vlastnoručně vyrobíte originální vánoční svícen, nebo aranžmá, které rozžárí Váš sváteční stůl.

Místo: Ekocentrum Prales,
Mladoboleslavská 953, Praha 9

Čajírna Dřevák – Přednáška s degustací

6. ledna 2026. 17.00–19.00

Milovníky čaje srdečně zveme na povídání o jednom z nejstarších a nejrozšířenějších nápojů lidstva, spojené s jeho ochutnávkou. Na přednášce si budeme povídat o tom, že čaj není pouze výluh ze sáčku (koupěného v supermarketu), nýbrž pestrá paleta chutí, vůní, a barev.

Místo: Ekocentrum Prales,
Mladoboleslavská 953, Praha 9

Nordické bruslení – Přednáška s promítáním

13.ledna 2026, 17.00–19.00

Bruslíte rádi? A také máte pocit, že ježdění na bruslích stále dokola na umělém ledu, navíc

v kryté hale není to pravé? Přijďte si poslechnout vyprávění o bruslení v divoké přírodě podzimního Švédska – v třesnutém mrazu nebo za prudkého větru.

Místo: Ekocentrum Prales,
Mladoboleslavská 953, Praha 9

Konference Ekoškoly: Změňme klima

22. ledna 2026

Těžištěm konference Změňme klima s podtitulem Klima a já jsou osobní příběhy lidí, kteří něco aktivně dělají pro změnu klimatu. Konference je pro všechny od 12 let, kdo hledají inspiraci a nápady pro aktivní přístup k ochraně našeho klimatu.

Pořádá: TEREZA, vzdělávací centrum, z.ú.,
ekoskola.cz/konference

Aotearoa / Nový Zéland – v zemi horských papoušků, přednáška s promítáním

27.ledna 2026, 17.00–19.00

Pohodlně se usad'te, vyrazíme na druhý konec světa, do Země dlouhého bílého oblaku. Prostřednictvím vyprávění a fotografií navštívíme hned 4 novozélandské ostrovy, přírodu i města.

Místo: Ekocentrum Prales,
Mladoboleslavská 953, Praha 9

Výroba ptačí budky

24. února 2026. 17.00–19.00

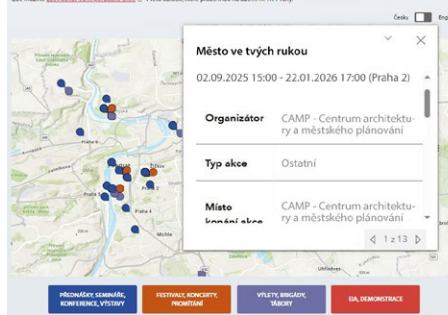
Pomozte ptákům najít bezpečný domov! Přijďte si s námi vyrobit vlastní pačičku budku a dozvědět se, jak ji správně umístit, aby ji opeření souše-
dě opravdu využili. Pod vedením zkušeného
lektora si vyzkoušíte práci se dřevem a domů si
odnesete hotovou budku – připravenou rovnou
k využití.

Místo: Ekocentrum Prales,
Mladoboleslavská 953, Praha 9

Kalendář akcí v oblasti životního prostředí a ekologické výchovy na území hl. m. Prahy



Kalendář akcí v oblasti životního prostředí a EVVO zobrazuje vybrané akce konané na území M. m. Prahy související s ochranou a péčí o životní prostředí v Praze a s environmentálním vzděláváním, výchovou a osvětou (EVVO). K dispozici je mapová verze Kalendáře (níže) a také [textová podoba](#).
Zde můžete [zavádět vlastní pořádané akce](#) v této oblasti, které probíhají na území M. m. Prahy.



Kalendář akcí v oblasti ŽP a EVVO v Praze s mapovým výstupem

Hlavní město Praha zajišťuje od roku 2013 provoz kalendáře akcí v ŽP a EVVO pořádaných na území města. Zájemcům je na webových stránkách města k dispozici přehled akcí zahrnující zejména konference a semináře, festivaly a slavnosti, výstavy a veletrhy, přednášky a diskuse, dílny a workshopy, ale také filmy, videoprojekce, koncerty, divadelní představení, tábory, výlety a pobytové akce a také veřejná projednávání vlivů záměrů na životní prostředí, která aktuálně probíhají nebo proběhnou na území Prahy. Kalendář je nyní k dispozici v modernizované verzi.

portalzp.praha.eu/kalendar_akci



Stromem roku je Oldřichův dub z Peruce.

Foto: Tomáš Kalous / Nadace Partnerství