

Bašta kao mesto za kretanje



Kretanje je prirodno za ljude. Međutim, tokom života može se desiti povreda, zdravstveno stanje može da se pogorša ili pokretljivost može biti ograničena od rođenja. Bašta se takođe može koristiti za podršku kretanju. Primamljivo je šetati, posmatrati šta je izraslo, procvetalo, sazrelo. Aktivnosti baštovanstva pružaju neposredno značajno kretanje. Takođe možemo i vežbati na otvorenom.

↓ Stepenice za razvijanje motoričkih veština starijih osoba u PBZ Retz centru za negu (Austrija).



↑ Bašta prirodno pruža elemente za poboljšanje ravnoteže. U terapijskoj bašti takođe možemo ponuditi deci elemente za balansiranje. Sosna (Slovačka)



↑ Za osobe sa smanjenom pokretljivošću, staze u baštama su dopunjene ogradama i mestima za odmor.

↓ Kretanje i boravak na otvorenom su veoma važni za razvoj deteta i njegovih sposobnosti kasnije u životu. Čak i jednostavni zadaci u bašti navode hemisfere mozga da rade zajedno.



↑ Klasične društvene igre se mogu igrati i napolju, bilo da je to „Ne ljuti se čoveče“ ili šah. FN Brno (Češka)

➤ Aktivnosti nas mogu iznenaditi, učimo o novim mogućnostima i pronalazimo hrabrost da probamo nešto novo. Chaloupky (Češka)

