Giedrė Kavaliauskienė, Roma Urbonienė

SOCIALIAI PAŽEIDŽIAMŲ GRUPIŲ ĮTRAUKTIES GERINIMO SENSORINIAME SODE METODIKA

(METODINĖS REKOMENDACIJOS)

Klaipėda, 2022

SOCIALIAI PAŽEIDŽIAMŲ GRUPIŲ ĮTRAUKTIES GERINIMO SENSORINIAME SODE METODIKA (METODINĖS REKOMENDACIJOS)

KONSULTANTAI: doc. dr. Algirdas Valiulis, kineziterapeutė Roberta Bikuličienė

Ši metodika parengta naudojant Europos Sąjungos finansinę paramą. Už šios metodikos turinį atsako jos autoriai: dr. Giedrė Kavaliauskienė, Roma Urbonienė ir Mažesniųjų brolių ordino Lietuvos Šv. Kazimiero provincijos Klaipėdos Šv. Pranciškaus Asyžiečio vienuolynas. Jokiomis aplinkybėmis negali būti laikoma, kad metodika atspindi Europos Sąjungos nuomonę.

Ši metodika yra dr. Giedrės Kavaliauskienės, Romos Urbonienės ir Mažesniųjų brolių ordino Lietuvos Šv. Kazimiero provincijos Klaipėdos Šv. Pranciškaus Asyžiečio vienuolyno nuosavybė. Draudžiama šį leidinį arba atskiras jo dalis platinti, atgaminti spausdinta, elektronine ar bet kokia kita forma, įskaitant, bet neapsiribojant vien platinimu internete, naudojimu komercinėje veikloje be rašytinio dr. Giedrės Kavaliauskienės, Romos Urbonienės ir Mažesniųjų brolių ordino Lietuvos Šv. Kazimiero Klaipėdos provincijos Šv. Pranciškaus Asyžiečio vienuolyno sutikimo.

© GIEDRĖ KAVALIAUSKIENĖ, ROMA URBONIENĖ
© MAŽESNIŲJŲ BROLIŲ ORDINO LIETUVOS ŠV. KAZIMIERO PROVINCIJOS KLAIPĖDOS ŠV. PRANCIŠKAUS ASYŽIEČIO VIENUOLYNAS, 2022

Ši metodika yra vienas iš rezultatų projekto „Sensoriniai sodai socialinei pažeidžiamų asmenų įtraukčiai LAT-LIT teritorijoje“ (Sensory Gardens, No. LLI-445), kurį įgyvendina Mažesniųjų brolių ordino Lietuvos Šv. Kazimiero provincijos Klaipėdos Šv. Pranciškaus Asyžiečio vienuolynas kartu su partneriais VšĮ LR VRM Poilsio ir reabilitacijos centru „Pušynas“ ir Liepojos ligonine „Piejūras“ (Latvija).
Projektas įgyvendinamas pagal 2014–2020 m. Interreg V-A Latvijos ir Lietuvos bendradarbiavimo per sieną programą. Visas projekto biudžetas – 689 992 Eur, iš jų bendrasis Europos regioninės plėtros fondo finansavimas – 586 493 Eur.
Projekto tikslas – sukurti inovatyvų metodą ir infrastruktūrą, skirtą socialinei įtraukčiai didinti.
Projekto įgyvendinimo metu buvo sukurta ne tik ši metodika, kuri yra paskelbta projekto partnerių interneto svetainėse ir viešai prieinama specialistams, bet ir įkurti 4 sensoriniai sodai. Visų projekto partnerių teritorijose įkurtuose sensoriniuose soduose buvo organizuojami teoriniai ir praktiniai mokymai. Iš viso apmokyti 254 asmenys. Planuojama, kad kasmet naujai sukurtomis ir įdiegtomis paslaugomis Lietuvoje ir Latvijoje naudosis daugiau nei 2 000 socialiai pažeidžiamų asmenų.

Projekto partneriai:

Mažesniųjų brolių ordino Lietuvos Šv. Kazimiero provincijos Klaipėdos Šv. Pranciškaus Asyžiečio vienuolynas
Savanorių g. 4, LT-92291 Klaipėda, Lietuva
www.viltiesmiestas.lt

VšĮ LR VRM Poilsio ir reabilitacijos centras „Pušynas“
Žvejų g. 1, LT-00137 Palanga, Lietuva
www.palangapusynas.lt

VSIA „Piejūras slimnīca“
Jūrmalas g. 2, LV-3416 Liepāja, Latvija
www.piejurasslimnica.lv

Turinys

1. Socialinė įtrauktis ir atskirtis. Šių sąvokų taikymo istorinis diskursas bei šiuolaikinis sąvokų kontekstas…….6

1.1. Socialiai pažeidžiamų asmenų grupės. Socialinę atskirtį lemiančių veiksnių susistemintas aprašas pagal Tarptautinę funkcionavimo, negalumo ir sveikatos klasifikaciją.....8

1.1.1. Kūno funkcijų ir struktūrų sutrikimų sukeliamos socialinės atskirties priežastys.....9

1.1.2. Asmenybės veiksniai, turintys įtakos socialiniam dalyvumui.....13

1.1.3. Fizinės ir socialinės aplinkos veiksniai.....14

1.2. Socialiai pažeidžiamų grupių asmenų psichoemocinės ir fizinės sveikatos problemos.....15

2. Gamtos reikšmė šiuolaikiniame pasaulyje. Gydomasis buvimo gamtoje poveikis ir gamtos terapijų apžvalga……17

2.1. Sensorinio sodo samprata ir istorija. Veiklos sensoriniame sode terapinės, edukacinės, rekreacinės galimybės..... 18

2.2. Sensorinės stimuliacijos poreikis harmoningai žmogaus nervų sistemos veiklai 21

3. Veiklų sensoriniame sode metodika……...26

4. Socialinio bendravimo skatinimo metodikos sensoriniame sode……39

5. Praktinės veiklos (augalų priežiūros) sensoriniame sode algoritmas, atsižvelgiant į metų laikus……41

6. Augalų sensorinių charakteristikų aprašas……. 53

Literatūros šaltinių sąrašas……..118

Priedai ……...126

1. Socialinė įtrauktis ir atskirtis. Šių sąvokų taikymo istorinis diskursas bei šiuolaikinis sąvokų kontekstas

Socialinės atskirties samprata. Socialinė atskirtis, kaip reiškinys, minima jau Platono laikais (apie 400 m. pr. m. e.). Politiniame veikale „Įstatymai“ Platonas atskiria amatininkus ir žemdirbius nuo piliečių, teigdamas, kad buvimas piliečiu savaime išaukština prieš kitus. Jis suskirstė žmones į tris grupes pagal „kokybę“: pirmajai, t. y. aukščiausios, kokybės grupei priskyrė filosofus, antrajai – piliečius-miestiečius, trečiajai – amatininkus ir žemdirbius. Filosofo nuomone, moterys ir vergai turi būti visiškai atskirti ir negali turėti jokių politinių ar socialinių teisių (Dirk-Jan Omtzigt, 2009).

Nuo XII iki XIX amžiaus dažniausiai socialiai atskirti tapdavo žmonės, nepriimtini bažnyčiai: žmogžudžiai, vagys, valkatos, fiziškai ar protiškai neįgalūs, senoliai, moterys, ypač prostitutės, taip pat kai kurių profesijų atstovai (pvz., mėsininkai, dekoratoriai ir kt.) (Allard, 1974). A. Smith’as 1776 metais knygoje apie politinę ekonomiką pirmą kartą atkreipė dėmesį, kaip svarbu žmonėms būti socialiai įtrauktiems. Socialinė įtrauktis, jo nuomone, – tai galimybė pasirodyti viešai nepatiriant gėdos (Smith, 1776).

„Socialinės atskirties“ terminą pirmą kartą pavartojo 1974 metais buvęs Prancūzijos valstybės sekretorius socialinių veiksmų klausimais René Lenoir’as. Jis socialiai atskirtais pavadino žmones, turinčius proto ir fizinę negalią, bandžiusius nusižudyti, pagyvenusius neįgaliuosius, smurtą patiriančius vaikus, žmones, priklausomus nuo narkotikų, linkusius nusikalsti, vienišus tėvus, asocialius ir kitus „socialiai nepritampančius“ asmenis. R. Lenoir’o skaičiavimu, šios grupės galėjo sudaryti vieną dešimtąją populiacijos (Lenoir, 1974).

Nors nėra visuotinai priimto socialinės atskirties apibrėžimo, tiek mokslininkai, tiek politikai sutaria, kad ši sąvoka apima dalyvavimo visuomenėje trūkumą, kai žmogus nepajėgus visavertiškai dalyvauti ekonominiame, socialiniame, politiniame ir kultūriniame gyvenime, ir visus procesus, susijusius su tokia jo būkle (Jungtinės Tautos, 2016). Socialinė atskirtis – tai daugialypis reiškinys, kuris neapsiriboja vien materialių išteklių stoka, nors skurdas yra viena iš svarbių šio reiškinio sudedamųjų dalių, bet toli gražu ne vienintelė. Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro įsakyme „Dėl socialinės aprėpties didinimo 2020–2023 metų veiksmų plano“ socialinę atskirtį patiriančiais asmenimis vadinami asmenys (šeimos), kurie dėl tam tikrų priežasčių yra atskirti nuo įvairių visuomenės gyvenimo sričių (LR socialinės apsaugos ir darbo ministerija, 2019). Khan ir kt. (2015) nurodo, kad socialinė atskirtis dažnai yra diskriminacijos dėl buvimo „kitokiu“ socialiniu, kultūriniu ar rasės pagrindu pasekmė (Khan, Combaz, McAslan Fraser, 2015). Diskriminaciją teisės aktai apibrėžia kaip elgesį, kai dėl lyties, rasės, tautybės, pilietybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų, amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, etninės priklausomybės bei religijos asmeniui taikomos mažiau palankios sąlygos negu panašiomis aplinkybėmis yra, buvo ar būtų taikomos kitam žmogui (*European Union Agency for Fundamental Rights, Council of Europe,* 2010). Taigi socialinės įtraukties skatinimas tiesiogiai susijęs su siekiu mažinti visų formų diskriminaciją. Socialinė įtrauktis – tai procesas, kuriuo siekiama pagerinti žmonių, esančių nepalankioje padėtyje dėl jų tapatybės, gebėjimus, galimybes ir orumą dalyvauti visuomenėje (*World Bank,* 2013). Dėmesys žmogaus prigimtinėms teisėms ir diskriminacijos draudimas yra patvirtinti 1948 m. Visuotinėje žmogaus teisių deklaracijoje, priimtoje Jungtinių Tautų Generalinėje Asamblėjoje, tačiau iki šiol žmogaus teisių užtikrinimas bei socialinės atskirties mažinimas tebėra aktuali problema. Ypač didelę socialinę atskirtį patiria neįgalieji. Jungtinės Tautos 2006 m. (Lietuva – 2010 m.) ratifikavo Neįgaliųjų teisių konvenciją, kurios tikslas – skatinti ir užtikrinti visų neįgaliųjų visapusišką ir lygiateisį naudojimąsi visomis žmogaus teisėmis ir

pagrindinėmis laisvėmis, taip pat skatinti pagarbą šių asmenų prigimtiniam orumui. Konvencijoje įtvirtinti neįgalių asmenų lygybės prieš įstatymą, laisvės bei saugumo, asmens neliečiamumo reikalavimai, laisvo judėjimo, pilietybės ir savarankiško gyvenimo teisės, teisė į sveikatą, darbą, užimtumą ir išsilavinimą, galimybė dalyvauti politiniame bei kultūriniame gyvenime (Neįgaliųjų teisių konvencija, 2006). Numatytos ne tik neįgaliųjų teisės, bet ir socialiniai, ekonominiai, teisiniai, politinių sprendimų reikalaujantys įpareigojimai valstybei.

Lietuvos Respublikos Vyriausybės patvirtintame 2021–2030 m. Nacionaliniame pažangos plane teigiama, kad skurdo ir nelygybės rodikliai, palyginti su kitomis šalimis, rodo, jog pažanga dar nepakankama. Žmonių, kurie gyvena žemiau skurdo ar socialinės atskirties ribos, nuo 2016 m. nuosekliai mažėjo: 2018 m. jų buvo 28,3 proc., o 2019 m. sumažėjo iki 26,3 proc., tačiau šis rodiklis tebeviršijo ES vidurkį (jis 2018 m. siekė 21,8 proc.). Pagal namų ūkių sudėtį daugiausiai asmenų, patiriančių skurdo riziką ar socialinę atskirtį, buvo namų ūkiuose, kuriuos sudarė vienas suaugęs ir išlaikomi vaikai (49 proc.) arba vieni gyvenantys asmenys (52 proc.). Plane atkreiptas dėmesys, kad Lietuvoje žmonės, turintys negalią, yra viena iš visuomenės grupių, kurių galimybės visapusiškai dalyvauti įvairiose veiklose labiausiai apribotos. Skurdo ir socialinės atskirties lygis taip pat smarkiai viršija ES vidurkį. 2018 m. Lietuvoje buvo 28,3 proc., arba 794 tūkst., asmenų, kuriems grėsė skurdas arba socialinė atskirtis.

Pabrėžtina, kad skurdo rizikos ir socialinės atskirties rodiklis paskutiniais metais gerėja, tačiau kai kurių tikslinių grupių skurdas tebėra didelė problema. Vaikų skurdas Lietuvoje viršija ES vidurkį, bet taip pat pamažu mažėja. Gerokai didesnę skurdo riziką ir socialinę atskirtį patiria vyresni nei 65 metų žmonės, bedarbiai, vieniši tėvai (daugiausia motinos), neįgalieji. Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarime pristatomos socialinės atskirties mažinimo gairės, akcentuojama, kad svarbus uždavinys yra didinti neįgaliųjų ir jų šeimų, senyvo amžiaus žmonių bei kitų pažeidžiamų ir socialinę atskirtį patiriančių grupių gerovę, integraciją į visuomenę, darbo rinką, spręsti apsirūpinimo būstu, benamystės problemas, geriau pritaikyti aplinką neįgaliems žmonėms pagal jų poreikius. Siekiama užtikrinti fizinės aplinkos: viešųjų erdvių, visuomeninių pastatų, būstų, taip pat transporto, infrastruktūros, paslaugų ir informacijos prieinamumą žmonėms, turintiems negalią. Be to, nutarta didinti visuomenės socialinį, pilietinį aktyvumą, dalyvavimą savanoriškoje, bendruomeninėje veikloje, tarpusavio pasitikėjimą, visuomenės socialinę atsakomybę (LRV, 2020).

Socialinės atskirties lygiui įvertinti taikomos įvairios metodikos. „Eurostat“ siūlomą AROPE indikatorių (skurdo ir socialinės atskirties vertinimo indikatorių) Vokietija dar išplėtė įtraukdama būsto sąlygas, sveikatos būklę, gyvenimo kokybės vertinimą ir specialų vertinimą vaikams. Šveicarija socialinę atskirtį vertina 3 srityse, o išsamus nepritekliaus indeksas apima 9 gyvenimo sritis ir įtraukia tiek objektyvius, tiek subjektyvius kriterijus: būstą, finansinę situaciją, sveikatą, socialinius ryšius, išsilavinimą, darbą, socialinį dalyvumą, bendrą gerovę. Nyderlandai sukūrė socialinės atskirties indeksą (Coumans, Schmeets, 2014), kuriuo siekia suskaičiuoti, kiek šalyje yra žmonių, patiriančių socialinę atskirtį. Ten įtrauktas klausimų blokas apie pajamas ir gyvenimo sąlygas, siekiant ištirti keturias socialinės atskirties dimensijas: apribotą socialinį dalyvumą, neadekvačias galimybes pasiekti institucijas ir gauti bazines socialines teises, materialinį nepriteklių, normalios integracijos trūkumą (Snape ir kt., 2020). Apibendrinant galima teigti, kad esminiai socialinės atskirties indikatoriai yra materialiniai ištekliai bei gyvenimo sąlygos, mažos pajamos, nepakankamas dalyvavimas darbo rinkoje, išsilavinimo ir įgūdžių trūkumas, sveikata, neįgalumas, atskirtis nuo viešųjų paslaugų, infrastruktūros, atskirtis nuo visuomeninio, socialinio, politinio, kultūrinio gyvenimo.

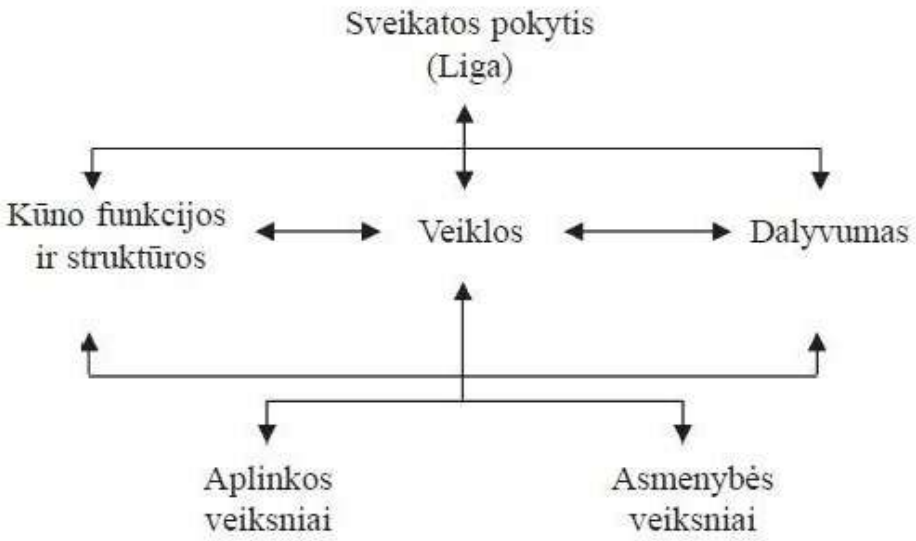
Pasaulinė COVID-19 pandemija stipriai paveikė milijonų žmonių sveikatą, bendravimo įpročius, mokymosi galimybes ir kokybę, atsirado sveikatai rizikingo elgesio grėsmė, tokia kaip

nutukimas, rūkymas, alkoholio vartojimas (*World Bank,* 2020). Pandemija skatina žmonių vienišumą ir socialinę atskirtį (Bu, Steptoe, Fancourt, 2020). Ypač jautrios tos žmonių grupės, kurios buvo socialiai pažeidžiamos dar iki pandemijos.

1.1. Socialiai pažeidžiamų asmenų grupės. Socialinę atskirtį lemiančių veiksnių susistemintas aprašas pagal Tarptautinę funkcionavimo, negalumo ir sveikatos klasifikaciją

Priežastys, lemiančios socialinę atskirtį, gali būti susistemintos pagal Tarptautinę funkcionavimo, negalumo ir sveikatos klasifikaciją (TFK), kurią Pasaulio sveikatos organizacija patvirtino 2001 m. (angl. *ICF: International Classification of Functioning, Disability and Health*, 2001). Pagrindinė TFK paskirtis – unifikuota ir standartizuota kalba aprašyti įvairias sveikatos būkles. Dvi pagrindinės grupės: sveikatos sritys ir su sveikata susijusios sritys, pateikiamos remiantis trimis žmogaus funkcionavimo lygiais: fiziniu, asmens (individo) ir socialiniu. TFK visos funkcionavimo sritys suskirstytos į dvi pagrindines dalis: l) kūno funkcijų ir struktūrų; 2) veiklų ir dalyvumo. Ši klasifikacija padeda unifikuotai susisteminti įvairią informaciją apie sveikatą ir standartizuoja kalbą, kuri palengvina tarpdalykinį ir tarptautinį bendravimą.

TFK – daugiatikslė klasifikacija, skirta įvairioms praktikos ir mokslo sritims. Jos specifiniai tikslai: moksliškai pagrįsti sveikatos ir su ja susijusių būklių, jos padarinių bei veiksnių sampratą ir tyrimus; sukurti bendrą sveikatos ir su ja susijusių būklių aprašymo kalbą, kuri pagerintų įvairių vartotojų: sveikatos priežiūros darbuotojų, tyrėjų, politikų, visuomenės ir neįgalių asmenų, bendravimą; leisti palyginti skirtingų šalių, mokslo sričių ir tarnybų skirtingu laiku gautus duomenis; pateikti darnią kodavimo sistemą sveikatos priežiūros informacijos tarnyboms (Bagdonas, 2017). TFK poreikį patvirtino tyrimai. Jie atskleidė, kad ligos diagnozavimas nenurodo asmeniui reikiamų būtinų paslaugų, ambulatorinio gydymo trukmės, priežiūros lygio bei ligos sukeltų funkcinių pokyčių sprendimų. Naudojant tik diagnostinę ligos klasifikaciją nepakanka informacijos, kurios reikia norint tinkamai įvertinti konkretaus asmens būklę ar ją atitinkančias paslaugas, todėl buvo nuspręsta papildomai analizuoti kiekvieno žmogaus funkcionavimo ir negalios lygį. Ši klasifikacija vertina žmogaus funkcionavimą, ne pabrėžiama ligos diagnozė, o vertinama, kiek žmogus gali veikti savarankiškai ir kokie veiksniai tam kliudo arba padeda.



1 pav. Tarptautinės funkcionavimo, negalumo ir sveikatos klasifikacijos komponentų sąveikos schema (TFK, 2004).

1.1.1. Kūno funkcijų ir struktūrų sutrikimų sukeliamos socialinės atskirties priežastys

Tarptautinėje funkcionavimo, negalumo ir sveikatos klasifikacijoje išskiriamos šios kūno funkcijos:

- psichikos funkcijos,
- jutimo ir skausmo,
- balso ir šnekos,
- širdies ir kraujagyslių, kraujotakos, imuninės ir kvėpavimo sistemų funkcijos,
- virškinimo, medžiagų apykaitos ir belatakių liaukų sistemų funkcijos,
- šlapimo, lyties ir dauginimosi funkcijos,
- griaučių neuromotorinės ir su judesiais susijusios funkcijos.

Didžiausios įtakos socialinei atskirčiai gali turėti psichikos, jutimo ir skausmo, balso ir šnekos funkcijų sutrikimai. Psichikos funkcijos apima bendrąsias funkcijas, tokias kaip sąmonė (sąmonės tolydumas, sąmonės kokybė), orientacija (orientacija laiko, vietovės, asmenų atžvilgiu), intelektas (apima intelektinį augimą, intelekto sutrikimus, protinį atsilikimą, demenciją), bendrosios psichosocialinės funkcijos (apima autizmą), asmenybė ir charakteris (ekstraversija, geranoriškumas, sąžiningumas, psichikos pastovumas, atvirumas patirčiai, optimizmas, pasitikėjimas savimi, patikimumas), energija ir potraukis (apima energijos lygį, motyvaciją, apetitą, potraukį, impulsų kontrolę), miegas (apima miego trukmę, užmigimą, miego kokybę). Sutrikus orientacijai ar intelekto funkcijoms (pvz., sergant demencija, patyrus galvos smegenų traumą ar kt.), žmonėms sunku suprasti, kur jie yra, jie gali nebeatpažinti artimųjų, ir tai gali sukelti bendravimo su šeimos nariais, draugais sunkumų. Artimieji nežino, apie ką kalbėti su sutrikusios orientacijos žmogumi, nebepatiki jam jokių užduočių, pradeda jo vengti, ir žmogus lieka socialiai atskirtas, vienas savo pasaulyje. Trūkstant bendravimo, prasmingos veiklos, gali atsirasti agresyvumas, betikslis klaidžiojimas,

smarkiai pablogėti gyvenimo kokybė. Moksliniai tyrimai rodo, kad žmonėms, sergantiems demencija, ypač svarbu fizinis aktyvumas, prasmingos veiklos turėjimas ir socialinis bendravimas, atitinkantis jų poreikius bei galimybes, tai ypač aktualu esant nedidelio ar vidutinio lygio sutrikimams (Roland, 2015; Allison, Gubner, 2021). Socialinė atskirtis sutrikus orientacijai ar intelekto funkcijoms gali lemti asmenybės ir charakterio, miego, energijos ir potraukio funkcijų sutrikimus.

TFK šalia bendrųjų psichikos funkcijų išskirtos ir specifinės: dėmesio (apima dėmesio patvarumą, perkėlimą, paskirstymą), atminties (ilgalaikės, trumpalaikės), psichomotorikos (apima psichomotorinę kontrolę, psichomotorikos funkcijų kokybę), emocijų (apima emocijų adekvatumą, emocijų reguliavimą, emocijų įvairovę), suvokimo (girdimojo, regimojo, uodžiamojo, skonio, lytimojo, erdvės regimojo – sensorinės integracijos), mąstymo (mąstymo tempas, mąstymo pavidalas, mąstymo turinys, mąstymo kontrolė), aukštesniosios pažinimo (abstrahavimo, organizavimo ir planavimo, laiko valdymo, pažinimo paslankumo, įžvalgos, problemų sprendimo), kalbos psichinės (kalbos suvokimas: sakytinės, rašytinės, gestų; kalbos raiškos suvokimas), skaičiavimo, savivokos ir laiko potyrio funkcijos.

Psichikos funkcijų sutrikimai yra būdingi psichikos ligomis sergantiems žmonėms, esant protiniam atsilikimui, autizmo spektro sutrikimams, demencijai, patyrus galvos smegenų traumą ar insultą. Nustatyta, kad psichikos sutrikimai yra vienas didžiausių socialinę atskirtį lemiančių veiksnių. Lietuvoje atlikta visuomenės nuostatų apklausa parodė, kad 48,2 proc. gyventojų nenorėtų gyventi psichikos negalią turinčio žmogaus kaimynystėje, o 45,2 proc. nenorėtų su juo kartu dirbti (Valstybinis psichikos sveikatos centras, 2019). Mūsų visuomenėje dar gajūs stereotipai, kad psichikos sutrikimų turintis žmogus yra nepatikimas, nekompetentingas, nesugeba priimti sprendimų. Žmonės, turintys psichikos sutrikimų, socialinę atskirtį patiria bendruomenėje, namuose, darbo vietoje, žiniasklaidoje, įstatymuose, sveikatos priežiūros ir socialinėse įstaigose (Valstybinis psichikos sveikatos centras, 2019).

Esant jutimo, tokių kaip regos ir susijusių funkcijų, klausos ir prieangio funkcijų, kitų jutimų: skonio, uoslės, giluminio jutimo (propriocepcijos), lytos, su temperatūra ir kitais dirgikliais susijusio jutimo, funkcijų sutrikimams ar lėtiniam skausmui, žmogaus galimybės dalyvauti visavertėje veikloje gali būti apribotos, todėl atsiranda vienišumo jausmas (Rokach et al., 2021), pablogėja gyvenimo kokybė (Brunes et al, 2019), padidėja socialinės atskirties rizika (Hiebert, 2019, Belényi, 2014). Tyrimai parodė, kad didelė dalis jaunuolių, turinčių regėjimo negalią, patiria patyčias (Brunes, Nielsen, Heir; 2018), o jų socialinės kompetencijos gali būti nepakankamai išvystytos (Atteng, Osuagwu; 2021).

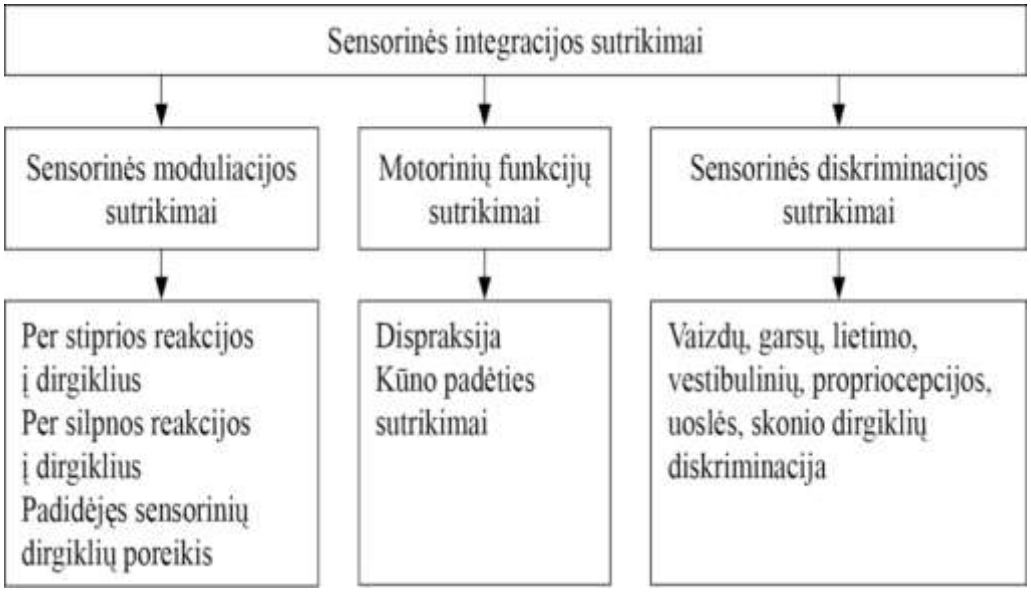
Tarptautinėje funkcionavimo, negalumo ir sveikatos klasifikacijoje skausmo jutimas apibūdinamas kaip nemalonaus pobūdžio jutimas, rodantis esamą ar galimą kūno struktūrų pažeidimą. Jis apima vienos ar kelių kūno dalių bendrąjį ir vietinį skausmą, odos skausmą, maudžiantį skausmą, deginantį skausmą, prislopintą skausmą, ilgalaikę gėlą, tokius sutrikimus, kaip mialgija, analgezija ir hiperalgezija (TFK, 2004). Mokslinėje literatūroje šalia fizinio skausmo išskiriamas ir socialinis skausmas, sukeltas netekties, atstūmimo ar socialinės izoliacijos (Eisenberger, 2015). Moksliniai tyrimai patvirtina, kad socialinis skausmas ar atskirtis gali sukelti fizinį skausmą. Neurovizualiniai tyrimai parodė, kad socialinės atskirties patirtis daugiausia suaktyvina priekinę smegenų salos žievę ir priekinės juostinės žievės sritis (lot. *cortex cingularis anterior*), kurios turi įtakos, kaip bus išgyvenamas fizinis skausmas (Eisenberger, 2012). Jahre, Grotle ir kt. (2022) atskleidė, kad žemas socialinis bendraamžių pripažinimas paaugliams sukelia kaulų ir raumenų skausmus.

Balso ir šnekos funkcijų sutrikimai. Pagal TFK, ši grupė apima balso funkcijas (garso išgavimą ir jo kokybę, fonaciją, aukštį, garsumą; tokius sutrikimus, kaip afonija, disfonija, kimulys, rinofonija), tarimo funkcijas (dikciją, fonemų tarimą, spazminę, ataksinę ir parezinę dizartriją, anartriją), šnekos sklandumo ir ritmikos funkcijas (šnekos sklandumą, ritmingumą, greitį ir melodiką, prozodiją ir intonaciją, tokius sutrikimus, kaip mikčiojimas, polternas, batarizmas, greitakalbystė, lėtakalbystė). Šie sutrikimai būdingi vaikams, turintiems raidos sutrikimų, esant cerebriniam paralyžiui ar autizmui, taip pat suaugusiems, patyrusiems galvos smegenų insultą ar kt. Tai neuropsichologiniai „nematomi“ sutrikimai, turintys didelę reikšmę žmogaus socializacijai, sunkinantys bendravimo galimybes, sukeliantys emocinių sunkumų. Vaikų, kuriems nustatyti kalbos sutrikimai, tėvai pabrėžia, kad dėl sunkumų suprasti, kas sakoma, ir dėl negalėjimo patiems išsakyti savo minčių bei norų vaikams dažnai trūksta socialinių kontaktų, jie neturi draugų, sunkiai sekasi bendrauti (Nilsson, Jensen de Lopez, 2016, Jensen de Lopez et al, 2021). Balso ir šnekos sutrikimai gali trikdyti komunikacinių įgūdžių raidą, taip atsiranda socialinės atskirties rizika (Cross, 2009). Autoriai nurodo, kad socialinių situacijų baimė dėl balso ir šnekos funkcijų sutrikimų gali išsivystyti ir dėl emocinio vystymosi problemų (Lloyd-Esenkaya et al., 2020; Hart, 2004). Paaugliams, turintiems balso ir šnekos sutrikimų, padidėja nerimo bei depresiškumo rizika, palyginti su tipinės raidos bendraamžiais (Forrest et al., 2021).

Socialinės atskirties rizika esant sensorinės integracijos (SI) sutrikimams. Sensorinė integracija – tai centrinės nervų sistemos gebėjimas jungti, sisteminti ir įvertinti jutimais iš kūno bei aplinkos gaunamą informaciją. Remiantis TFK, galima išskirti šiuos kūno funkcijų sutrikimus, esant sensorinės integracijos sutrikimams: b 156 – visų suvokimo funkcijų (esant sensorinio diskriminavimo sutrikimams), b 2351 – prieanginės pusiausvyros funkcijos, b 2352 – prieanginės kūno judėjimo funkcijos, b 260 – giluminio jutimo (propriocepcijos) funkcijos, b 265 – lytos funkcijos, b 5153 – maisto toleravimo funkcijos. Šie sutrikimai paveikia asmenų veiklą bei dalyvumą: d 155 – įgūdžių įgijimo, d 160 – susikaupimo, d 210 – imantis pavienės užduoties, d 220 – imantis dauginių užduočių, d240 – streso ir kitų psichologinių problemų įveikoje, d 435 – judinant daiktus kojomis, d 440 – naudojantis plaštaka tiksliems veiksmams, d 4551 – kopiant, d 4552 – bėgant, d 4553 – pašokant ir šokinėjant, d 5100 – prausiant kūno dalis, d 5101 – maudantis, d 5102 – nusišluostant ir džiovinantis, d 5201 – prižiūrint dantis, d 5202 – prižiūrint plaukus, d 5203 – prižiūrint rankų nagus, d 5204 – prižiūrint kojų nagus, d 5404 – parenkant tinkamą aprangą, d 7105 – esant fiziniam kontaktui, d 7104 – siunčiant socialinius signalus, d 7202 – reguliuojant elgesį sąveikaujant, d 9201 – poilsio ir laisvalaikio srityje – sporte, d 445 – naudojantis ranka (ypač gaudant kamuolį), d 4503 – einant per kliūtis, d 4502 – einant skirtingais paviršiais. Išskiriami šie aplinkos kliuviniai (pagal TFK), esant SI sutrikimams: e 1100 – maistas: esant sensorinės integracijos sutrikimams, vaikas gali netoleruoti tam tikros rūšies maisto, todėl šis tam tikromis sąlygomis gali tapti kliuviniu; e 2401 – šviesos kokybė: blaškanti dėmesį informacija dėl per didelio vaizdų kiekio trukdo per stipriai į regos dirgiklius reaguojantiems vaikams; e 2500 – garso stiprumas; e 2501 – garso kokybė: blaškanti dėmesį informacija dėl per didelio garsų kiekio trukdo per stipriai į garsus reaguojantiems vaikams; e 2600 – patalpų oro kokybė: esant per stiprioms reakcijoms į kvapus, vaiką neigiamai veikia specifiniai kvapai, tvyrantys patalpoje. Šie aplinkos veiksniai galėtų būti lengviniai, jeigu būtų suteikta pakankamai informacijos apie sensorinės integracijos sutrikimų poveikį vaiko emocinei būklei bei veiklai, tačiau kol kas juos galima įvardyti kaip kliuvinius, kurie gali kelti socialinės atskirties riziką: e 410 – branduolinės šeimos narių nuostatos (tėvai skundžiasi, kad vaikas „sunkiai auklėjamas“, per daug/per mažai aktyvus), e 415 – išplėstinės šeimos narių nuostatos (manoma, kad vaikas per daug išlepintas), e 420 – draugų individualios nuostatos, e 450 – sveikatos priežiūros specialistų individualios nuostatos (daugelis sveikatos priežiūros specialistų dėl

informacijos trūkumo neigia sensorinės integracijos sutrikimų egzistavimą), e 455 – kitų specialistų individualios nuostatos (apie šiuos sutrikimus neturi informacijos ir švietimo įstaigų darbuotojai), e 5851 – švietimo ir lavinimo sistemos (G. Kavaliauskienė, 2009).

Jutimai yra skirstomi į eksterorecepcinius (receptoriai kūno paviršiuje) (jie atspindi išorės daiktų ir reiškinių savybes – tai klausa, rega, lytėjimas, uoslė, skonis) ir interocepcinius (receptoriai kūno viduje) (jie atspindi organizmo vidaus būklę – tai alkis, troškulys, sotumas; propriocepcijos (receptoriai raumenyse, sąnariuose), jie teikia informaciją apie kūno padėtį ir judėjimą). Paprastai vaikų sensorinė integracija formuojasi savaime vaikystėje įvairių žaidimų metu, tačiau kartais dėl įvairių priežasčių ji nėra pakankamai efektyvi. Sutrikusi sensorinė integracija pasireiškia neadekvačiomis reakcijomis į sensorinius dirgiklius ir keistu elgesiu. Sensorinės integracijos sutrikimų gali turėti ir vaikai, kurie neturi jokių kitų raidos sutrikimų, taip pat vaikai, turintys raidos sutrikimų, tokių kaip cerebrinis paralyžius, autizmas, Aspergerio sindromas, dėmesio ir aktyvumo sutrikimas, protinis atsilikimas, Dauno sindromas (Miller, 2014).



2 pav. Sensorinės integracijos sutrikimų klasifikacija (Miller, 2014).

Esant per stiprioms reakcijoms į dirgiklius, reaguojama greičiau, intensyviau. Per stiprios reakcijos gali pasireikšti tik į vieną (pvz., lytėjimo) arba iš karto į kelis dirgiklius (pvz., lytėjimo, garso, regos). Neadekvatus elgesys kyla nevalingai – tai nesąmoninga fiziologinė reakcija į dirgiklį. Gali pasireikšti irzlumas, impulsyvumas, agresyvumas, didelė nuotaikų kaita, sensorinių dirgiklių vengimas, nerimas. Šio tipo sutrikimo simptomai: nepatinka, kai liečiamas veidas, sunkumų gali kelti veido prausimas, patiria didelį stresą, kai kerpami ar plaunami plaukai, nepatinka, kai kiti žmonės liečia, net jei ir draugiškai, stengiasi išvengti apsikabinimo, glostymo, tapšnojimo per petį, vengia fizinio kontakto su draugais, nors su jais mielai bendrauja be prisilietimo, labiau negu kiti vaikai išsigąsta, kai yra priliečiamas iš nugaros, stresą gali sukelti, jei šalia yra daug žmonių, nors jie ir nesiliečia (pvz., stovint eilėje), mėgsta nešioti marškinius ilgomis rankovėmis, nors lauke šilta, nemėgsta tam tikros faktūros paviršių, nemėgsta žaisti rankomis su smėliu, piešimo pirštais ir pan., nemėgsta vaikščioti basomis smėliu ar žole. Per stiprios reakcijos į vestibulinius dirgiklius pasireiškia šiais simptomais: mušasi, kai yra pakeliamas nuo žemės, stengiasi, kad kojos nuo žemės neatsiplėštų, būdinga nenatūrali aukščio ir kritimo baimė, nemėgsta, kai yra žemyn galva (pvz., kūlverščių), judančių žaislų, suptis karusele, itin lėtai atlieka naujus judesius, daug laiko užima, kol išmoksta lipti

aukštyn ir žemyn laiptais, ilgiau negu kiti naudojasi turėklais, bijo vaikščioti ant pakeltų paviršių, kyla panika, jei yra pastumiamas iš nugaros, kai sėdi. Jei yra propriocepcijos sistemos sutrikimų, žmogui nesiseka sportuoti, sunku pagauti ir mesti kamuolį, jis labai smarkiai spaudžia rašymo priemonę, rašydamas gali net pradrėksti popierių, dažniau negu kiti klumpa ir griūna, kartais net nesistengia nenukristi, nes nesugeba pritaikyti savo kūno padėties prie esamos situacijos, daiktai atrodo per sunkūs, judesius atlieka per stipriai: tranko duris, atsitrenkia į daiktus, gali netgi sužeisti gyvūnus ar kitus žmones. Dėl per stiprios reakcijos į kvapus žmogus gali nemėgti tam tikrų kvapų, kurie daugeliui nekelia neigiamos reakcijos, dažnai kalba, kaip neskaniai kas nors kvepia, atsisako valgyti dėl maisto kvapo, gali pykinti kvapai tualete ar vonioje, erzina kokių nors kvepalų kvapas, atsisako eiti į svečius dėl kvapo tuose namuose. Reakcijos į skonį: labai išrankus maistui, atsisako valgyti dar nevalgytų patiekalų kavinėje ar restorane, gali visai nevalgyti ne namuose, nemėgsta aštraus, sūraus maisto, gali valgyti tik šaltus arba tik karštus patiekalus, gali pykinti nuo dantų pastos, atsisako eiti pas odontologą (Biel, Peske, 2009).

Esant per silpnai reakcijai į dirgiklius, žmogus ignoruoja sensorinius dirgiklius esančius aplinkoje, jam sunku įvertinti jį pasiekiančią sensorinę informaciją. Tokios reakcijos lemia abejingumą, mieguistumą, veržlumo trūkumą, tampa sunku užmegzti socialinius ryšius, pradėti bendrauti. Esant šio tipo reakcijoms, gali nereaguoti į skausmą ar į ryškius temperatūros pokyčius. Dažniausiai šie sutrikimai nėra pastebimi kūdikystėje ar ankstyvojoje vaikystėje, nes tokie vaikai nekelia tėvams rūpesčių, yra labai ramūs, dažniausiai vadinami „gerais vaikais“. Problemų kyla pradėjus eiti į mokyklą, nes per silpnos reakcijos į lytėjimo ir propriocepcijos dirgiklius gali lemti kūno suvokimo sutrikimus ir nevikrumą.

Per silpnų reakcijų į dirgiklius simptomai: liečia kiekvieną daiktą ir žmogų, nekreipia dėmesio į sužeidimus, sumušimus, gali nekreipti dėmesio į tai, kad rankos ar veidas nešvarūs, gali kandžioti, žnaibyti save, daužyti ar linguoti galvą, dažnai nekreipia dėmesio į žodinius nurodymus, stengiasi bet kokiu būdu sukelti triukšmą: girgždina kėdę, daužo pieštuku per stalą, mėgsta labai garsią muziką, atrodo, kad jam sunku suprasti ar atsiminti, kas sakoma, gali nesuprasti garso kilmės, atlikdamas užduotis garsiai kalba pats sau, dažnai prašo pakartoti užduotis. Per silpnos reakcijos į vestibulinius dirgiklius gali pasireikšti tokiu elgesiu: negali pabūti ramiai, nuolat juda, mėgsta būti mėtomas į viršų, gali suptis ilgą laiką ir neapsvaigti, nuolat šokinėja ant baldų, mėgsta būti žemyn galva, visiškai nebijo aukščio, sėdėdamas nuolat supasi, kraiposi arba judina kojas, mėgsta greitus ir staigius judesius (Kranowitz, 2006).

Esant padidėjusiam sensorinių dirgiklių poreikiui, jaučiamas nepasotinamas pojūčių troškimas. Šie vaikai siekia vis stipresnių įvairių rūšių dirgiklių: mėgsta itin aštrius prieskonius, garsią muziką, ryškius daiktus, nuolat juda. Toks elgesys gali turėti neigiamos įtakos bendraujant su bendraamžiais, nes dažnai liečiant kitus žmones nepaisoma fizinių apribojimų, gali būti netgi pavojingas, kai nuolat atsitrenkiama, šokinėjama. Kai neįmanoma patenkinti pojūčių poreikio, vaikai tampa agresyvūs, greitai supyksta (Biel, Peske, 2009).

Dėl aplinkiniams neįprastų, neadekvačių reakcijų į sensorinius dirgiklius ir keisto elgesio vaikai ir suaugusieji, turintys sensorinės integracijos sutrikimų, gali patirti socialinę atskirtį, nes jų elgesio priežastys nėra suprantamos.

1.1.2. Asmenybės veiksniai, turintys įtakos socialiniam dalyvumui

Asmenybės veiksniai, pagal TFK, – tai konkretaus asmens savybės, pvz.: amžius, lytis, socialinė padėtis, gyvenimo patirtis ir pan. TFK neklasifikuoja asmenybės veiksnių dėl didelės jų įvairovės ir apimties, socialinių bei kultūrinių skirtumų tarp individų. Literatūroje akcentuojama, kad

vis dėlto sveikatos priežiūros specialistai turi identifikuoti asmenybės veiksnius, kurie gali turėti įtakos pacientų dalyvumui. Amžius, lytis, nuostatos, savivertė, motyvacija gali labai paveikti asmens galimybes dalyvauti programoje. Identifikuoti tokius asmenybės veiksnius, kaip nuostatą dalyvauti individualiame arba grupiniame užsiėmime, motyvacijos lygį ir panašius, yra svarbu sudarant reabilitacijos programą (Kriščiūnas, Keizeris, Urbonienė, 2010). Moksliniai tyrimai atskleidžia, kad senyvo ir seno amžiaus žmonės patiria socialinę atskirtį šiose srityse: bendruomenėje, gaunant paslaugas, socialiniuose santykiuose, taip pat dėl pablogėjusios materialinės padėties ir finansinių išteklių – socialiniame, kultūriniame gyvenime, be to, žmonių, vyresnių negu 65 metai, socialinė atskirtis labai susijusi su prastėjančia sveikata (Sacker, Ross et al., 2017). Šiuolaikinės sveiko senėjimo strategijos Europoje skatina atsižvelgti į veiksnius, skatinančius socialinę atskirtį. Rekomenduojama sukurti aplinką, skatinančią aktyvų senėjimą, kad būtų užtikrinama gyvenimo kokybė, ir vyresnio amžiaus žmonės galėtų realizuoti fizinius, socialinius ir protinius poreikius pagal savo galimybes (Hawton, Green et al., 2011; Walsh et al., 2016).

1.1.3. Fizinės ir socialinės aplinkos veiksniai

Aplinkos veiksniai pagal TFK (2004) – tai fizinė, socialinė ir nuostatų aplinka, kurioje žmonės gyvena ir tvarko savo gyvenimą. Kiekvienas konkretus veiksnys gali būti lengvinys arba kliuvinys. Sensoriniame sode svarbu, kad fizinė aplinka žmonėms, turintiems negalią, būtų lengvinys, todėl sodas turėtų būti suprojektuotas atsižvelgiant į universalaus dizaino principus. Universalus dizainas neišskiria konkrečių žmonių grupių (pvz., turinčių judėjimo negalią) ir nekuria būtent jiems skirtų ar pritaikytų įėjimų į patalpas, takelių, prietaisų. Viskas yra projektuojama taip, kad būtų patogu naudotis visiems, įskaitant ir sunkiai judančius žmones. Universalus dizainas – tai toks gaminių ir aplinkos kūrimas, kai jais kuo platesniu mastu be jokio specialaus pritaikymo gali naudotis visi: vaikai, suaugę, vyrai, moterys, senyvo amžiaus, neįgalieji, įvairių tautybių ir kitų skirtybių žmonės. Pagrindiniai universalaus dizaino principai: 1) visų lygybė – ta pačia aplinka ir produktais gali naudotis ir ribotus funkcinius gebėjimus turintys žmonės, jie neišskiriami iš visų kitų; gaminiai ir statiniai suprojektuojami taip, kad atrodytų patraukliai ir estetiškai; 2) lankstumas – galimybė tą patį naudojamą dalyką prisitaikyti pagal individualius poreikius (pvz., reguliuojamas aukštis); 3) paprastas ir intuityvus naudojimas – lengvai suprantama, kaip naudotis daiktu, kaip orientuotis aplinkoje; 4) tinkama informacija – pakankamai informacijos, ir ji pateikiama įvairiomis reikiamomis formomis, įskaitant Brailio raštą, garsinę informaciją; 5) tolerancija klaidoms – nėra tikimybės patirti žalą ar orumo pažeminimą; 6) mažiausios jėgos sąnaudos – aplinka ir produktais gali naudotis ir mažesnę fizinę jėgą turintys žmonės; 7) optimalus dydis ir erdvė – tinkamas erdvių, statinių ir produktų plotis, aukštis, dydis (Neįgaliųjų reikalų departamentas – https://www.ndt.lt/universalus-dizainas).

Kitas aplinkos veiksnys – socialinė aplinka. Tai žmonės ir gyvūnai, teikiantys fizinę, emocinę pagalbą, ugdantys, saugantys, paremiantys, taip pat ryšiai ir santykiai su kitais žmonėmis namuose, darbovietėje, mokykloje, žaidžiant ar kitose kasdienio gyvenimo situacijose (TFK, 2004). Veiklos grupėse sensoriniame sode gali padėti užmegzti ir palaikyti santykius tarp bendraminčių, kaimynų ar bendruomenės narių – tai gali būti vertinama kaip socialinės aplinkos lengvinys.

Aplinkinių žmonių nuostatos – tai susiformavusių papročių, gyvenimo praktikos, ideologijų, vertybių, normų, faktais grįstų arba religinių įsitikinimų pasekmės. Šios nuostatos veikia žmogaus elgesį ir socialinį gyvenimą visais lygiais, pradedant tarpasmeniniais santykiais bei ryšiais bendruomenėje ir baigiant politinėmis, ekonominėmis ir teisinėmis institucijomis (TFK, 2004). Neigiamos nuostatos į žmones, turinčius negalią, vaikus, turinčius raidos sutrikimų, seno amžiaus

žmones gali lemti stigmatizaciją, stereotipizaciją, marginalizaciją arba visišką asmens atskirtį. Bendros veiklos sensoriniame sode, kai sodo darbai atliekami drauge – grupėse, sudarytose iš įvairaus amžiaus bei funkcinės būklės žmonių, keičia neigiamas nuostatas, o šios rūšies aplinkos kliuvinius gali paversti lengviniais.

1.2. Socialiai pažeidžiamų grupių asmenų psichoemocinės ir fizinės sveikatos problemos

Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro įsakyme „Dėl socialinės aprėpties didinimo 2020–2023 metų veiksmų plano patvirtinimo“ (2019 m. gruodžio 20 d. Nr. A1-791) (SADM, 2019) nurodoma, kad socialiai pažeidžiami asmenys – tai asmenys (šeimos), kurie yra jautresni socialiniams, ekonominiams iššūkiams, rizikoms ir turi mažiau išteklių su jais sėkmingai susidoroti. Socialiai pažeidžiami asmenys gali tuo pačiu metu būti laikomi ir socialinę riziką patiriančiais, ir socialinę atskirtį išgyvenančiais asmenimis; socialinę atskirtį patiriantieji – asmenys (šeimos), kurie dėl tam tikrų priežasčių yra atskirti nuo įvairių visuomenės gyvenimo sričių. Socialinę atskirtį dažniausiai lemia individualūs, socialiniai ir instituciniai socialinės atskirties veiksniai. Individualūs veiksniai – tai motyvacijos ar kvalifikacijos trūkumas, nesugebėjimas savęs teigiamai vertinti, pasyvumas, naujovių baimė, savo teisių nežinojimas, nepasitikėjimas savimi ir kitais, nepakankamas išsilavinimas, verslumo stoka ir kt. Socialiniai veiksniai pasireiškia visuomenės poveikiu asmeniui – tai nedarbas, žemas gyvenimo lygis, nepakankamas dalyvavimas bendruomenės ir visuomenės socialiniame gyvenime, neigiami stereotipai ir išankstinės nuostatos, diskriminacija ir kt. Instituciniai veiksniai – tai sąlygų socialiai pažeidžiamų asmenų dalyvavimui nebuvimas (pvz., įstaigų nepritaikymas neįgaliesiems, transporto ir mobilumo priemonių trūkumas kaimo vietovėse ir kt.) (Socialinės integracijos paslaugų socialiai pažeidžiamų ir socialinės rizikos asmenų grupėms situacijos vertinimo ataskaita, 2011). Socialinė atskirtis gali reikštis vienoje ar keliose gyvenimo srityse, tad išskiriamos tokios socialinės atskirties dimensijos: atskirtis nuo gamybos (darbo rinka, išsilavinimas ir įgūdžiai), atskirtis nuo vartojimo (vartojimo įpročiai, gyvenimo sąlygos, būstas, sveikatos apsauga, transportas, mobilumas), politinė atskirtis (nematomumas viešajame gyvenime), atskirtis nuo socialinio gyvenimo (nedalyvavimas organizacijose, socialiniuose tinkluose) (Burchardt, et al., 2002).

Šioje metodikoje, pabrėžiant atskirtį nuo socialinio gyvenimo, nagrinėjamos šios pažeidžiamų asmenų grupės: žmonės, turintys negalią, šeimos, auginančios neįgalius vaikus, senyvo amžiaus vieniši žmonės. Socialiniai ryšiai yra laikomi vienu iš pagrindinių žmogaus poreikių, kaip ir valgymas bei miegas. Visaverčių socialinių santykių trūkumas dažnai turi neigiamų pasekmių fizinei ir psichinei sveikatai, didina mirtingumą. Ilgalaikė socialinė atskirtis paauglystėje daro ilgalaikį poveikį smegenų struktūrų vystymuisi ir neurochemijai (Orben, Tomova, 2020). Socialinės atskirties patirtis pažeidžia žmonių priklausymo grupei jausmą. Nuo to, kaip žmogų priima kiti, kiek svarbus jis jaučiasi grupėje, sau svarbiems asmenims, priklauso savivertės jausmas. Esant socialinei atskirčiai, stebima itin sumažėjusi savivertė (Allen et al., 2013). Dėl socialinės atskirties sumažėjusi savivertė lemia ir blogesnę gyvenimo pilnatvę (Arslan, 2019). Mokslinių tyrimų rezultatai atskleidžia socialinės atskirties ir žmogaus savivertės bei agresyvaus elgesio sąsajas. DeBono (2014) teigia, kad pyktis, patyrus socialinę atskirtį, labiau būdingas asmenims su aukšta saviverte, o esant žemai savivertei išryškėja agresyvus elgesys.

Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos duomenimis, Lietuvoje 2020 m. pabaigoje gyveno apie 230 tūkst. neįgalių asmenų, iš jų darbingo amžiaus buvo 153,6 tūkst. Dažniausiai darbingo amžiaus asmenys pripažįstami neįgaliais dėl piktybinių navikų, kraujotakos sistemos, jungiamojo audinio ir skeleto bei raumenų sistemos ligų. Sunkiausią negalią dažniausiai

lemia navikai, kraujotakos sistemos ligos ir psichikos bei elgesio sutrikimai. Neįgalių vaikų skaičius 2020 m. siekė 15,2 tūkst. Pagrindinės vaikų negalios priežastys – psichikos ir elgesio sutrikimai, įgimtos formavimosi ydos, deformacijos ir chromosomų anomalijos bei nervų sistemos ligos. 2020 m. statistikos duomenimis, Klaipėdos miesto savivaldybėje gyveno 811 vaikų, turinčių negalią. Iš jų lengvas neįgalumas buvo nustatytas 191, sunkus – 200, vidutinis – 420 vaikų. Klaipėdos rajono savivaldybėje 2020 m. gyveno 342 neįgalūs vaikai, iš jų lengvas neįgalumas nustatytas 85, vidutinis – 62, sunkus – 195 vaikams.

Klaipėdos miesto savivaldybėje 2020 m. pabaigoje gyveno 6 438 darbingo amžiaus žmonės, turintys negalią, Klaipėdos rajono savivaldybėje – 2 778. Šie žmonės dėl fizinių kūno funkcijų apribojimų ir dėl nepritaikytos fizinės aplinkos, taip pat dėl pandemijos apribojimų turi vis mažiau galimybių gyventi visavertį socialinį gyvenimą. Nors gana sunku tiksliai įvertinti sąsajas tarp vienišumo ir socialinės atskirties, mokslininkai nustatė, kad jei žmonės virš 50 metų yra vieniši ar patiria socialinę atskirtį, kyla pavojus jų sveikatai. Tyrimai parodė, kad socialinė atskirtis didina pirmalaikės mirties riziką, kuri gali būti lyginama su tokiais rizikos veiksniais, kaip rūkymas, nutukimas ar fizinis neaktyvumas. Socialinė atskirtis beveik 50 proc. padidina demencijos atsiradimo riziką. Metaanalizė, įtraukusi daugiau kaip 2,3 mln. dalyvių, atskleidė, kad vienišas gyvenimas, esant labai ribotam socialinių kontaktų tinklui, ir socialinės paramos trūkumas yra demencijos rizikos veiksniai (Penninkilampi ir kt., 2018). Kita 23 mokslinių straipsnių metaanalizė išaiškino, kad vienišumas ir socialinė izoliacija 29 proc. padidina širdies ligų riziką bei 32 proc. – riziką patirti insultą (Valtorta et al., 2016a). Vienišumas buvo siejamas su aukštesniais depresijos, nerimo ir savižudybių atvejų skaičiais. Žmonėms, kuriems būdingas širdies nepakankamumas, vienišumas 4 kartus padidino mirties riziką, 68 proc. sustiprino hospitalizacijos riziką. Stebima ir žmonių, neturinčių socialinių ryšių, pablogėjusi sveikata, ypač širdies ir kraujagyslių sistemos pakitimai. Nustatyta, kad šiems žmonėms padidėja nerimo lygis, sistolinis ir diastolinis kraujospūdis bei širdies susitraukimų dažnis (Williamson, 2018). Per tyrimą JAV ištyrus 57 825 vyresnio amžiaus moteris, paaiškėjo, kad tos moterys, kurios surinko aukštus socialinės izoliacijos ir vienišumo testų balus, turėjo 13–27 proc. didesnę širdies ir kraujagyslių ligų išsivystymo riziką (Golaszewski, 2022). Socialinė atskirtis gali daryti įtaką ir depresijos atsiradimui. Tyrimo, atlikto 2011 metais Kinijoje, rezultatai parodė, kad 30 proc. tyrimo dalyvių, patyrusių socialinę atskirtį, buvo nustatyta lengvo ar vidutinio lygio depresija (Tong et al., 2011). Patyčios ir socialinė atskirtis neigiamai veikia tirtų paauglių mintis, jausmus, požiūrį ir bendrą gyvenimo pilnatvę. Paaugliai įvardijo, kad jaučia liūdesį, vienišumą, depresiją, yra lyg už bendraamžių grupės ribų (Skarstein et al., 2020). Didelę patyčių ir atskirties riziką patiria ir neįgalūs vaikai, autistiški ar sergantys cerebriniu paralyžiumi (Lindsay et al., 2012).

Apibendrinant galima teigti, kad socialinė atskirtis daro neigiamą įtaką tiek žmonių psichoemocinei, tiek fizinei būklei.

2. Gamtos reikšmė šiuolaikiniame pasaulyje. Gydomasis buvimo gamtoje poveikis ir gamtos terapijų apžvalga

Šiuolaikinėje modernių technologijų visuomenėje, vis daugiau laiko praleidžiant uždarose dirbtinėse aplinkose, plintant nuolatiniam įvairios informacijos srautui, o skubėjimui ir įsipareigojimų gausai keliant ilgalaikio nerimastingumo, nesaugumo būseną, natūrali gamtos aplinka įgyja ypatingą reikšmę. Naujausi moksliniai tyrimai atskleidžia gydomąjį buvimo natūralioje aplinkoje poveikį. White ir kt. (2019) nustatė, kad buvimas gamtoje bent 120 min. per savaitę statistiškai reikšmingai veikia sveikatą ir gyvenimo kokybę. Gyvenimas tose miesto dalyse, kur yra daugiau natūralios aplinkos, žalumos, siejamas su mažesne širdies ir kraujagyslių ligų rizika (Kardan ir kt., 2015), retesniais hospitalizacijos atvejais sergant bronchų astma (Alcock ir kt., 2017), mažesniais suaugusiųjų mirtingumo rodikliais (Gascon irk t., (2016), mažesniu vaikų nutukimo (Wood ir kt., 2016) ir trumparegystės atvejų skaičiumi (Dadvand ir kt., 2017). Moterys, sergančios depresija, po turistinių kelionių gamtoje pabrėžė, kad jautėsi laimingos, atsipalaidavusios, dėkingos (Buckley ir kt., 2020). Dean ir kt. (2018) tyrimas atskleidė, kad žmonės, kurių ryšys su gamta yra stipresnis, patiria mažiau depresijos, nerimo simptomų, jų bendra sveikatos būklė yra geresnė.

Gamtos terapija (angl. *nature therapy*), dar vadinama ekoterapija, apima tokias terapijos formas, kaip miško maudynės, socialinė sodininkystė, sodo terapija, Kneipp'o metodas. 1982 m. Japonijoje buvo pristatyta nacionalinė miško maudynių sveikatos programa. 2006 m. Japonijos miško terapijos tyrimų grupė įsteigė pirmąją *miško terapijos* bazę. Šioje bazėje dirba ir medicinos darbuotojai. 2007 m. Kiso ligoninėje atliekami miško terapijos tyrimai: patikrinama sveikata, tada gydytojas rekomenduoja miško maudynes. Kasmet sveikatinimo tikslais miške apsilanko 100 tūkst. žmonių. „Miškas yra lyg motina, tai sveikatos ir geros savijautos rojus. Motina gamta mus pripildo nuostabos, smalsumo, kviečia užeiti vidun. Ji veikia su mumis išvien, harmoningai pažadina mūsų įgimtą gebėjimą sveikti." (Qing Li)

Sodininkystės terapija (pagal Amerikos sodininkystės terapijos asociacijos apibrėžimą) – tai augalų sodinimas, priežiūra ar kita su augalais susijusi veikla, kurioje, dalyvaujant terapeutui, siekiama užsibrėžtų terapijos tikslų. Tai viena seniausių praktikuojamų terapijų pasaulyje. 1800 m. JAV daktaras Benjamin'as Rush'as atkreipė dėmesį, kad darbas sode, daržuose, ūkiuose teigiamai veikia psichologinę žmogaus savijautą, jis pirmasis aprašė darbo sode teigiamą poveikį psichikos ligomis sergančių ligonių būklei. Sodininkystės terapijos tikslas yra, įtraukiant į sodininkystės terapijos procesą, stimuliuoti sveikatinimą bei gerinti gyvenimo kokybę. Sodininkystės terapijos procesą sudaro įvairi veikla sode: sėklų sėjimas, augalų auginimas ir priežiūra, išaugintų daržovių ir vaisių valgymas, sėklų rinkimas ir ruošimasis kitų metų sėjai, taip pat žaidimai gamtoje. Sodininkystės terapijos rezultatai: skatina didesnį fizinį aktyvumą, padeda sustiprinti raumenis, gerina raumenų tonusą, judesių koordinaciją, pusiausvyrą ir ištvermę, mažina širdies ir kraujagyslių ligų riziką. Moksliniai tyrimai įrodė, kad sodininkystės terapija mažina širdies susitraukimų dažnį, o demencijos riziką sumažina iki 36 proc. Taip pat padeda išsaugoti stiprias rankas, nes, kūnui senstant, silpnėja rankų bei plaštakų raumenys ir gebėjimas sugriebti, spausti, pakelti ir pan. Sodininkystės terapija stiprina pažinimo funkcijas: lavina atmintį, padeda išlaikyti dėmesį ir gebėjimą susikaupti, gerina nuotaiką, mažina depresiškumo simptomus, kelia savivertę, gerina kalbinius ir socializacijos įgūdžius, skatina empatiją, dosnumą, glaudesnius ryšius su bendruomenės nariais. Sodininkystės terapijos metu įgyjama ir naujų įgūdžių (pvz., augalų priežiūros).

Socialinės sodininkystės terminas apibrėžia prasmingą, terapeuto koordinuojamą sodininkystės veiklą, kai klientas (pacientas) įtraukiamas į veiklą, o terapeutas skatina bendravimą su kitais žmonėmis, taip pat su augalais. Tai aktyvus metodas, kuriuo siekiama terapinių tikslų: įgyti

naujų įgūdžių, pagerinti bendravimo galimybes ir elgesį. Socialinė sodininkystė, kaip terapijos metodas, gali būti taikoma tiek individualiai, tiek grupėms: sergantiems psichikos ligomis – kaip reabilitacijos metodas, skatinantis socialinę įtrauktį, padedantis įgyti naujų įgūdžių, taip pat kaip darbo galimybė; asmenims, patiriantiems mokymosi sunkumų, turintiems protinį atsilikimą, – galimybė bendrauti, užsiimti produktyvia veikla, išmokti sodininkauti saugioje ir palaikančioje aplinkoje, vyresnio amžiaus žmonėms, sergantiems demencija, patyrusiems insultą, regėjimo praradimą, tinka kaip reabilitacija, atsigavimas, gyvenimo kokybės gerinimas; vaikams, turintiems specialiųjų mokymosi poreikių, – kaip natūrali vaizdinė mokymosi erdvė, praktinių įgūdžių mokymasis.

Ekoterapija remiasi biofilijos hipoteze, kuri teigia, kad žmonija jaučia prigimtinę trauką natūraliai aplinkai, buvimas gamtoje yra žmonijos biologinis poreikis, kuris veikia mūsų vystymąsi (Chang, 2020). Mokslininkai teigia, kad darbo vieta turėtų būti įrengta remiantis biofilijos dizaino principais, siekiant patenkinti žmogaus natūralios aplinkos poreikį. Augalai darbo vietoje mažina stresą, o vaizdas pro langą į gamtą didina laimės pojūtį (Cooper ir kt., 2015).

Dažnai šiuolaikiniam žmogui sunku užmegzti gilesnį ryšį su gamta dėl laiko ir poreikio stokos, nepritaikytos aplinkos, kai žalieji plotai yra toli, sunkiai pasiekiami ar buvimas gamtoje kelia įtampą. Tėvai neretai baiminasi dėl vaikų saugumo lauke, todėl renkasi saugesnį, jų požiūriu, variantą ir riboja vaiko buvimą natūralioje aplinkoje (Shari ir kt, 2018). Dėl šių priežasčių vaikai netenka visapusiško vystymosi galimybių, o suaugę – natūralaus ir pigaus būdo pagerinti savo fizinę bei psichoemocinę būklę. Stipresnis ryšys su gamta nustatytas vyresniems žmonėms ir vienišoms moterims (Dean ir kt., 2018). Literatūroje galima rasti terminą „gamtos trūkumo sutrikimas“ (angl. *nature-deficit disorder*). Šio „sutrikimo“ esmė, kad nebūnant natūralioje aplinkoje silpnėja žmogaus sensorinės sistemos, atsiranda dėmesio sukaupimo problemų, blogėja psichikos sveikata ir fizinė būklė, ypač stiprų neigiamą poveikį atitrūkimas nuo gamtos daro vaikų vystymuisi (Louv, 2011), dėl to didėja nerimas (Martyn ir kt., 2016).

Mokslinių tyrimų metaanalizė atskleidė (Howarth, Brettle ir kt., 2020), kad pasyvi ar aktyvi veikla natūralioje aplinkoje, sensoriniuose soduose, daro teigiamą poveikį psichoemocinei ir fizinei žmogaus būklei, gerina bendravimo įgūdžius, mažina socialinę atskirtį, todėl gali būti taikoma kaip nemedikamentinė priemonė įvairioms pacientų grupėms bei ligų prevencijos tikslais. Sensorinių sodų kūrimas gali tapti nauja ekologinio verslumo kryptimi (Hannic, Vukovic, 2017), siekiant ugdyti atsakingą požiūrį į gamtą.

2.1. Sensorinio sodo samprata ir istorija. Veiklos sensoriniame sode terapinės, edukacinės, rekreacinės galimybės

Sensoriniai sodai – tai galimybė toms visuomenės grupėms, kurios dėl ligų, negalios, amžiaus, socialinės padėties ar kitų priežasčių kenčia nuo ilgalaikių fizinių ar psichoemocinių sutrikimų ir negali patirti buvimo natūralioje aplinkoje teigiamo poveikio. Sąvoka „sensoriniai sodai“ apibrėžia struktūruotą aplinką, kurioje dera ir augalai, ir žmogaus sukurti elementai, tokie kaip takeliai, dangos, suoliukai, apšvietimas. Sensoriniai sodai gali būti įkurti prie mokyklų (Hussein, 2013), ligoninių, socialinės globos įstaigų (Kirkevold, Gonzalez, 2015), bendruomenės centrų (Heise, Romppel, 2017). Soduose, įrengtuose prie ligoninių, socialinės globos įstaigų ar senelių namų, ypač svarbu užtikrinti saugumą. Takų danga turi būti neslidi, jų ribos aiškios, jais turėtų būti lengva vaikščioti ir pasiremiant lazda, ir su vaikštyne, ir judant vežimėliu. Rekomenduojamos paaukštintos lysvės žmonėms, patiriantiems nugaros skausmų ar turintiems regėjimo negalią, taip pat vaikams. Nuorodos aiškios, didelės, gali būti paveikslėliai žmonėms, turintiems protinį atsilikimą, akliesiems –

Brailio raštu ar garso įrašais (Hussein ir kt., 2016). Sensoriniame sode sodinami augalai, kurių nė viena dalis: nei sėklos, nei lapai, nei žiedai, negali būti nuodingi. Visi elementai turi būti labai rūpestingai suplanuoti, siekiant maksimalaus sensorinio stimuliavimo. Pavyzdžiui, regos stimuliacijai parenkamos įvairių spalvų gėlės, krūmai, medžiai, skirtingų formų augalai, turintys skirtingos tekstūros lapus, kuriami kontrastai, šešėliai, įtraukiami įdomūs daiktai: vėjo malūnėliai, skulptūrėlės, akmenys, rąstai, veidrodžiai. (Hussein, Omar, 2016). Sensorinio sodo aplinka gali veikti tiek pasyviai, tiek aktyviai. Pasyviai – kai būnama sode, vaikščiojama, stengiamasi išlaikyti „čia ir dabar" pojūtį, gėrimasi augalais, paukščių čiulbėjimu, kvapais, saulės šviesa. Tai maloni veikla, stimuliuojanti visus pojūčius, ji ramina, gerina dėmesio intensyvumą, gebėjimą pastebėti smulkius, kasdieniame gyvenime nepastebimus dalykus, taip pat ugdo ir stiprina ryšį su natūralia aplinka (Kuo, 2015). Aktyvi veikla sensoriniame sode apima augalų sodinimą, priežiūrą, uogų skynimą, rūpinimąsi paukščiais. Šiuos darbus dirbant grupėje gerėja bendravimo įgūdžiai, mažėja atskirtis, pažeidžiamų grupių žmonės yra įtraukiami į bendrą veiklą (Soga, Gaston ir kt., 2017; Jennings, Bamkole, 2019). Veiklos sensoriniame sode vaikams, ypač turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių, labai naudingos: skatina didesnį fizinį aktyvumą, gerina socialinius įgūdžius, suteikia multisensorinę stimuliaciją, sudaro galimybes ugdyti žaidimo įgūdžius (Hussein, 2017). Asmenims, sergantiems demencija, veiklos sensoriniame sode padeda pagerinti gyvenimo kokybę, sumažina nerimastingumą (Collins, Haley ir kt., 2020). Sensoriniai sodai kuriami taip, kad būtų stimuliuojami visi žmogaus pojūčiai: regos, klausos, lytėjimo, uoslės, skonio, vestibuliniai, propriocepcijos. Sodas kuriamas pagal universalaus dizaino principus, t. y. pritaikomas naudotis ir vaikams, ir suaugusiems, atsižvelgiant į jų amžių, sveikatos būklę, fizinius ar protinius gebėjimus.

Sensorinių sodų vystymosi istorija yra glaudžiai susijusi su sodininkystės pritaikymu terapiniams tikslams. Dar 2000 m. pr. m. e. Mesopotamijoje buvo pastebėtas gydomasis sodininkystės poveikis. Apie 500 m. pr. m. e. persai pradėjo kurti sodus, kuriuose buvo stimuliuojami visi pojūčiai. Jungtinėse Amerikos Valstijose sodai prie psichiatrijos ligoninių buvo pradėti kurti nuo XIX a. pradžios. Vienas pirmųjų sensorinių sodų, įkurtas 1949 m. J. Tyler'io medelyne Limoje (JAV), buvo skirtas akliesiems ir daugiausia orientuotas į lytėjimo bei uoslės pojūčius. Europoje sensoriniai sodai taip pat iš pradžių buvo pritaikyti akliesiems, jų pagrindinės ypatybės buvo kvepiantys augalai, pakeltos lysvės ir Brailio raštu parašytos etiketės. Jungtinėje Karalystėje kvapų sodas buvo įkurtas 1960 m. Kembridžo universiteto botanikos sode. Paprastai sensoriniai sodai buvo kuriami prie miesto sodų, stengiantis sudaryti sąlygas akliesiems būti įtrauktiems į bendruomenę. Nuo 1970 m. požiūris į sensorinius sodus pradėjo keistis, pastebėta, kad šios erdvės tinka ne vien akliesiems ar neįgaliesiems, bet ir visiems lankytojams – suaugusiems ir vaikams, seneliams ir jaunuoliams, turintiems negalią ir jos neturintiems. Tokie sodai buvo kuriami akcentuojant universalaus dizaino principus.

Sensorinio sodo naudojimo terapiniams ar edukaciniams tikslams galimybės – tai gana nauja mokslinių tyrimų sritis. H. Hussein savo moksliniuose straipsniuose atskleidė, kad ši aplinka ir veiklos joje teigiamai veikia vaikų, turinčių specialiųjų poreikių, elgesį (Hussein, 2012), gerina gyvenimo kokybę (Hussein, 2013), padeda mažinti socialinę atskirtį (Hussein, 2015). M. T. Gonzales ir M. Kirkevold (2015) tyrė terapinio sensorinio sodo, įkurto prie globos namų Norvegijoje, poveikį globos namų gyventojams. Lenkijos mokslininkai tyrė sensorinio sodo pritaikymą reabilitacijoje asmenims, turintiems regėjimo negalią (Trojanowska, 2014; Zajadacz, Lubarska, 2020). Latvijos mokslininkė L. Balodė atliko išsamią sensorinių sodų lyginamąją analizę (Balode, 2013).

Pagrindiniai sensorinio sodo įrengimo principai:

- saugumas: augalai privalo būti nenuodingi, dangos – neslidžios, turi būti saugu judėti su ramentais, vaikštyne ar vežimėliu,

- patogus orientavimasis: sergantieji demencija ar specialiųjų poreikių turintys vaikai gali užmiršti, iš kur ateina ar kur ėjo, todėl sode turėtų būti aiškios krypties nuorodos,

- turi būti pažymėta, kokius jutimus augalas stimuliuoja.

Pagrindiniai sensorinio sodo elementai:

- regai – spalvos, kontrastai, šešėliai, galimi įdomūs daiktai: vėjo malūnėliai, skulptūrėlės, akmenys, rąstai, veidrodžiai, įvairių spalvų gėlės, krūmai, medžiai, medžių žievė, įvairių spalvų uogos, vaisiai,

- klausai – varpiniai augalai, miskantai, lapų šnarėjimas, vandens čiurlenimas, augalai, kurių uogos pritraukia paukščių, įrengtos paukščių girdyklos, lesyklėlės,

- uoslei – reikėtų derinti tokius augalus, kurie kvepia savaime (pvz., rožės, jazminai), ir tokius, kurie kvepia paliesti ar sutrinti (pvz., mėtos, rozmarinai, levandos),

- skoniui – uogos, prieskoniai, lapai, valgomos gėlės, žolelių arbatos,

- vestibulinei sistemai ir propriocepcijai – supimasis ant virvės, pririštos prie medžio šakos, vaikščiojimas ant nelygiai sudėtų rąstų, gulėjimas ant nupjautos žolės, medžio kelmų takas (gali būti nevienodo aukščio), iš augalų suformuoti įvairaus aukščio tuneliai,

- lytėjimui – įvairių faktūrų augalai, gamtinė medžiaga (pvz., kaštonai, kankorėžiai), vandens telkiniai, fontanėliai, sėdėjimo vietos (pvz., rąstai, metaliniai suoliukai (šilti saulėje ir atšalę pavėsyje).

Sensoriniai basų kojų takai yra skirti ir lytėjimo, ir vestibuliniams pojūčiams lavinti.

Kuriant sensorinius sodus, didelį dėmesį reikėtų skirti ir augalų bei kitų dizaino elementų spalvoms. Pavyzdžiui, prie psichiatrijos ligoninių arba asmenims, turintiems sensorinės integracijos sutrikimų, rekomenduojama parinkti švelnių atspalvių gėles: melsvas, pilkas, baltas, vengti labai ryškių spalvų ar veidrodinių paviršių. Rengiant sodus vaikams, esant padidėjusiam sensorinių dirgiklių poreikiui, rekomenduojama parinkti ryškių spalvų augalų bei dizaino elementų.

Sensorinio sodo pritaikymas rekreacijai. Sensoriniame sode skatinamas dėmesio sutelkimas į pojūčius. Tai padeda sulėtinti tempą, nukreipia dėmesį nuo kasdienių problemų. Buvimui sensoriniame sode nėra keliami konkretūs terapiniai tikslai. Tinka naudoti žmonėms, patiriantiems nuolatinę įtampą: dirbantiems įtemptą, atsakingą darbą, auginantiems specialiųjų poreikių vaikus, slaugantiems artimuosius, sergantiems lėtinėmis ligomis, turintiems negalią.

Rekreacijai skirti sensoriniai sodai gali būti įrengiami prie bendruomenės centrų, sveikatos priežiūros įstaigų. Galima ir aktyvi, ir pasyvi veikla, galima dalyvauti ir vienam, ir grupėmis.

Sensorinio sodo pritaikymas edukacijai. Sensoriniai sodai yra kuriami prie mokyklų, dienos centrų. Vaikai mokosi pažinti, prižiūrėti augalus, suprasti juos supančią natūralią aplinką. Rūpinimasis augalais gerina vaiko savivertę, jis įgauna globėjo vaidmenį – tai ypač svarbu fizinių ir psichologinių sunkumų patiriantiems vaikams. Augalai taip pat gali teigiamai paskatinti, jie yra besąlygiški, nediskriminuoja, negrasina, augalui nesvarbi nei tavo išvaizda, nei kaip tu elgiesi per pamokas. Taip mokomasi atsakomybės, kantrybės, užsimezga ryšys su gamta, ugdomas ekologiškai sąmoningas žmogus.

Sensorinio sodo pritaikymas terapijai. Terapijos metu būtina išsikelti terapinius tikslus, veikloms vadovauja specialistas: kineziterapeutas, ergoterapeutas, psichologas arba socialinis darbuotojas. Sergantiems demencija ergoterapeutas parenka ir suplanuoja saugią, prasmingą veiklą: pagalba sode, galimybė atnešti prieskonių, paskinti žolių arbatai, nuskinti gėlių ir pan. Tai gali sumažinti įtampą, frustraciją, suteikti erdvės privatumui, sudaro galimybę prisitaikyti prie kitokios aplinkos ir stimuliuoja pojūčius, kartu ir kognityvines funkcijas. Labai svarbu, kad sensorinis sodas būtų pritaikytas sergantiesiems demencija, parinkti jiems asociacijų ar atsiminimų keliantys augalai,

takai suformuoti taip, kad nebūtų įmanoma pasiklysti. Dėmesio nukreipimas nuo ligos, esamų sveikatos problemų į konkrečią veiklą ramina, suteikia pasitenkinimą ir prasmę, mažina agresyvumą. Dirbant grupėje lavinami bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžiai, kartu lavinama ir pacientų motorika, gerėja fizinė būklė, judesių koordinacija. Veiklos sensoriniame sode tinka žmonėms, turintiems įvairią negalią, svarbu pagal funkcinę būklę įvertinti veiklų sunkumą, pobūdį, buvimo sode trukmę, ar gali žmogus būti sode vienas, kiek ir kokios pagalbos jam reikia, ar gali būti grupėje.

Nerekomenduojama siūlyti veiklų sensoriniame sode asmenims ūmiu psichozės laikotarpiu, jei jų būklė nėra koreguota vaistais; žmonėms, apsvaigusiems nuo psichotropinių medžiagų; asmenims, kuriems nustatytas padidėjęs alerginis jautrumas žiedadulkėms (konkrečių augalų žydėjimo laikotarpiu). Rudenį ir žiemą, esant slidžiai dangai, būtina atsakingai įvertinti pacientų, ypač senyvo amžiaus ar turinčių mobilumo sunkumų, fizinį pajėgumą bei avalynę.

2.2. Sensorinės stimuliacijos poreikis harmoningai žmogaus nervų sistemos veiklai

Pojūtis – pirmoji pažinimo pakopa, suteikianti galimybę plėsti pasaulio pažinimą, formuoti vaizdinius ir sąvokas. Nuo ankstyvojo amžiaus visi psichiniai procesai intensyviai kinta ir turtėja veikiami:

a) jutiminės patirties, įgyjamos dėl regėjimo, klausos, skonio, uoslės analizatorių veiklos,

b) veiklos su daiktais tobulėjimo ir verbalinio daiktų bei veiksmų įvardijimo.

Manipuliuodamas žaislais ir daiktais, vaikas pirmiausia pradeda suvokti daiktų formą, dydį, spalvą, faktūrą, kitas savybes. Į šį procesą paprastai įsitraukia daugelis analizatorių, bet pirmiausia – regėjimas ir lytėjimas. Intensyviausiai fiziškai ir psichiškai vaikas vystosi ankstyvajame amžiuje (1–3 m.). Tuo laikotarpiu tobulėja visų sensorinių sistemų veikla, formuojasi gebėjimas stebėti, mėgdžioti, eiti, plečiasi nervų sistemos darbingumo ribos, perimamos bendravimo normos, tvirtėja vizualiniai ir motoriniai ryšiai (Vaitkevičienė, Vaitkevičius, 2014).

Regos pojūtis. Šis pojūtis laikomas pačiu svarbiausiu. Mes pasaulį suvokiame vizualiai, daugelį įspūdžių išgyvename per akis. Būtent regos pojūtis leidžia mums pajausti gamtos pasaulio didybę ir grožį. Gamtoje galima pastebėti daug spalvų, bet vyraujanti žalia mus ramina, turi teigiamą poveikį. Regos pojūtis gamtoje stimuliuojamas stebint saulės šviesą, sklindančią pro medžių lapus, šešėlių ir šviesos žaismą, saulėtekius ir saulėlydžius, taip pat fraktalus. Įdomu ieškoti fraktalų gamtoje. Terminas „fraktalas“ kilęs iš lotyniško žodžio „fractus“, reiškiančio „sudarytas iš dalių“, ir yra vartojamas tiek matematikoje, tiek įvardijant mus supančius reiškinius. Fraktalinių formų, t. y. chaotiškai besikartojančių formų, sudarančių tam tikrą tvarką, yra visur aplink mus, o įsižiūrėjus galima pastebėti gamtos sukurtus raštus gėlių žiedlapiuose, snaigių ledo kristaluose, kriauklių spiralėse, pušies kankorėžiuose, debesyse, medžiuose, jūros bangose. Fraktalų gamtoje yra visur – tai raštas, kuris atsikartoja daugybę kartų ir atrodo toks pat. Žiūrėjimas į tokius natūralius fraktalus gali sumažinti nerimą iki 60 proc. (Namazi et al, 2019).

Regos pojūtį stimuliuoja ir gamtoje esanti spalvų įvairovė. Kiekviena spalva daro skirtingą poveikį žmogaus psichoemocinei būklei. Raudona spalva šildo, skatina, suteikia energijos. Ji naudinga flegmatiško temperamento, pasyviems žmonėms, jaučiantiems energijos trūkumą, nuovargį, šaltį. Ši spalva stimuliuoja visus pojūčius: klausą, uoslę, regėjimą, skonį, lytėjimą, taip pat didina seksualinį aktyvumą. Puikiai tinka žmonėms, kenčiantiems nuo anemijos ir kitų kraujo ligų. Raudona spalva atpalaiduoja ir suteikia stiprybės. Kursto meilę, aistrą, seksualumą, karingumą, agresiją. Suteikia drąsos, ryžto, valios, vyriškosios energijos, fizinės jėgos, nepriklausomybės, impulsyvumo. Gali paskatinti varžytis, aktyviau sportuoti. Ši spalva netinka hiperaktyviems, labai impulsyviems, agresyviems, egocentriškiems žmonėms.

Oranžinė spalva šildo, atpalaiduoja, sveikatina, išlaisvina kūną ir protą, mažina įtampą ir spaudimą. Ji įkvepia ir suteikia optimizmo, skatina kūrybiškumą, padeda įsisavinti naują informaciją. Atpalaiduoja raumenis, malšina spazmus. Oranžinė spalva atgaivina ir suteikia daugiau psichinės energijos, sustiprina proto ir kūno bendrumo jausmą. Tačiau spalvų terapeutai paprastai vengia šios spalvos, jei žmogus yra linkęs nerimauti. Oranžinė spalva didina patrauklumą, žavesį, skatina geraširdiškumą, tinka stokojantiems vidinės šilumos, jausmingumo, energijos, praradusiems gyvenimo džiaugsmą, patiriantiems socialinių, bendravimo sunkumų, susikausčiusiems, ieškantiems savęs. Netinka itin jausmingiems, jautriems žmonėms.

Geltona spalva padeda esant nervų sistemos sutrikimų, melancholiškoms, depresinėms būsenoms, ji tonizuoja raumenis, suteikia džiaugsmo, optimizmo, gerina nuotaiką. Ši spalva padeda susikaupti, mokytis, įsiminti naują informaciją, gerina atmintį, skatina gyvybingumą, bendravimą. Ji stumia veikti ir jaustis laimingesniam, padeda išryškinti intelektą ir išmintį. Tinka esant energijos, gyvybinių jėgų trūkumui, kamuojant blogai nuotaikai, vangumui, apatijai, susikaustymui.

Žalia – tai dažniausiai gamtoje matoma spalva. Ji ramina, suteikia vidinės emocinės ramybės, harmonijos kūnui ir protui. Teigiamai veikia, normalizuoja kraujospūdį ir širdies darbą. Žalia spalva sustiprina meilės, džiaugsmo ir vidinės ramybės jausmą, suteikia vilties ir stiprybės, palengvina prisitaikymą prie pokyčių. Pritraukia harmoniją, klestėjimą. Tinka siekiantiems ramybės ir dvasinės pusiausvyros, paprastumo ir aiškumo, jaučiantiems nuovargį, ilgesį.

Mėlyna spalva suteikia išminties, sąmoningumo, ramybės, kantrybės, padeda rasti tiesą, naudinga siekiantiems teisingumo, garbės, ištikimybės, nuoširdumo. Tinka norintiems ramybės ir poilsio, taip pat loginio, racionalaus mąstymo, ieškantiems prasmės, tiesos. Netinka labai drausmingiems, smulkmeniškiems, santūriems, susikausčiusiems žmonėms, perfekcionistams. Mėlyna spalva siejama su išmintimi, kūrybiškumu, ištikimybe ir dvasingumu. Tačiau ją reikia naudoti labai atsargiai. Šviesiai mėlyna spalva skatina ramybę, o per daug tamsiai mėlynos spalvos gali sukelti liūdesį, depresiją ir tuštumos jausmą.

Balta spalva harmonizuoja visus gyvenimo aspektus, subalansuoja kūną, protą ir mintis, išsiskiria raminamuoju, migdomuoju poveikiu. Padeda kurti taikius santykius su savimi ir pasauliu, skatina gerumą. Tinka siekiantiems nuoširdumo, švaros, gaivumo, grynumo, paprastumo, aiškumo, tiesos, harmonijos, vientisumo.

Violetinė spalva – dvasingumo, psichologinės stiprybės spalva, skatina intuiciją, įžvalgumą, dvasinę stiprybę. Tinka jautriems žmonėms, ieškantiems prasmės, atsakymų, siekiantiems sąmoningumo, dvasingumo, pažinimo (Benchea et al., 2015).

Uoslės pojūtis. Uoslės nervai yra tiesiogiai susiję su smegenimis. Žmogus 4 m atstumu sugeba užuosti ir atpažinti iki 4 000 kvapų atspalvių. Nuo uoslės priklauso 75–95 proc. skonio pojūčio. Limbinė sistema kontroliuoja instinktus, emocijas: pyktį, džiaugsmą, alkį, troškulį, baimę, malonumą, lytinį potraukį, agresiją ir kt. Kadangi limbinė sistema yra sritis, glaudžiai susijusi su atmintimi ir emocijomis, kvapai gali iškart sukelti prisiminimus ir stiprią reakciją. Hipokampas turi daug tvirtesnį ryšį su uoslės sistema negu su kitomis sensorinėmis sistemomis. Mokslininkai teigia, kad šis tiesioginis ryšys tarp uoslės ir hipokampo gali padėti paaiškinti, kodėl kvapai žmonėms gali sukelti tokį stiprų emocinį atsaką (Vaitkevičienė, Vaitkevičius, 2014).

Gamtos kvapai. Kvapus (fitoncidus) skleidžia medžiai, vieni kvapniausių – spygliuočiai, taip pat lapų, samanų kvapai, dirvos ir lietaus kvapai, augalų kvapai. Bakterija *Mycobacterium vaccae* (mokslininkai šios bakterijos kvapą vadina „geosminu“) – tai purvo kvapas, suteikiantis burokams ir morkoms žemės skonį. 1928 m. pirmą kartą prancūzų chemikas Rene-Maurice'as Gattefosse moksliniame pranešime pavartojo žodį „aromaterapija“ ir 1937 m. išleido knygą tokiu pat pavadinimu. Lietuvoje auga daugiau kaip 110 eterinius aliejus kaupiančių augalų rūšių (iš viso

Žemėje – apie 3 000). Eteriniai aliejai gali kauptis visame augale – česnakai, kiečiai; kai kuriose augalo dalyse – žiedlapiuose (rožės), lapuose (pipirmėtės), vaisiuose (kmynai), šakniastiebiuose (ajerai), žievėje (cinamonas) (Chomičenkienė, 2014).

Kvapų poveikis žmogaus psichoemocinei būklei. Citrusiniai kvapai suteikia žvalumo, veiksmingai gerina nuotaiką. Mėtų kvapas tonizuoja ir suteikia gaivos, padeda aiškiau mąstyti. Senovės Graikijoje kiekviena moteris žinojo, kad jos rankos turi kvepėti mėtomis, o veidas – palmių aliejumi. Senovės Romoje mėtų kvapas naudotas nuotaikai pakelti: patalpas šlakstydavo mėtų vandeniu, stalus įtrindavo jų lapais, svečiams siūlydavo mėtų vainikus. Buvo rekomenduojama studentams nešioti mėtų vainikus, nes jų aromatas aktyvina smegenų veiklą. Čiobrelio (lot. *Thymus*) kvapą šumerai naudojo jau 3500 m. pr. m. e. Lotyniškasis pavadinimas „Thymus“ siejamas su „thymos“ – „jėga, drąsumas“. Romėnų kariai prieš mūšį maudydavosi čiobrelių voniose. Patariama buvo jį naudoti nuo maro, raupsų. Ukrainoje čiobrelio kimšdavo vaikams į čiužinius, kad ramiai miegotų. Čiobrelio kvapas stimuliuoja smegenų veiklą, gerina atmintį, čiobrelių vonios naudojamos nuo nemigos. Tyrimais įrodyta, kad levandomis pakvėpintuose biuruose gerokai padidėja darbo našumas ir darbuotojų produktyvumas. Levandų kvapas sušvelnina centrinės nervų sistemos reakciją į skausmą, levandų vonios gali padėti prislėgtos nuotaikos ir įsibaiminusiems žmonėms, tinka kamuojant nemigai (Olšauskas ir kt., 2014). Cinamono ir vanilės šilti, saldūs aromatai suteikia šilumos ir itin gerina nuotaiką. Be to, cinamonas padeda susikaupti, kai to labiausiai reikia. Tradicinėje Rytų medicinoje cinamonas pasitelkiamas emociniam bei fiziniam šaltumui gydyti ir laikomas vienu iš afrodiziakų. Kvepalų gamyboje cinamonas naudojamas dėl šilto ir gilaus aromato. Saldus pikantiškas cinamono kvapas suteikia patrauklumo ir paslapties, turi antiseptinių savybių. Rozmarinas gali padėti įveikti protinį nuovargį, grąžinti žvalumą, aktyvuoja biologinius procesus organizme. Rozmarino aromatui taip pat priskiriamos atmintį gerinančios savybės (Chomičenkienė, 2014; Juknevičienė, Prakapaitė, 2006).

Lytėjimo pojūtis. Kūdikiui lytėjimo pojūtis susiformuoja dar esant gimdoje. Gimus lytėjimo nerviniai tinklai būna išsivystę gerokai labiau nei regos ir klausos. Naujagimiams, liečiant aplinką, vystosi galvos smegenų žievė. Pagrindinis lytėjimo organas yra oda. Lytėjimo metu aplinką suvokti galima pasyviai – vadinamasis jutimas oda, t. y. kam nors prisilietus prie odos, aplinkos ar daikto temperatūros skirtumų, drėgnumo, sukeliamo skausmo ar švelnumo, lipnumo ir pan. pajutimas. Suvokti galima lytint ir aktyviai: liečiant, čiupinėjant, maigant, spaudžiant, braukiant paviršiumi ir pan. Tai vadinamasis haptinis jutimas:

1. Judesiai, kurie naudojami objekto paviršiaus tekstūrai nustatyti, – pirštų judesiai objekto paviršiumi visomis galimomis kryptimis. Jų metu, veikiant trinčiai, įvertinamas paviršiaus šiurkštumas, netolygumas, slidumas, tamprumas ir t. t.

2. Spaudimas, skirtas kietumui, tamprumui įvertinti, – mėginama objektą suspausti, jį suspaudus pasukti ir nustatyti, kiek, veikiant šioms jėgoms, objektas pasiduoda deformacijoms, ar objektas elastingas, ar kietas.

3. Ranka, ramiai uždėta ant objekto, nejuda, žmogus nenaudoja jokios jėgos, kuri veiktų objektą (statinė situacija). Šiuo atveju žmogus mėgina nustatyti objekto temperatūrą, šilumos laidumą (ar objektas imlus šilumai). Tai gali būti naudinga nustatant, iš kokios medžiagos padarytas objektas.

4. Objektas laisvai laikomas delne, nemėginant jo suspausti. Kartais žmogus tik mėgina kelti ranką su objektu. Tai naudojama nustatant svorį.

5. Žmogus stengiasi kuo daugiau apkabinti pirštais (rankomis) objektą, kad rankų ir objekto lietimosi paviršius būtų kuo didesnis, kad rankos liestų visus objekto kontūrus. Kartais žmogus keičia lietimo vietas. Tai naudoja nustatydamas objekto tūrį, vertindamas, ar jis yra uždaras, ar trūkus (Vaitkevičienė, Vaitkevičius, 2014).

Lytėjimo pojūčio stimuliavimas gamtoje. Pasyvus lytėjimas: atsukite veidą švelniam vėjeliui, leiskite čiurlenančiam upeliui tekėti per rankas, atsigulkite ant žemės, nusiaukite batus ir pasivaikščiokite basi. Aktyvus lytėjimas: sumedėjusių augalų dalių galimybės sukelti įvairių lytėjimo pojūčių priklauso nuo jų morfologinės sandaros. Tyrinėjant augalus, pojūčių gali sukelti šios žmogaus dažniausiai liečiamos dalys: lapai (jų dydis, storis, glotnumas, plaukuotumas, lapo krašto ypatybės), spygliai (jų dygumas, dydis, forma), šakos, ūgliai (jų forma, paviršiaus nelygumai, išaugos, plaukuotumas), pumpurai (jų dydis, forma, paviršiaus ypatybės), kamienas (žievės paviršiaus ypatybės, išaugos), žiedai, žiedynai (jų stambumas, forma), vaisiai (kankorėžiai), vaisynai (jų dydis, forma, paviršiaus ypatybės, tvirtumas).

Lytėjimo pojūtį stimuliuoti galima ir vaikščiojant basomis – taip dirginami paduose esantys akupresūriniai taškai. Žmogaus organizmui reikia iš Žemės gaunamų neigiamų elektronų, kurie neutralizuoja teigiamą krūvį turinčius laisvuosius radikalus ir gerina antioksidacinę organizmo funkciją. Liesdamiesi su žeme, išsielektriname. Avėdami avalynę, kaupiame perteklinę elektros energiją, kuri, jos nepašalinus, kelia nervingumą, nerimą, įtampą, nemigą, emocinį ir fizinį stresą, o tai provokuoja ligas. Būtina iškrauti ir mūsų kūną nuolat nepalankiai veikiančią elektromagnetinę spinduliuotę (pvz., mobiliųjų telefonų, kompiuterių, *Wi-Fi* ir kt.). Vaikščiodami basi, tampame ramesni, gerėja miegas ir savijauta, mažėja uždegiminiai procesai ir skausmai, greičiau gyja žaizdos. Užsienyje steigiamos net „Basomis vaikščiojančiųjų“ draugijos, kurios įsirengia tam pritaikytas pieveles. Rasota pieva tinka labiau nei sausa žolė, nes, kaip ir lietus, gerina laidumą iš Žemės. Tyrimai parodė, kad norint, jog laisvi elektronai iš žemės patektų į kraujotaką ir transformuotų ją, reikia vaikščioti basam bent 80 minučių (Brėdikis, 2018).

Skonio pojūtis. Tai galingas įrankis, kuris lemia ne tik tai, kaip mes valgome maistą, bet galiausiai ir bendrą gyvenimo skonį. Liežuvyje yra 2 000–10 000 skonio receptorių. Išskiriami šie skoniai: saldus, rūgštus, sūrus, aštrus, kartus, aitrus. Kartus skonis labiausiai gydantis iš visų skonių. Būdamas neskanus, jis pabrėžia visus kitus skonius ir grąžina jiems normalią pusiausvyrą, malšina troškulį. Kartus skonis šaldo, valo ir sausina visas kūno išskyras, pvz., gleives; mažina lytinį susijaudinimą, suteikia askezės (tinka pavartoti, kai esame visko pertekę ir nebežinome, ko norime), didina apetitą, valo kraują, mažina odos problemas, karščiavimą. Kartus skonis skatina tulžies nutekėjimą, padeda atkurti pažeistus skonio receptorius, tonizuoja raumenis ir odą, šalina žarnyno dujas, skatina peristaltiką, yra virškinimo tonikas – uždega virškinimo ugnį, padidina virškinimo fermentų išsiskyrimą, slopina pykinimą, vėmimą. Kartaus skonio turi kava, prieskoniai: gvazdikėliai, cinamonas, lauro lapai, kardamonas, bazilikas, ožragė, vaistažolės: pienių šaknys, lapai, pelynas, tikrasis margainis, takažolė, kraujažolė, putinas, šermukšnis, taip pat daržovės bei vaisiai: ridikėliai, topinambai, brokoliai, salotos, burokėlių lapai, greipfrutai. Teigiama, kad kartus skonis sukelia šias teigiamas emocijas: vidinį aiškumą, savistabą, padeda save vertinti realiai, suteikia protui skaidrumo. Panaudojus per daug kartaus skonio, emociškai gali atsirasti daugiau cinizmo, nuobodulio, izoliacijos, vienatvės, nusivylimo. Kartų skonį jaučiame liežuvio šaknyje (Chomičenkienė, 2014).

Aitrus skonis – šaldantis, sausas, lengvas, sukelia sausumo, spaudimo jausmą burnoje. Turi raminantį poveikį, valo kraują, tirpdo riebalus, valo gleivines, stiprina raumenų tonusą, mažina prakaitavimą, skatina proto aiškumą, sausina, vėsina kūną, leidžia kuriam laikui pasinerti į save, susitelkti ties savo mintimis. Šis skonis retai ką traukia, bet jo gali užsimanyti tada, kai norisi atsiriboti, užsidaryti. Aitraus skonio turi juodoji arbata, neprinokę vaisiai, aviečių lapai, meškauogė, kraujalakė tubė, avinžirniai, pupelės, pupos, žirniai, kopūstai, špinatai, petražolės, brokoliai, cukinijos, šparagai, salierai, ananasai, avokadas, vyšnios, persimonai, granatai, mėlynės, vynuogės (odelės ir kauliukai), spanguolės, šermukšnis, grikiai, rugiai, ciberžolė, cinamonas, lauro lapai, graikiniai riešutai. Aitrumas turi savybę stiprėti kąsnis po kąsnio, jis išlieka burnoje tam tikrą laiką.

Neigiamas poveikis: gali sukelti vidurių užkietėjimą, gali kilti silpnumas, troškulys, susilaikyti dujos, šlapimas, netenkama svorio, išsausėja burnos ertmė, stiprėja jaudulys, nerimas.

Rūgštus skonis drėkina, šildo, didina masę (gali atsirasti tinimas), sulaiko skysčius audiniuose, laisvina vidurius, skatina sveiką tulžies nutekėjimą, apetitą, stiprina virškinimo ugnį, padeda šalinti atliekas ir dujas, tonizuoja širdies veiklą. Jei maistas per daug rūgštus, tai erzina žarnyną, degina, kyla rūgštis, gali atsirasti niežulys, odos bėrimai. Rūgštų skonį reikėtų riboti esant karštiems ir drėgniems orams. Šis skonis sukelia tokias teigiamas emocijas: sveiką džiaugsmą, aktyvumą, darbingumą, vidinės ugnies buvimą, savo nuomonės turėjimą. Neigiamos emocijos – didelis kritiškumas, pavydumas, kito žmogaus nepriėmimas, neapykanta, nuolatinis susijaudinimas, hiperaktyvumas, savanaudiškumas. Rūgštų skonį jaučiame liežuvio kraštais. Šio skonio turi citrinos, greipfrutai, pomidorai, rūgščios uogos, marinuotos daržovės, jogurtas, sūris, actas, raugintas pienas, grietinė, varškė.

Saldus skonis padeda formuotis ir augti visiems kūno audiniams. Jis yra šaldantis, sunkus, drėgnas, tirštas, slopina alkį, troškulį, maitina kūną ir protą, suteikia energijos. Natūraliai saldūs produktai skatina kūno lankstumą, aštrina pojūčius, gerina veido spalvą, balsą, ramina, atpalaiduoja, įneša stabilumo, gydo silpnumą ir išsekimą, sukelia pasitenkinimo jausmą, ataušina pyktį, kovingumą. Saldaus skonio turi cukrus, medus, klevų sirupas, ryžiai, kviečiai, krakmolingos daržovės, grybai, saldūs prinokę vaisiai, džiovinti vaisiai, pienas, saldaus pieno produktai, lydytas sviestas *(ghee),* riešutai, kardamonas, anyžiai, kmynai, pankolis, linų, saulėgrąžų, sezamų sėklos. Neigiamas saldaus skonio poveikis (per dažnai vartojant) gali sukelti vidinį godumą, perdėtą savęs mylėjimą, mieguistumą, apetito stoką, tingumą, nutukimą. Gali sutrikti limfinės sistemos veikla, atsirasti žarnyne parazitų, dažniau užklupti peršalimo ligos.

Sūrus skonis yra karštas ir tirštas. Jis sugeria vandenį, naikina kvapus, valo, skatina augimą ir palaiko vandens ir elektrolitų balansą, skatina seilių išsiskyrimą, padeda virškinti ir įsisavinti maistines medžiagas, gerina apetitą, naikina sukietėjimus kūne, suteikia pasitenkinimą maistu. Per daug šio skonio trikdo kraujotaką, apsunkina inkstus, skatina plikimą, raukšles. Psichologine prasme saikingai vartojama druska kelia pasitikėjimą savimi, entuziazmą, susidomėjimą supančiu pasauliu. Teigiama, kad valgant maistą visiškai be druskos, gali atsirasti nuobodulys ir pristigti kūrybiškumo (Chomičenkienė, 2020).

3. Veiklų sensoriniame sode metodika

Individualios sesijos sensoriniame sode metodika. Būnant sensoriniame sode, rekomenduojama:

- neimti telefono, fotoaparato, muzikos grotuvo ar kitų blaškančių įrenginių,
- pamiršti visus lūkesčius,
- sulėtinti tempą, pamiršti laiką,
- susirasti vietą, kurioje būtų patogu sėdėti, – ant žolės, prie medžio ar ant suoliuko,
- atkreipti dėmesį į tai, ką girdite ir matote,
- atkreipti dėmesį į tai, ką jaučiate,
- jei įmanoma, pabūkite sode apie pusantros valandos (Li, 2021).

Užsiėmimo sensoriniame sode eiga.

1 žingsnis – nusiraminimas, „įsižeminimas“.

Rekomenduojama keletą kartų giliai įkvėpti ir iškvėpti, dėmesį sutelkti į savo kvėpavimą, stengtis atsipalaiduoti, įsivaizduoti po kojomis minkštą žolę, siųsti meilę ir padėką Motinai Žemei.

Galima įsivaizduoti, kad esate medis, pajusti, kaip iš pėdų išauga šaknys, kurios eina giliai į žemę, pasiekia Žemės centrą. Jausti, kaip tvirtai abiem kojom stovite ant žemės, pajusti stiprų ryšį su ja, kaip per šias šaknis į jus teka žemės energija ir jėga, kad jūsų kūnas kaip medžio šakos stiebiasi aukštyn, į dangų. Pasijuskite medžiu. Pabūkite tokios būsenos tiek, kiek norisi.

Galima įsivaizduoti žemę kaip didžiulę bateriją, pajusti nuolatinį ryšį su žemės energija. Žmogus yra įžemintas, kai jis tvirtas, stiprus, susikoncentravęs. Kai būname įsižeminę, išgyvename darną su gamta. Rekomenduojama atlikti keletą fizinių pratimų, kurie padeda pajusti ryšį su žeme.

2 žingsnis – sensorinės patirtys.

Galima siekti visų septynių pojūčių stimuliacijos per vieną užsiėmimą, o galima skirti kiekvienam pojūčiui atskirą užsiėmimą. Sensorines patirtis galite užbaigti javų lauke, „debesų stebėjimo salelėse“ – atsigulkite, atsipalaiduokite, stebėkite debesis.

Klausos pojūčiui stimuliuoti rekomenduojama susitelkti į kvėpavimą, kvėpuoti giliai, iškvepiant paleisti viską, kas trukdo susikaupti. Klausyti visomis kryptimis, gamtos garsus pradėsite girdėti tada, kai nurims triukšmas galvoje. Pastebėkite, ką girdite, kokie garsai yra arčiau jūsų, kokie – toliau. Užsimerkite, kad sustiprėtų klausa. Sėdėkite tyliai ir klausykite.

Sodo elementų stebėjimas (regėjimo pojūčio stimuliavimas): prieikite arti prie augalo, įsižiūrėkite į lapo gysleles, gėlės žiedlapius, atkreipkite dėmesį į raštus. Atkreipkite dėmesį į spalvas, pajuskite, kokių pojūčių sukelia viena ar kita spalva. Raskite tinkamiausią spalvą dabartinei jūsų nuotaikai. Stebėkite debesis, vandens raibuliavimą. Pastebėkite, koks intensyvus gyvūnų gyvenimas. Galite vieną užsiėmimą skirti lapų raštų, kitą – žiedlapių formų ar spalvų stebėjimui.

Uoslės pojūčių stimuliavimas. Tiesiog pasimėgaukite kvėpavimu, žemės, augalų kvapu, giliai įkvėpkite, pripildykite plaučius gyvybingo gryno oro. Pastovėkite įvairiose sodo vietose ir užsimerkę pajuskite, koks kvapas vyrauja skirtingose vietose. Pabūkite detektyvais... Pabandykite suprasti, kas skleidžia intensyviausią kvapą. Patyrinėkite, patrinkite augalus, augančius lysvėse. Ar pajutote pažįstamą kvapą? Ką jis jums primena? Pajuskime, kaip sodas kvepia prieš lietų, po lietaus, kaitrią vasaros dieną, pavasarį, rudenį, ryte, vakare.

Lytėjimo pojūčio stimuliavimas. Galite pastovėti ar pavaikščioti basi, atsigulti ant žemės, pajusti, kaip vėjas glosto veidą, šiaušia plaukus, apkabinti, paglostyti medį, liesti augalus, pajusti, kaip skiriasi faktūros.

Skonio pojūčio stimuliavimas. Sode rasite vaiskrūmių, prieskoninių žolių, žolynų arbatoms, uogų. Augalai nenuodingi, bus pažymėta ženklais, ką siūloma paragauti. Pavyzdžiui,

išbandykite uogos ragavimo ceremoniją: pasirinkite pačią, jūsų manymu, patraukliausią uogą, žolelę, su dėkingumu nusiskinkite, pajuskite rankose jos faktūrą, šilumą, pauostykite ir lėtai įsidėkite į burną, pasimėgaukite skoniu.

3 žingsnis – padėka.

Pabaigę sensorinių patirčių dalį, grįžkite į pasirinktą pradinę vietą, užsimerkite, tris kartus giliai įkvėpkite, iškvėpkite, pajuskite gilų dėkingumą, kad galite matyti, išgirsti, liesti, ragauti, kvėpti. Mokslininkų teigimu, dėkingumo jausmas padeda atsikratyti neigiamų emocijų, daro ilgalaikį poveikį smegenų veiklai, psichoemocinei būklei (Wong et al., 2017).

4 žingsnis – „mano dovana gamtai".

Apžvelkite įdėmiu žvilgsniu aplinką, augalus paaukštintose lysvėse. Gal kur matote piktžolių? Išraukite. Gal pastebėjote, kad augalui trūksta vandens, – palaistykite, papurenkite žemę, palieskite rankomis, nuskinkite nužydėjusius žiedus (pagal 1 lentelę).

5 žingsnis – „pėdsakų panaikinimas".

Sutvarkykite naudotus įrankius, patikrinkite, ar nepalikote savo buvimo sode ženklų (išskyrus „dovanas").

Veiklos sensoriniame sode su vaikais. Pirmiausia, atėjus į sodą, svarbu nurimti. Vaikus reikėtų pratinti, kad sodas yra kitokia erdvė, reikia pasiruošti buvimui joje. Norint nusiraminti, pereiti iš triukšmingo pasaulio į sodo erdvę, rekomenduojami kvėpavimo pratimai. Pavyzdžiui, „Gėlytės uostymas" – vaikai turėtų įsivaizduoti, kaip, suglaudę delniukus (lyg rieškučiomis semtų vandenį), nuskina gėlę, pakelia žiedą prie veido ir lėtai bei giliai įkvepia gėlės aromato per nosį, tarytum užuostų labai skaniai kvepiantį augalą. Tada paprašykite iškvėpti per burną, su pasimėgavimu tariant garsą „aaaa". Toliau skinkite ir uostykite kitą gėlytę. Šį pratimą kartokite 3–5 sykius. Galima iš anksto su vaikais susitarti, kiek gėlyčių mėginsite pauostyti, vėliau pasikalbėkite, kokios jos buvo spalvos ir kuo kvepėjo. Kitas pratimas – „Meškos kvėpavimas". Šis kvėpavimo pratimas dar žinomas kaip „kvėpavimas trikampiu", kai vienodais intervalais įkvepiame, sulaikome kvėpavimą ir vėl iškvepiame. Pamėginkite visi kartu įsivaizduoti saldžiai žiemos miegu miegančią mešką. Paprašykite vaikų užsimerkti ir pakvėpuoti kaip ta meška – lėtai įkvėpti, keletą akimirkų nekvėpuoti, o tada iškvėpti. Pakartokite tai kelis kartus. Atlikę pratimą aptarkite, kaip meška jaučiasi pamiegojusi, ką ji sapnavo (Leimontas, 2021).

Nusiraminimas ir gebėjimas būti „čia ir dabar" vaikams pagerina dėmesį, lavina pažinimo funkcijas, padeda vystytis socialiniams ir emociniams įgūdžiams, pvz.: didina empatijos jausmą, pagerina elgesį mokykloje, didina psichologinį atsparumą, išmoko reguliuoti emocijas, sumažina nerimą.

Dėmesingumo ir susikaupimo lavinimo pratimai vaikams. Pasakyti penkis dalykus, kuriuos mato šiuo metu, keturis dalykus, kuriuos gali pajusti šiuo metu, tris dalykus, kuriuos girdi šiuo metu, du dalykus, kuriuos užuodžia šiuo metu, vieną dalyką, kurį gali paragauti šiuo metu. Galima žaisti žaidimą „Kaip šliaužia sraigės" – laimi tas, kuris sugeba ateiti lėčiausiai. Galite susitarti, kaip lenktyniausite, pavyzdžiui: sustoję į didelį ratą, žengsite penkis mažus žingsnelius vidurio link, o tada labai lėtai apsisukę grįšite atgal (Leimontas, 2021).

Edukacinė veikla sensoriniame sode gali būti skirta įvairioms temoms: 1. Medžiai: lapuočiai, spygliuočiai; 2. Krūmai: dekoratyviniai, uogakrūmiai; 3. Žolės: valgomos, nevalgomos; 3. Gėlės: kvepiančios, nekvepiančios; 4. Sodo gyventojai: paukščiai, drugeliai, vabzdžiai. Edukacinė veikla vyksta remiantis pojūčiais: liečiami augalų lapai, žiedai, lyginamos spalvos, faktūros, ragaujama, uostoma. Rekomenduojama į sodą ateiti kartą per savaitę, kad būtų matyti, kaip pasikeitė stebimas augalas per tą laiką. Galima paprašyti vaikų išmatuoti, nupiešti, nufotografuoti stebimą augalą ir taip fiksuoti pokyčius. Kita veikla – gyvūnų stebėjimas. Stebėdami paukščius, vaikai turi

elgtis labai tyliai, kad neišgąsdintų, – taip lavinama vaiko savikontrolė. Pertraukos metu galima atsigerti, aptarti, ką pamatėte ar pajautėte, galima keletą minučių ramiai pagulėti ant žolės ar tarp javų.

Sensoriniai iššūkiai (karklų tunelis, sensorinis takas) – judrūs žaidimai, skirti vaikų propriocepcijai ir vestibuliniams pojūčiams stimuliuoti. Galima organizuoti žaidimus karklų tuneliu, pavyzdžiui: pereiti ant vienos kojos, atsitūpus, pasilenkus ar atbulomis. Sensoriniu „basų kojų taku“ vaikai gali būti skatinami eiti lėtai dideliais meškos žingsniais arba greitai, kaip maži kiškučiai.

Po sensorinių patirčių rekomenduojama mokyti vaikus padėkoti savo kūno dalims. Dėkoti galima visiems susėdus arba atsigulus. Galima pradėti nuo kojų. Nukreipiame į jas dėmesį ir padėkojame: „Ačiū jums, kojytės, kad mane nešiojate, kad mokate greitai bėgioti ir šiandien atnešėte mane į sensorinį sodą.“ (Leimontas, 2021). Patikriname, ar kojytės jaučiasi pavargusios, ar pailsėjusios, ir visi kartu sakome: „Ačiū jums, kojytės.“ Panašiai dėkojame pilvui, nugarytei, krūtinei, širdelei, rankytėms ir galvytei.

Sodininkystės patirtys. Vaikai pasiskirsto užduotimis, galima parengti korteles su reikalingų atlikti darbų piktogramomis: daigelių sodinimas, duobės augalui iškasimas, palaistymas ir pan., jeigu sunku ramiai pasiskirstyti darbais. Vaikai mokomi sodinti, sėti, prižiūrėti augalus. Užsiėmimo pabaiga, susitvarkymas. Galima atsisveikinant padėkoti: pažvelgiame į akis šalia sėdinčiajam, tyliai ištariame „ačiū“ ir sulaukiame tokio pat atsakymo. Tuomet kitas pasisuka į priešingą pusę ir pakartoja tokią pat padėką. Taip palaukiame, kol „ačiū“ apskries visą ratą ir grįš pradėjusiam (Leimontas, 2021).

Grupinių sesijų sensoriniame sode metodika. Grupės nariai susitinka tam tikru laiku ir tam tikroje vietoje, bendrauja tarpusavyje, turi bendrų interesų ir siekia bendrų tikslų bei uždavinių. Rekomenduojama grupines veiklas sensoriniame sode organizuoti vieną kartą per savaitę tą pačią savaitės dieną. Grupės gali būti edukacinės arba terapinės, atsižvelgiant į grupės tikslus. Terapinės grupės turi vadovą, reabilitacijoje grupėms vadovauja reabilitacijos specialistai, keliami konkretūs terapiniai tikslai, pvz.: bendravimo įgūdžių ugdymas ar lavinimas, smulkiosios motorikos lavinimas, naujų įgūdžių mokymasis, savivertės gerinimas, socialinių ryšių užmezgimas ir palaikymas, fizinio pajėgumo didinimas, streso mažinimas, pažinimo funkcijų lavinimas ir pan. Kiekvienas reabilitacijos specialistas, vadovaujantis grupei, iškelia savo terapinius tikslus. Terapinė grupė – tai natūrali mokymosi aplinka, joje galima pasidalyti jausmais, patirtimi, paremti vienam kitą. Veiklos grupėje gali tapti įkvėpimo ir energijos šaltiniu, jose galima išmokti bendrauti, kaip elgtis tam tikrose situacijose. Darbas grupėje gali pagerinti nuotaiką, stebint, kaip elgiasi kiti, galima išmokti visuomenėje priimto elgesio normų, svarbu pastebėti, kad dažnai dirbant grupėje galima pasiekti aukštesnės kokybės rezultatų, negu dirbant individualiai (ypač ugdant bendravimo įgūdžius). Būtina, prieš pradedant vesti terapines grupes, išsikelti terapinius tikslus, kurie apibrėžtų, ko norima pasiekti, numatyti, kokios veiklos padės pasiekti išsikeltus tikslus, kokiais kriterijais vertinsime pokyčius. Terapinių grupių tikslai turi būti realūs ir suderinti su grupės nariais. Svarbu, kad veikla būtų žmonėms prasminga, jie norėtų dalyvauti. Kiekvienas specialistas turėtų įvertinti asmenų funkcionavimo lygį, jų motyvaciją dalyvauti veiklose sensoriniame sode. Vertinant funkcionavimo lygį, atsižvelgiama į šiuos aspektus: ar nariai turi fizinę negalią (gal turi judėjimo problemų ar negirdi), ar ūmios būsenos, gulintys psichiatrijos skyriuje (gali būti labiau pažeidžiami ir nenuspėjami), ar turi darbo grupėje įgūdžių – ar sugeba bendrauti ir suprasti kitų poreikius, ar sugeba sutelkti dėmesį į darbą rankomis, kiek jiems reikia paskatinimo, ar sugeba abstrakčiai mąstyti, ar gali vykdyti tik vieną, o gal du paliepimus. Žmonių skaičius grupėje priklauso nuo asmenų funkcinės būklės ir nuo grupės tikslų. Edukacinėse grupėse gali būti 5–6 žmonės. Terapinėse rekomenduojama ne daugiau kaip 4 žmonės. Galima pasiskirstyti po du žmones į mažesnes augalų tyrinėjimo,

sensorinių pojūčių medžioklės, sodininkystės veiklų grupes. Atliekant veiklas kartu, užsimezga glaudesni, kokybiškesni ryšiai, skatinamas bendravimas. Jeigu grupelėse kyla konfliktų, reabilitacijos specialistas gali padėti juos išspręsti. Prieš planuojant grupę, reikėtų nuspręsti, ar tai bus uždaro tipo grupė (kai nepriimama naujų narių), ar atvira (kai kiekvieną kartą gali prisijungti ir naujų narių). Nauji nariai gali trikdyti, tačiau gali įnešti ir naujos energijos. Uždaros grupės rekomenduojamos, kai norima, kad žmonės jaustųsi saugiai, pasitikėtų vienas kitu. Atviros grupės rekomenduojamos kai kuriuose skyriuose (pvz., psichiatrijos ūmių būsenų), nes nauji nariai suteikia galimybę mokytis prisitaikyti prie pokyčių. Planuojant grupes, reikia atsižvelgti į dalyvių lytį, amžių, statusą, funkcionavimo lygį, problemas. Grupės nariai pagal kai kuriuos iš šių požymių turėtų nesiskirti. Svarbu, kad nebūtų situacijų, kuriose vienas narys yra izoliuojamas, pvz.: viena moteris vyrų grupėje, nepatartina sumaišyti ūmius pacientus su stabilesnės būklės. Kartais heterogeniškos grupės suteikia daugiau galimybių išmokti įveikti problemas.

Darbas grupėje skirstomas į kelis etapus:

- orientacijos etapas: svarbu susipažinti su kiekvienu, padėti pasijusti laisvai, kiekvieną reikia pasitikti individualiai, grupės nariams, ypač naujiems, reikėtų pasiūlyti atsisėsti, šiame etape numatomi užsiėmimo tikslai;
- susipažinimo etapas: atsižvelgiant į tai, kiek grupės nariai vienas kitą pažįsta, šis etapas gali tęstis nuo 30 sek. iki 20 min. Gali pakakti paprasto susipažinimo, pasakant vienas kito vardą, o galima žaisti susipažinimo žaidimus;
- „apšilimo“ etapas: jis yra ilgesnis, kai susirenka nauji nariai. Rekomenduojami fiziniai pratimai, kurie suteikia grupei energijos, galima papasakoti juokingą istoriją (humoras padeda žmonėms atsipalaiduoti), augalų, kuriuos žadama sėti ar sodinti, pasirinkimas, aptarimas; pojūčių stimuliavimo žaidimai;
- veiksmo ar veiklos etapas: tai pagrindinė užsiėmimo dalis, kurioje parenkama veikla, labiausiai tinkanti siekiant užsibrėžtų tikslų. Gali būti sensorinių pojūčių paieška grupėse, sodininkystės veiklos;
- nusiraminimo etapas: labai svarbu skirti laiko nusiraminti bet kokio tipo grupėje, galima atkreipti dėmesį į laikrodį, pasakant, kad baigiasi grupei skirtas laikas, su kiekvienu atsisveikinama.

Pasibaigus grupės veiklai, specialistas įvertina, kas įvyko grupėje, pasižymi pagal vertinimo kriterijus. Pagal grupei keltus tikslus galima vertinti bendravimo įgūdžius (pvz., ar žmogus paprašė pagalbos, ar atsakė paklaustas, ar pajuokavo, padrąsino, paaiškino, ar vertina save adekvačiai, ar nepasitiki savimi ir pan.), galima vertinti ir dalyvių motyvaciją, nuotaiką, gebėjimą koncentruoti dėmesį, atmintį, fizinį pajėgumą (pagal Beyon-Pindar, 2017). Šiltuoju metų laiku grupės užsiėmimai vyksta sensoriniame sode, o esant nepalankiems orams, galima organizuoti veiklas patalpoje naudojant vasarą surinktas ir sudžiovintas medžiagas: šiaudus, gėles, lapus.

Veiklos sensoriniame sode organizavimas autizmo spektro sutrikimų turintiems vaikams. Autizmas – įvairiapusis vystymosi raidos sutrikimas, kuris paprastai lemia nepakankamą vaiko socialinių įgūdžių, kalbos ir elgesio išsivystymą ar tokio vystymosi sulėtėjimą, pasireiškiantį 3 veiklos srityse: socialinio bendravimo, komunikacijos bei elgesio. Autizmas (gr. *autos* – pats) – mąstymas, visiškai priklausantis nuo aktualių individo poreikių, psichinių būsenų, praradimas realaus santykio su tikrove, patologinis uždarumas, noro bendrauti nykimas, ryšių su artimaisiais ir aplinka nykimas. Jei autizmas ar autizmo spektro raidos sutrikimas negydomas, daugelis autistų vaikų neišvysto pakankamų socialinių įgūdžių: jie gali neišmokti kalbėti ir deramai elgtis. Tarptautinėje statistinėje ligų ir sveikatos problemų klasifikacijoje nurodoma, kad autizmas priklauso įvairiapusiams raidos sutrikimams, kuriems priskiriami:

F84.0 Vaikystės autizmas.

F84.1 Netipiškas autizmas.
F84.2 Rett'o sindromas.
F84.3 Kitas dezintegracinis vaikystės sutrikimas.
F84.4 Hiperaktyvus elgesys, susijęs su protiniu atsilikimu ir stereotipiniais judesiais.
F84.5 Asperger'io sindromas.
F84.8 Kiti įvairiapusiai raidos sutrikimai.
F84.9 Nepatikslintas įvairiapusis raidos sutrikimas (TLK-10).

Pagrindiniai autizmo požymiai: tarpusavio socialinės sąveikos pablogėjimas; komunikacijos sutrikimas; artimo fizinio kontakto vengimas; bet kokio kontakto bijojimas; norų nurodymas suaugusiojo ranka; neadekvatus elgesys, juokas ar šaukimas, agresija bei saviagresija; akių kontakto vengimas ar nebuvimas; vienpusis bendravimas; nenoras mokytis; nežaidimas su kitais vaikais ar netinkamas elgesys su jais; negebėjimas žaisti; pokalbio inicijavimo stoka; echolalija – žodžių kartojimas; stereotipiniai nuolatiniai judesiai; ypatinga stovėjimo maniera (atstatyti mentikauliai); hiperaktyvumas arba pasyvumas; labai geras ir greitas kai kurių darbų atlikimas; pažinimo procesų sutrikimas; ypatingos sensorinės reakcijos; veiksmo tęstinumo nesupratimas; negebėjimas planuoti veiklos; normalių santykių su tėvais nebuvimas; empatijos ir prisirišimo stoka; rutinos būtinumas; emocijų kaita; pavojaus nejautimas; nenormalus valgymas, gėrimas ar miegojimas.

Daugumai autistiškų žmonių būdinga raumenų įtampa, neryškus rigidiškumas, diskordinacijos požymiai. Dėl raumenų įtampos pasikeitimo diagnozuojama hiperkinezinė parezė, tačiau galima ir hipotoninė. Neretai bendrosios motorikos sutrikimai išryškėja gana anksti, tačiau tėvai dažniausiai juos pamato tik antrąjį gyvenimo pusmetį ir nerimauja, nes vaikai pradeda vėliau sėdėti ir vaikščioti. Vaikščiojantiems vaikams ilgai išlieka nevikrumas, judesių koordinacijos stoka, jie sunkiai bėga, šokinėja ir pan. Kartais tokie pirmieji motorikos sutrikimo požymiai nesukelia tėvams ir pediatrams nerimo, nes vaiko motorika traktuojama kaip individuali savybė (Ivoškuvienė, Balčiūnaitė-Česnienė, 2002).

Ypač daug sunkumų kyla socialinėse situacijose, bendraujant:
- sudėtinga pradėti pokalbį,
- sunku susirasti draugų,
- gali nesuprasti, kad tam tikroje aplinkoje kalbėti tam tikromis temomis nepriimta,
- sunku žiūrėti į akis, sėdėti ramiai ar tiesiog palaikyti pokalbį kūno kalba,
- sunku žaisti komandinius, grupinius, vaizduotės žaidimus (pvz., vaikai nežaidžia „namų").

Žmonėms, turintiems autizmo spektro sutrikimų, būdingi **sensorinės integracijos sutrikimai:** per stiprios arba, atvirkščiai, per silpnos reakcijos į lytėjimo, klausos, regos, uoslės, skonio dirgiklius (pvz., gali dirginti garsai, ryškios spalvos, tam tikros faktūros drabužiai, kvapai, gali trukdyti susikaupti ir erzinti aplinkinių balsai, laikrodžio tiksėjimas, šaldytuvo ūžimas, žingsniai gatvėje, vėjas už lango). Būdingi stereotipiniai judesiai. Savistimuliacija dažnai padeda nusiraminti, susikaupti ar išvengti nerimo, baimės priepuolio. Keli savistimuliacijos pavyzdžiai: lingavimas pirmyn atgal, garsų ar frazių kartojimas, plojimas ar plasnojimas rankomis, spragsėjimas pirštais, šokinėjimas, dainavimas ar niūniavimas.

Autizmo spektro sutrikimų turintiems žmonėms labai svarbu aiški struktūra, jie mėgsta tam tikrus veiksmus daryti nuolat ta pačia tvarka. Didelį nerimą sukelia netikėtumai, staigūs pasikeitimai. Vaikai gali:
- labai griežtai laikytis tam tikros veiksmų sekos, dienotvarkės,
- būti stipriai prisirišę prie kokių nors daiktų,

- dėlioti daiktus tam tikra tvarka (pvz., mašinėles, kaladėles ar kt. daiktus dėlioti į eilę),
- gali būti sunku prisitaikyti prie pasikeitimų,
- gali geriau prisitaikyti prie įvairių situacijų, kai žino, ko tikėtis. Tvarkaraščiai, kuriuose įvykių ar veiklų sąrašas pateiktas vaizdais ar užrašytas žodžiais ir nurodoma, kokia seka vyks įvykiai, padeda pasijusti saugesniems, geriau orientuotis laike, dienos eigoje.

Vaikams, turintiems autizmo spektro sutrikimų, yra labai svarbu, kad veikla sensoriniame sode būtų pateikta struktūruotai, augalai pažymėti kortelėmis, kuriose nurodyta, kokius pojūčius stimuliuoja. Visa veikla sensoriniame sode turėtų būti pateikta tvarkaraštyje. Tvarkaraščiui sukurti reikalingas korteles bei kibią juostą rekomenduojama laikyti sensoriniame sode autistiškiems vaikams įrengtose mažose pavėsinėse. Tvarkaraščio pagrindą sudaro lentelė su kibia juosta, prie kurios klijuojami užduočių paveikslėliai ar kortelės su žodžiais. Kibios juostos kvadratėliai ar taškai padeda vizualiai atskirti užduotis, o naudojant vientisą kibią juostą, galima keisti kortelių skaičių. Atėjus į sodą, galima kartu su vaiku susidėti kortelių tvarkaraštį, kuriame būtų nurodyta, kokių pojūčių ir kiek šiandien ieškos, kada ir kur stebės gyvūnus, ką ir kaip sodins. Tvarkaraštį rekomenduojama padalyti į dvi puses, kad būtų aiškiai matyti, kurios užduotys jau atliktos. Galima, atlikus užduotį, nuimti kortelę ir padėti ją į atskirą voką. Rekomenduojama užsiėmimą pradėti, t. y. susidėti tvarkaraštį, ir užbaigti toje pačioje vietoje (pvz., specialiai parengtoje pavėsinėje). Pavėsinėje, skirtoje darbui su autizmo spektro sutrikimą turinčiais vaikais, turėtų būti parengtos kortelės, iš kurių vaikas galėtų išsirinkti tos dienos veiklas. Kortelės turėtų būti pritaikytos pagal vaiko pažinimo funkcijų lygį (nuotraukos, simboliai, piktogramos).

3 pav. Pojūčių žymėjimo simbolių pavyzdžiai kortelėms

Rekomenduojama, pradedant dirbti sensoriniame sode su autizmo spektro sutrikimų turinčiais vaikais, surengti keletą užsiėmimų individualiai, kad vaikas suprastų ir įsimintų veiklų struktūrą. Kai vaikas jaučiasi saugiai, puikiai žino veiksmų eigą, galima įtraukti ir kelis (1–2) tipinės raidos panašaus amžiaus vaikus ir nenaudoti kortelių.

Veiklos sensoriniame sode planuojamos pagal vaikų funkcinį lygį. Jeigu vaikui sunku sukaupti dėmesį, minimalūs bendravimo įgūdžiai, vaikas laksto be tikslo, rėkia, rekomenduojama pradėti užsiėmimus nuo bendravimo su gyvūnais, pvz., triušiais. Dažnai gyvūnai sudomina vaikus, padeda keletą minučių išbūti susitelkus. Po truputį skatinti išbūti susitelkus ilgiau – gyvūnėlius paglostyti, pamaitinti. Vėliau rekomenduojamos struktūruotos fizinio aktyvumo veiklos: perbėgti ar pereiti skirtingų aukščių karklų tunelį, užlipti į žaidimų namelį. Dėmesio sukaupimo ir hiperaktyvumo problemų turinčiam vaikui nereikėtų leisti lakstyti be tikslo pirmyn ir atgal (linijiniu bėgiojimu). Fizinis aktyvumas turi būti apgalvotas, įtraukta įvairių judesių, pvz.: nubėgti iki tikslo, atsitūpti, kažką paimti, paeiti atsitūpus ar pasilenkus, nešant rankose daiktą, mesti kamuolį į krepšį, spirti kamuolį į konkrečią vietą ir pan. Vaikas turėtų būti mokomas atlikti kuo įvairesnius judesius iš pradžių kartu su suaugusiuoju. Įvairesni judesiai, reikalaujantys raumenų įtampos, suteikia propriocepcijos ir vestibulinių pojūčių, padeda vaikui greičiau nusiraminti, o linijinis bėgiojimas pirmyn ir atgal tik dar labiau įaudrina vaiko sensorines sistemas, apsunkina perėjimą prie dėmesio sukaupimo reikalaujančios veiklos.

Kai vaikas sugeba susikaupęs išbūti keletą minučių, galima nuo gyvūnų pereiti prie augalų stebėjimo: pasiūlyti paliesti augalus, bandyti uostyti. Užsiėmimą užbaigti rekomenduojama sodininkystės darbais: kartu su vaiku iškasti, pasodinti ir palaistyti augalą. Kartojant tuos pačius kiekvieno užsiėmimo veiksmus, ilgėja gebėjimas būti susitelkus į veiklą, išmokstama naujų įgūdžių. Sodininkystės darbai turėtų būti pateikti struktūruotai – kortelėse, kad vaikui būtų aišku, kokia seka sodinami augalai. Iš pradžių korteles gali sudėti vadovas, o vėliau vaikas skatinamas pats prisiminti ir sudėti jas pagal veiksmų seką. Jeigu užsiėmime dalyvauja keli vaikai, kiekvienas pasirenka (ar vadovas paskiria) vis kitą užduotį.

Vyresnius, aukštesnio funkcionavimo lygio vaikus galima mokyti augalų, vabzdžių pavadinimų, skatinti stebėti augalo vystymąsi (nuo daigelio iki nužydėjimo ar nuvytimo). Mokoma, kaip keičiasi augalai skirtingais metų laikais, kaip nukirpti, džiovinti augalus. Rudenį galima iš sudžiovintų ar surinktų gamtos gėrybių surengti žaislų gaminimo dirbtuves, žiemą – iš gamtinių medžiagų daryti kalėdinius atvirukus, paveiksliukus. Tokio pobūdžio darbeliai turi būti paprasti, iš kelių komponentų, su aiškiomis instrukcijomis. Svarbu, kad būtų aišku ir nė vienas nepasimestų tarp įvairių detalių ir instrukcijų. Rekomenduojama darbelių iš gamtinių medžiagų grupės sudėtis – 2 autizmo spektro sutrikimą turintys vaikai ir 2–3 tipinės raidos vaikai. Iš pradžių pratinti dirbti mažesnėse – dviejų vaikų – grupelėse, vėliau dalyvių skaičių didinti. Šios veiklos skatina gebėjimą sutelkti dėmesį, veikti pagal nurodytas instrukcijas, lavina smulkiąją motoriką, ugdo gebėjimą dirbti grupėje, gerina socializaciją.

Veiklas sensoriniame sode rekomenduojama organizuoti vieną–du kartus per savaitę tomis pačiomis savaitės dienomis, užsiėmimo trukmę parenkant pagal vaiko funkcinį lygį. Sunkaus autizmo atveju reiktų pradėti nuo 20–30 min. ir po truputį, pagerėjus vaiko gebėjimui sutelkti dėmesį, veiklas ilginti iki 1 val.

Esant sensorinės integracijos sutrikimams, ypač padidėjusiam jautrumui lytėjimo ar klausos dirgikliams, per pirmus užsiėmimus rekomenduojama taikyti apsaugines priemones: jei didelis vėjas ar kokie kiti neįprasti garsai – uždėti vaikui ausines; jei jis nenori liesti žemių ar augalų – leisti sodininkystės veiklas atlikti su pirštinėmis; neversti valgyti uogų, jei jautrus maistui ar jo tekstūrai. Esant šiems sutrikimams rekomenduojama ergoterapeuto pagalba, siekiant sumažinti sensorinius sutrikimus.

Fizinės ir psichosocialinės reabilitacijos paslaugos sensoriniame sode ir sensorinės integracijos sutrikimų korekcija sensoriniame sode – tai neurologinės kilmės sutrikimai, todėl labai svarbu, kad jų korekciją atliktų ergoterapeutai. Atvykus į sensorinį sodą vaiką gali erzinti neįprasti garsai, jis gali bijoti liesti augalus, atvirų erdvių, užlipti ar nulipti laipteliais, lįsti per tunelį pasilenkęs, ragauti sodo gėrybių ar uostyti gėles. Per pirmą užsiėmimą ergoterapeutas turėtų atlikti vaiko reakcijų į sensorinius dirgiklius vertinimą, išsikelti terapinius tikslus. Ergoterapeutas turi būti gerai susipažinęs su sensoriniu sodu, kad galėtų suorganizuoti veiklas, esant įvairiems sensorinės integracijos sutrikimams. Rekomenduojama, įvertinus vaiko reakcijas į sensorinius dirgiklius, korekcijai pasirinkti vieną sensorinę sistemą.

Per stiprių reakcijų į lytėjimo dirgiklius korekcija. Per pirmus užsiėmimus nereikia per prievartą versti liesti jam nepatinkančių paviršių. Ergoterapeutas gali liesti pats, parodyti, kaip smagu, taip bandydamas vaikui sukelti motyvaciją išbandyti naujas veiklas pačiam. Kiekvieno užsiėmimo metu skatinti per žaidimą po truputį įsitraukti: galima skatinti tik trumpai priliesti pirštais, vėliau delnais paglostyti, pasodinti augalą. Didelę motyvaciją vaikams sukelia gyvūnai, todėl juos galima panaudoti koreguojant per stiprias reakcijas į dirgiklius. Gyvūno glostymas gali tapti labai motyvuojančia veikla, padedančia įsitraukti, išbandyti naujus dirgiklius. Negalima viso užsiėmimo laiko skirti vien lytėjimo dirgikliams. Rekomenduojama po lytėjimo patirčių organizuoti veiklas,

kurios stimuliuotų propriocepcijos sistemą – šio pobūdžio stimuliacija veikia raminančiai. Tai pratimai ar veiklos, kurioms atlikti reikalinga raumenų įtampa: augalų laistymas laistytuvu, vaikščiojimas atsitūpus, pasilenkus ir pan. Lytėjimo patirtims skirtą laiką reiktų vis ilginti, didinant vaiko įsitraukimą. Jeigu per pirmus užsiėmimus vaikas dirbo su pirštinėmis, reiktų stengtis, kad nors trumpam jas nusimautų ir išbandytų paliesti žemę ar sodinamą augalą. Galima papasakoti, kaip augalai nori, kad juos paglostytume rankytėmis, kad jiems liūdna, kai niekas nepaglosto. Pastebėta, kad vaikai labiau įsitraukia, kai augalai suasmeninami, jiems galima suteikti vardus, sukurti patrauklias vaikui suprantamas istorijas.

Per stiprių reakcijų į garsus korekcija. Dažnai natūralūs gamtos garsai nesukelia ryškių priešiškų reakcijų, nebent stiprus vėjo ošimas. Dėl to gamtos garsų klausymo patirtys labai padeda sumažinti per stiprias reakcijas į garsus. Galima klausytis, kaip šnara augalai (pvz., javai), kaip barška sėklytės, kaip čiulba paukščiai, čiurlena vanduo. Galima organizuoti žaidimus, atspėti, kas sukėlė vienokį ar kitokį garsą.

Kai reakcijos į regos dirgiklius per stiprios, vaiką gali erzinti dideli spalvoti gėlių žiedai, saulės šviesos mirgėjimas augaluose. Per pirmus užsiėmimus, kad nebūtų per daug stimuliuojamas, vaikas gali nešioti akinius nuo saulės, vėliau paskatinti nusiimti juos pavėsinėje, paskui trumpam išeiti pažvelgti į žaliuojančius augalus – būti be akinių vis ilgiau.

Esant per stiprioms reakcijoms į uoslės ar skonio dirgiklius, nereikėtų nuo pirmų užsiėmimų versti vaiko uostyti augalus, valgyti nenorimus vaisius ar uogas. Galima sukurti istoriją apie kokį uogakrūmį, įtraukti vaiką į žaidimą, į sukurtą istoriją, skatinti nors palaižyti nesutrintą uogą, paskui sutrintą, vėliau paskatinti įsidėti į burną, prakąsti (ir išspjauti, jei labai nepatiko), suvalgyti. Rekomenduojama turėti šalia vandens, kad vaikas galėtų atsigerti, nuplauti nelabai patikusias skonio patirtis.

Ergoterapija sensoriniame sode esant pažinimo funkcijų sutrikimams. Ligonių galimybių grąžinimas, palaikymas ar sutrikimų kompensavimas tikslinga veikla, siekiant padėti savarankiškai gyventi, atsižvelgiant į jų norus bei poreikius. Veikla skirstoma į tris pagrindines sritis: kasdienę, produktyviąją veiklą, laisvalaikį. Kasdienė veikla – tai savipriežiūra: apsirengimas, prausimasis, valgymas, persikėlimas (judėjimas lovoje, vežimėliu, persikėlimas į lovą, mašiną, vonią / dušą, tualetą), produktų pirkimas ir valgio gaminimas, drabužių priežiūra, finansų tvarkymas, vaistų vartojimo režimo laikymasis, naudojimasis telefonu. Produktyvioji veikla – namų ūkio tvarkymas, kitų asmenų priežiūra (rūpinamasi vaikais, anūkais, sutuoktiniu, tėvais, gyvūnais), profesinė veikla. Tikslingai praleistas laisvalaikis gerina asmens savivertę, didina gyvenimo pilnatvės jausmą. Sėkmingai pritaikyti laisvalaikio užsiėmimai padeda vyresniems žmonėms ilgiau išlikti fiziškai bei socialiai aktyviems. Taip pat svarbu skirti pakankamai laiko ir poilsiui, darbingumui ir jėgoms atgauti. Moksliniai tyrimai patvirtina, kad fizinis aktyvumas senyvame amžiuje padeda palaikyti ar net pagerinti pažinimo funkcijų veiklą (Klimova, 2020).

Veiklos sensoriniame sode padeda visose aukščiau minėtose srityse. Augalų priežiūra (sodinimas, sėjimas, laistymas, skynimas ir pan.) lavina smulkiąją motoriką, judesių koordinaciją, skatina išeiti į lauką, didina fizinį aktyvumą, stiprina bendrą fizinę būklę, pažinimo funkcijas. Visos šios funkcijos reikalingos ir atliekant kasdienės veiklos darbus. Taip pat sode galima užauginti daržovių, vaisių, uogų, panaudoti juos valgiui gaminti. Valgio ruošimas iš pačių išaugintų prieskoninių žolelių ar daržovių padeda žmonėms jaustis vertingiems, kelia savivertę, gerina gyvenimo kokybę. Kalbant apie produktyviąją veiklą – sensoriniame sode galima išmokti sodininkystės, augalų priežiūros įgūdžių, kurie gali būti naudingi profesinėje veikloje. Leidžiant laisvalaikį sensoriniame sode, mažėja stresas, švelniai stimuliuojami pojūčiai. Tyrimai parodė, kad po laisvalaikio lauke, sode pagerėjo senelių globos namuose gyvenančių žmonių dėmesio koncentracija,

lyginant su kita tiriamųjų grupe, kuri leido laisvalaikį savo poilsio kambariuose (Ottosson, Grahn, 2005). Veiklos gamtoje sumažina senyvo amžiaus žmonių nerimastingumą, pagerina miego kokybę ir pažinimo funkcijas (Sia, Tam, Fogel et al., 2020).

Veiklos sensoriniame sode sergant demencijomis. Aktyvios veiklos sode (sodininkystės darbai) turėtų būti siūlomos pirmiausia tiems asmenims, kurie ir prieš susirgdami mėgo darbuotis sode. Ergoterapeutas turi pritaikyti darbų pobūdį pagal paciento funkcinę būklę. Veiklos gali būti tiek aktyvios, tiek pasyvios. Aktyvios veiklos (rūpinimasis augalais ar gyvūnais) rekomenduojamos esant lengvo ir vidutinio lygio demencijoms. Galima veiklas atlikti ir viduje, ir lauke: pavyzdžiui, pasėti prieskoninių žolių vazone, auginti vieną ar kelis daigus pomidorų, paprikų ar kitų norimų daržovių, gėlių. Svarbu pasirinkti tokį augalą, kuris kelia pacientui emocijas ar prisiminimus. Reikėtų parinkti vieną ar du augalus, kuriuos pats žmogus pasėja ar pasodina iš daigų. Lengva ar vidutine demencija sergantiems asmenims orientuotis laike ir aplinkoje padeda aiškiai sudarytos individualios dienotvarkės, kad būtų galima matyti, kokias veiklas žmogus turi atlikti kiekvieną dieną ir kokiu laiku. Jau negebantiems skaityti būtina pateikti dienotvarkę jiems suprantamu būdu – piktogramomis, paveikslėliais ar nuotraukomis. Kiekviena savaitės diena turėtų būti žymima skirtinga spalva – taip geriau orientuotis laike ir per savaitę. Dienotvarkėje turi būti numatytas laikas augalų priežiūrai. Pavasarį, vasarą ir rudenį rekomenduojama augalais rūpintis lauke. Galima prie augalo, kuriuo rūpinasi pacientas, įsmeigti etiketę su jo vardu ar nuotrauka – kaip jam labiau patinka. Svarbu, kad visos veiklos vyktų per daug nesikoncentruojant į rezultatus, geriau maloniai, prasmingai praleisti laiką. Labai svarbu, kad aktyvios veiklos vyktų reguliariai (veiklų reguliarumas padeda palaikyti pažinimo funkcijas) – galima tris kartus per savaitę tuo pačiu dienos metu, rekomenduojama rytais, praėjus pusvalandžiui ar valandai po pusryčių. Žiemą pacientai gali lesinti paukščius, tam irgi reikia skirti konkretų laiką ir nustatyti, kuriomis dienomis jis atsakingas už lesinimą. Vasarą, esant galimybei, galima auginti vištas, triušius, jų priežiūra žmonėms padeda jaustis reikalingiems, suteikia prasmę dienoms. Reikia įvertinti, kad daugelis senyvo amžiaus žmonių turi daug sodininkystės žinių ir įgūdžių, todėl jie gali padėti įvairiose veiklose – nuo kasimo ir sodinimo iki gėlių uostymo, prieskoninių žolelių skynimo ar daržovių surinkimo. Galima aptarti kartu, ką pagaminti iš užaugintų daržovių. Sodininkystės darbai, atliekami mažomis grupelėmis, skatina bendrauti, dalytis įspūdžiais, teigiamai veikia demencija sergančių senyvo amžiaus žmonių pažinimo funkcijas ir gyvenimo kokybę. Visos aktyvios veiklos turėtų būti parinktos ir aptartos su pacientu, atsižvelgiant į jo fizinę ir protinę būklę, nusprendžiant, ar jis gali jas atlikti savarankiškai, ar reikia pagalbos. Šios veiklos padeda palaikyti fizinį aktyvumą, bendrąją ir smulkiąją motoriką, socialinius įgūdžius, gerina savivertę.

Pasyvios veiklos sensoriniame sode (atsižvelgiant į oro sąlygas) rekomenduojamos visiems pacientams – teigiamai veikia aplinkos pakeitimas, buvimas saulėje, švelnaus vėjo dvelkimo pajutimas, gražūs vaizdai ir kvapai. Tai laisvalaikio praleidimo būdas, kuriam taip pat dienotvarkėje turėtų būti nustatytas konkretus laikas. Rekomenduojama tai daryti du–tris kartus per savaitę. Trukmė nustatoma atsižvelgiant į paciento funkcinę būklę – iki vienos valandos. Žmonės skatinami paliesti, pauostyti augalus, paklausyti paukščių čiulbėjimo, paragauti uogų, sode augančių žolelių. Sergantiems demencija rekomenduojamas „prisiminimų sodas“. Planuojant tokį sodelį galima įtraukti ir pacientus, paklausti, kokie kvapai ar augalai jiems kelia malonius prisiminimus, pvz., mėtų, rožių, levandų, šlapių lapų kvapai ar žolės plotelis, skirtas atsigulti, ir saulučių takas, specialiai pasodintas pievoje. Atsiminimus žadinantys augalai galėtų būti susodinti prie suolelių. Suoleliai ir kiti sodo dizaino elementai neturėtų būti per daug modernūs, geriau primintų senyvo amžiaus žmonių buvusią aplinką (medinės tvoros fragmentas, paprastas medinis suolas, pintinės). Vien vaikščiojimas

sensoriniame sode švelniai stimuliuojant pojūčius natūraliais dirgikliais padeda sumažinti sergančiųjų demencija agresyvumą ir betikslį klaidžiojimą (Prolo, 2017).

Planuojant sensorinį sodą ir veiklas demencija sergantiems pacientams, svarbu atsižvelgti į šiuos aspektus:

a) turi būti lengva orientuotis – dažnai sergantys demencija užmiršta, iš kur ateina ir kur ėjo, todėl sode turėtų būti aiškios nuorodos: didelės, truputį žemiau akių lygio (1,4 m), nes seni žmonės dažniausiai eina pasilenkę ir žiūri žemyn;

b) turi būti užtikrintas saugumas – takai neslidžia danga, aiškūs, jais turėtų būti lengva vaikščioti ir pasiremiant lazdele, ir su vaikštyne, ir judant vežimėliu, neturi būti slenksčių, besimėtančių pagalių, šlapių medžių lapų ant tako, siekiant išvengti griuvimo rizikos, žmogus turi būti matomas ir pats matyti, kur eina, – tai mažina nerimą, takai turėtų būti suprojektuoti taip, kad visada vestų atgal (ratu ar aštuoneto forma);

c) suplanuota prasminga veikla – seni žmonės, nors ir sergantys demencija, turėtų būti įtraukti į prasmingą veiklą: pagalba sode, gali atnešti prieskonių, paskinti žolių arbatai, nuskinti gėlių;

d) skatinimas bendrauti – veiklos turėtų būti organizuojamos taip, kad skatintų bendrauti su kitais globos namų ar dienos centro gyventojais, šeimos nariais, gyvūnais: mokslininkai nustatė statistiškai patikimas sąsajas tarp senyvo amžiaus žmonių pažinimo funkcijų lygio ir produktyvių socialinių kontaktų (Kelly et al., 2017);

e) sužadinami atsiminimai – atsiminimų sužadinimas sergantiems demencija gali būti labai naudingas jų gyvenimo pilnatvei, tarpasmeniniams santykiams, skatinti dalytis atsiminimais su kitais, perduoti informaciją, išmintį, įgūdžius. Įtraukus su atsiminimais susijusius elementus, demencija sergantys žmonės tampa labiau susiję su jais supančiu pasauliu, išlaiko savo vertės jausmą, ramybę (Graham-Cochrane, 2010).

Ergoterapija sensoriniame sode sergant psichikos ligomis. Ergoterapeutas negydo konkrečios psichikos ligos, jam svarbu: mokėti įvertinti ir koreguoti sutrikusias funkcijas, kurios trukdo sėkmingai ligonio veiklai, padėti ligoniui geriau suvokti savo poreikius. Padėdamas organizuoti tikslingą veiklą, jis stengiasi užkirsti kelią ligos progresavimui. Ergoterapeutas siekia išmokyti pacientus, sergančius psichikos ligomis, efektyvių problemų sprendimo būdų, pagerinti ligonio bendravimą su šeimos nariais, sumažinti netinkamo elgesio apraiškas, parengti darbinei veiklai, ugdyti laiko planavimo įgūdžius, mokyti subalansuoti veiklą, išmokyti planuoti laisvalaikį bei naujų formų jį praleisti, pagerinti savivertę bei bendrą sveikatos būklę. Daugelį šių tikslų galima pasiekti organizuojant individualias ar grupines veiklas sensoriniame sode. Dažnai pacientams, sergantiems psichikos ligomis, trūksta produktyvios veiklos, ypač jei yra ligoninėje. Labai svarbu, kad jų dienos režimas būtų pakankamai subalansuotas visose trijose veiklos srityse: savipriežiūros, produktyviosios veiklos ir laisvalaikio. Subalansuota veikla gerina savivertę, suteikia gyvenimui prasmės, atsiranda dienos struktūra, žmogus jaučiasi reikalingas, padaugėja socialinių ryšių, įgyjama naujų įgūdžių, didėja pasitikėjimas savo jėgomis, greičiau atsigaunama po ligos epizodų (Bjorkedal et al., 2020). Ergoterapeutas turėtų išsiaiškinti, kuriems pacientams patinka būti natūralioje aplinkoje, kam patinka sodininkystė, ir tuos žmones pakviesti dalyvauti veiklose sensoriniame sode. Negalima versti žmonių dalyvauti per prievartą. Nenorinčius galima pakviesti ateiti kartu su kitais ir tik stebėti, kas vyksta. Užsiėmimai sensoriniame sode gali būti planuojami kaip prasminga produktyvioji veikla – pacientai galėtų bent tris kartus per savaitę tam skirtu metu 30–45 min. dirbti sode, prižiūrėti augalus. Užsiėmimo (produktyvios veiklos) trukmę reiktų nustatyti atsižvelgiant į pacientų motyvaciją ir funkcinę būklę. Jei užsiėmimas bus per trumpas – žmonės nebaigs darbų, tai gali sukelti įtampą ir jie gali būti nemotyvuoti dalyvauti kitą kartą. Jei per ilgas – gali būti nuobodu, fiziškai ir emociškai per sunku. Rekomenduojama pradėti nuo trumpesnio laiko, parinkti paprastesnes

veiklas ir po truputį laiką ilginti, kviečiant atlikti vis sudėtingesnes veiklas. Sode galima leisti laisvalaikį, atsipalaiduoti nuo ligoninės aplinkos, galima paskirti tam tikrą laiką patirti raminantį gamtos poveikį pagal ankstesniuose skyriuose nurodytą metodiką. Galima organizuoti nedideles terapines grupes su konkrečiais terapiniais tikslais. Specialistas, dirbantis su psichikos ligomis sergančiais pacientais, sensoriniame sode gali siekti šių tikslų: išugdyti naujus darbinius įgūdžius, mažinti stresą, lavinti smulkiąją motoriką (sodinti daigelius, sėti sėklas, skinti nužydėjusias gėles, skinti uogas, ravėti piktžoles – visi šie darbai lavina smulkiąją motoriką, kuri dažnai būna sutrikusi nuo ilgalaikio neuroleptikų vartojimo), ugdyti darbinę ištvermę, pabaigti darbą iki galo, lavinti koncentraciją, atmintį, didinti fizinį pajėgumą.

Ergoterapija sensoriniame sode akliesiems ir silpnaregiams. Aklųjų ir silpnaregių vertinimu, labai svarbu, kad sensorinio sodo aplinka būtų pritaikyta jų poreikiams, kad jie galėtų saugiai judėti ir gerai orientuotis, būtų aiškios kryptį nurodančios rodyklės, užrašai didelėmis raidėmis, neslidžios dangos, nebūtų prikritę lapų ar šakų, kad būtų gerai apšviesta (Zajadacz, Lubarska, 2020). A. Zajadacz ir A. Lubarska (2019) ištyrė, kad daugelyje tirtų Lenkijos sensorinių sodų akliesiems buvo skirtingas takelių paviršius, borteliai, pakeltos lysvės, informacinės lentos Brailio raštu, pandusai, turėklai, taktilinis sodo planas. Orientuotis sode akliesiems ir silpnaregiams padėjo kvapai, skirtingos faktūros takeliai, aiškus jų išdėstymas, kitų žmonių patarimai, garsinė informacija. Deja, nė viename iš tirtų sodų nebuvo galima pasinaudoti programėlėmis mobiliuosiuose įrenginiuose (Zajadacz, Lubarska, 2019). Tekstas sensorinio sodo užrašuose turi būti atspausdintas kontrastingai. Šviesios (baltos ar geltonos) raidės tamsiame (juodame) fone lengviau skaitomos nei tamsios raidės šviesiame fone. Šriftas turi būti didelis, tarpai tarp eilučių – didesni nei įprastame tekste. Regėjimo sutrikimų turintys žmonės sunkiai suranda kitos eilutės pradžią, žodžių neskaidyti – geriau rašyti kitoje eilutėje. Rekomenduojama naudoti įprastą šriftą, rašyti mažosiomis ir didžiosiomis raidėmis. Toks tekstas lengviau perskaitomas nei parašytas pasvirusiu šriftu ar sudarytas vien iš didžiųjų raidžių. Nerekomenduojama užrašams naudoti blizgančio popieriaus – gali būti sunkiau perskaityti. Rodyklės turi būti trumpos ir aiškios, iškabintos tose vietose, kur jas galima pastebėti bet kuriuo paros metu, t. y. matomiausioje ir gerai apšviestoje vietoje. Jos turi būti pakabintos taip, kad netrukdytų ir nesukeltų pavojaus žmonėms. Silpnaregiai geriau pamato pozityvų kontrastą (šviesų objektą tamsiame fone) nei negatyvų (tamsų objektą šviesiame fone). Stendai, iškabos silpnaregiams bus ryškūs tokių spalvų: baltas juodame fone, baltas violetiniame fone, baltas mėlyname fone, baltas žaliame fone, baltas raudoname fone.

Prieš pradėdami veiklas sensoriniame sode, dalyviai turi būti supažindinami su sodo planu (jei yra galimybė, taktiliniu maketu), ergoterapeutas ar kitas specialistas kartu su akluoju ar silpnaregiu turėtų apeiti visą sodo erdvę, paaiškinti, kur kokie sodo elementai yra, kaip orientuotis. Būtų gerai, kad vėliau ir pats gebėtų orientuotis sode be pagalbos. Ergoterapijos tikslai priklauso nuo paciento poreikių – tai galėtų būti sodininkystės įgūdžių, smulkiosios motorikos lavinimas, pojūčių stimuliacija, atsipalaidavimo nuo streso mokymas, pažinimo funkcijų lavinimas.

Kineziterapija sensoriniame sode. Įvairių sričių mokslininkai daugelyje pasaulio šalių tyrimais patvirtina, kad tiek vizualinis, tiek fizinis kontaktas su natūralia aplinka yra naudingas žmogaus sveikatai. Natūrali aplinka sutrumpina atsigavimo laiką po patirtų stresinių įvykių, pagreitina sveikimą ligos atveju, sumažina psichologinį nuovargį, didina socialinį įsitraukimą bei skatina didesnį fizinį aktyvumą. Kineziterapiją, kaip vieną iš terapijos formų, sensoriniame sode galima taikyti įvairaus amžiaus bei įvairių sveikatos sutrikimų turintiems žmonėms, taip pat tai gali būti puiki ligų prevencijos ir geros sveikatos palaikymo priemonė. Kineziterapijos užsiėmimai gali vykti tiek individualiai, tiek grupelėmis. Rekomenduojama kineziterapijos užsiėmimo trukmė – 30–45 min.:

1. Įžanginė dalis: apšilimas, 5 min.
2. Pagrindinė dalis – 20–25 min.
3. Baigiamoji dalis: atsipalaidavimas – 5–10 min.

Kineziterapijos sensoriniame sode galimi tikslai:

1. Didinti judesių amplitudę, lankstumą.
2. Gerinti pusiausvyrą, judesių koordinaciją, propriocepciją.
3. Didinti aerobinę ištvermę.
4. Didinti raumenų jėgą, ištvermę.

Raumenų tempimo pratimai. Raumenų tempimo pratimai padeda geriau atlikti judesį bei apsaugo nuo galimų raiščių, raumenų, sąnarių ar kitų kūno struktūrų pažeidimų. Šie pratimai gali sumažinti nugaros skausmus, įtampą raumenyse. Vyresniame amžiuje raumenų tempimo pratimai padeda išlaikyti lankstumą ir fizinį aktyvumą, taip lengviau atlikti kasdienes veiklas (lipti laiptais, pasiekti daiktus, vaikščioti).

Atliekant raumenų tempimo pratimus, kaip ir bet kuriuos kitus, svarbu, kad jie būtų saugūs:

1. Pirmiausia apšilkite – raumenys lengviau išsitemps, jei bus apšilę. Tai galima padaryti trumpai (apie 5 min.) pažygiavus vietoje, aktyviai įtraukiant rankų mostus ar šokant pagal muziką.
2. Raumenis tempkite be skausmo – tempti reikėtų iki švelnaus tempimo pojūčio, nesukeliant skausmo. Jei atlikdami pratimą jaučiate skausmą, sustokite, pabandykite pakeisti kūno padėtį ir vėl tęsti. Laikui bėgant, nuolat praktikuojant, jūsų lankstumas padidės.
3. Atkreipkite dėmesį į kūno padėtį atlikdami pratimą – svarbu, kokioje padėtyje juos darote: galimi pratimai gulint, sėdint, stovint. Pasirinkite geriausią kūno padėtį, kad pratimus atliktumėte saugiai ir tikslingai pasirinktai raumenų grupei.
4. Pabandykite sąmoningai sutelkti dėmesį į kūno pojūčius. Atliekant pratimą dažnai pasitaiko, kad vienos kūno pusės raumenys būna daugiau įsitempę nei kitos. Pabandykite atkurti simetriją ir pusiausvyrą tarp abiejų kūno pusių.
5. Kvėpuokite – pratimo atlikimo metu kvėpuokite įprastai, nesulaikykite kvėpavimo.
6. Praktikuokite dažnai – raumenų tempimo pratimus atlikite kasdien po kelis kartus.

Raumenų tempimo pratimų atlikimo metodika:

- Pradinė padėtis: sėdint, atsigulus ant suoliuko ar žolės, stovint. Pratimą atliekant stovint, svarbu, kad kūnas būtų stabilus, rekomenduojama įsitverti – į turėklus, sienelę, suoliuko atramą.
- Pratimo atlikimo laikas: vienai raumenų grupei ištempti skiriama apie 10–15 sekundžių.
- Pratimo atlikimas: pasirinkta raumenų grupė tempiama lėtai, pastoviai, nespyruokliuojant.
- Pratimo kartojimas: 1–3 kartai kiekvienai pasirinktai raumenų grupei.

Raumenų tempimo pratimus rekomenduojama atlikti kineziterapijos užsiėmimo pradžioje ir pabaigoje.

Pratimai, gerinantys pusiausvyrą, judesių koordinaciją, propriocepciją. Pusiausvyra – gebėjimas išlaikyti santykinai pastovią kūno padėtį įvairiomis pozomis, atliekant įvairius judesius ar veiksmus, veikiant išorės jėgoms. Propriocepcija – sukaupta nervinė informacija centrinei nervų sistemai iš sąnarinės kapsulės mechanoreceptorių, raiščių, raumenų, sausgyslių ir odos. Judesių koordinacija – gebėjimas derinti įvairių kūno dalių judesius, atliekant technikos elementus, veiksmus,

jų derinius, arba perdirbti išmoktas judesių formas ir persiorientuoti iš vienos veiklos į kitą, atsižvelgiant į išorės sąlygas.

Pusiausvyros lavinimo principai:

- pratimas turi būti saugus, bet kelti iššūkį,
- įvairių krypčių judesiai;
- pradėti nuo statinių, abipusių ir stabilių paviršių, palaipsniui pereiti prie dinaminių, vienpusių, nestabilių paviršių;
- specifiniai pratimai (pagal žmogaus aktyvumą – sportininkams, senjorams).

Sensoriniame sode pusiausvyrai, judesių koordinacijai, propriocepcijai lavinti galima pasitelkti turėklus, sensorinį taką.

Aerobinės ištvermės lavinimas. Aerobinė ištvermė susijusi su širdies-kraujagyslių bei kvėpavimo sistema. Sensoriniame sode galimos šios veiklos, didinančios aerobinę ištvermę:

1. Dozuotas ėjimas, kopimas į kalną, lipimas nuokalne.
2. Taiči pratimai.
3. Joga.
4. Kvėpavimo pratimai.

Raumenų jėgos ir ištvermės lavinimo pratimai. Jėga – organizmo gebėjimas įveikti išorės pasipriešinimą. Raumenų jėga yra glaudžiai susijusi su raumenų ištverme. Raumenų ištvermė – gebėjimas atlikti pasikartojančius raumenų susitraukimus, įveikiant tam tikrą pasipriešinimą, tam tikrą laiką. Didinant raumenų jėgą, didėja ir ištvermė. Raumenų ištvermė svarbi atliekant kasdienės veiklos darbus, ypač svarbi didėjant žmogaus amžiui.

4. Socialinio bendravimo skatinimo metodikos sensoriniame sode

Sensorinis sodas – tai daugiafunkcė aplinka, kurią galima naudoti įvairiais tikslais, priklausomai nuo asmenų motyvacijos, funkcinės būklės, taip pat labai svarbu įstaigos personalo požiūris, sudėtis. Ši aplinka gali būti taikoma socialinei įtraukčiai gerinti, prasmingai, produktyviai veiklai atlikti, laisvalaikiui bei terapiniais tikslais. Globos namų gyventojams dažnai trūksta prasmingos, produktyvios veiklos galimybių dėl silpnos fizinės būklės, suprastėjusių pažinimo funkcijų. Tai gali lemti depresiškumo, blogos nuotaikos, gyvenimo beprasmiškumo pojūtį. Jei globos namuose dirba kineziterapeutas, ergoterapeutas, veiklos sensoriniame sode gali būti organizuojamos terapiniais tikslais (pusiausvyrai, smulkiajai motorikai lavinti, pažinimo funkcijoms palaikyti ir pan.).

Socialinės įtraukties gerinimo sensoriniame sode metodika. Socialinę įtrauktį galima skatinti tiek įtraukiant globos namuose gyvenančius žmones į bendruomenės sensorinio sodo (išvažiuojant už globos namų teritorijos) sodinimą, tiek sodinant sensorinį sodą šalia globos namų, kartu organizuojant veiklas protinę negalią turintiems jaunuoliams ir jaunuoliams iš bendrojo lavinimo mokyklų. Rekomenduojama burti jaunus žmones, paauglius bendrai prasmingai veiklai, kurti grožį ne tik dabartiniam momentui, bet ir ateičiai. Moksliniai tyrimai rodo, kad globos namuose gyvenantys seneliai dažniau serga depresija, yra mažiau savarankiški kasdienėje veikloje (Seddigh ir kt. 2020), labiau jaučiasi vieniši (Drageset ir kt., 2011). Onkologinėmis ligomis sergantys seni žmonės nesijaučia tokie vieniši, kai yra įtraukiami į veiklas, bendrauja su kitais žmonėmis (Drageset ir kt., 2015). Nustatyta, kad senyvo amžiaus žmonėms, turintiems daugiau socialinių kontaktų (Scocco ir kt., 2017) ir galimybę atlikti veiklas už institucijos ribų (Patra ir kt., 2017), mažiau pasireiškė depresijos simptomai, jų savivertė buvo geresnė. Dažnai senyvo amžiaus žmonės nebemato gyvenimo prasmės, jaučiasi nesvarbūs, niekam neįdomūs, todėl įtraukimas į bendruomenės sensorinio sodo sodinimo darbus, prasminga aktyvi veikla padeda jiems pasijusti vertingiems, sudaro sąlygas bendrauti su žmonėmis, užmegzti naujų socialinių kontaktų. Norint gerinti socialinę įtrauktį, svarbu sudaryti pastovias grupes (pvz., senyvo amžiaus žmogus ir du paaugliai), kad bendravimas būtų palaikomas, tęstinis. Bendravimas tarp kartų padeda išvengti su amžiumi susijusių stereotipų, gerina senyvo amžiaus žmonių psichikos sveikatą (Santini ir kt., 2020). Užmegzti ryšiai gali būti vertingi tiek jaunimui, tiek ir pagyvenusiems žmonėms (Beamish R, Wolfe S (ed), 2016).

Pirmiausia paaugliai turi būti apmokomi bendrauti su senyvo amžiaus žmonėmis, protinę negalią turinčiais jaunuoliais, reaguoti į galimas konfliktines situacijas. Paaugliams svarbu akcentuoti, kad senyvi žmonės turi didelės patirties, žinių apie senus laikus, kurias gali perduoti jaunimui, tik reikia mokėti paklausti ir išklausyti. Galima paskatinti vaikus vesti užrašus, ką naujo sužinojo iš senolių. Ši veikla paskatintų lavinti empatiją, gebėjimą produktyviai klausytis bei galėtų pakeisti požiūrį į senus žmones, kad jie nėra tik nieko negalintys, nusišnekantys kvaileliai. Kad lengviau būtų užmegzti ryšį, paaugliams galima pasiūlyti parengti senoliams jų vardo korteles (kaip ir grupėje dalyvaujančių paauglių) ir susipažįstant jas padovanoti. Grupes su senyvo amžiaus žmonėmis geriau organizuoti rytais, nes jie tada darbingiausi. Sodinimo socialinės įtraukties grupių rekomenduojama trukmė – 45–90 min., priklausomai nuo funkcinės būklės. Galima pradėti nuo trumpesnio laiko ir vėliau, išlavėjus darbinei ištvermei, po truputį ilginti. Užsiėmimus rekomenduojama organizuoti reguliariai – kartą per savaitę tą pačią savaitės dieną. Prolo, Sassi (2017) rekomenduoja, kad terapijos vyktų 90 dienų. Ilgas ir reguliarus bendravimas padeda užmegzti gilesnius socialinius ryšius, taip pat stebėti pokyčius, vykstančius sensoriniame sode keičiantis metų laikams. Svarbu derinti tarpusavio bendravimą, aktyvią veiklą (sodinimą) ir poilsį. Bendrauti su jaunimu senyvo amžiaus žmonėms iš pradžių gali būti varginanti patirtis, bet mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad socialiniai kontaktai daro didelę įtaką pažinimo funkcijų palaikymui (Kelly ir

kt., 2017, Siette ir kt., 2020), lėtina demencijos vystymąsi. Aktyvi, motyvuojanti fizinė veikla – sodo sodinimas ir priežiūra, sensorinė stimuliacija – padeda palaikyti fizinį aktyvumą. Tyrimai parodė, kad bendra fizinė veikla, atliekama grupėje, gali padėti ilgiau išlaikyti pažinimo funkcijas (Peng, Jiang, Wang, 2019; Li ir kt., 2019). Hamer, Chida (2009) duomenimis, fiziškai aktyviems tyrime dalyvavusiems senyvo amžiaus žmonėms demencijos rizika sumažėjo 28 proc., o Alzheimerio ligos rizika – 45 proc. 21 tyrimo metaanalizė, kuri įtraukė 89 205 suaugusiuosius, vyresnius negu 40 metų, parodė, kad yra sąsajos tarp fizinio aktyvumo ir sumažėjusios rizikos susirgti demencija ar pažinimo funkcijų pablogėjimo (Blondell ir kt., 2014). Preliminarūs tyrimai rodo, kad sodininkystė ir buvimas sode padeda sumažinti skausmą, išlaikyti dėmesį, mažina stresą, netinkamą elgesį, slopina vaistų poreikį ir griuvimų skaičių (Soga ir kt. 2014) – tai pagyvenusiems globos namų gyventojams suteikia daug džiaugsmo. Sensorinio sodo sodinimas lemia gerovės pojūtį. Pvz., galima paklausti, ką primena šviežiai nupjautos žolės, lelijų ar rožių kvapas. Vien vaikščiojimas po sensorinį sodą gali sukelti daug prisiminimų, nes smegenų dalis, atsakinga už atmintį, yra susijusi su uoslės centrais smegenų žievėje. Ši savybė gali būti naudojama atgaivinant sergančiųjų demencija laimingus prisiminimus. Veiklos sensoriniame sode yra įdomus užsiėmimas, kartu turintis terapinį, raminantį poveikį, ypač sergantiesiems demencija: buvimas lauke, gryname ore, fizinė veikla suteikia ramybės pojūtį, mažina nepageidaujamo elgesio apraiškas, pasimetimo jausmą, nerimastingumą, blaškymąsi, pagerina miegą, savivertę, nes veiklos sensoriniame sode gali būti lengvai pritaikomos pagal žmogaus galimybes. Atlikdamas prasmingą veiklą, matydamas savo veiklos rezultatus jis įgyja pasitikėjimo savimi, stimuliuojami visi pojūčiai.

5. Praktinės veiklos (augalų priežiūros) sensoriniame sode algoritmas, atsižvelgiant į metų laikus

1 lentelė. ***Sensorinio sodo augalų priežiūros algoritmas pagal metų laikus VšĮ LR VRM Poilsio ir reabilitacijos centre „Pušynas“***

A zona (1 priedas)				
Priežiūros darbai	**Žiema**	**Pavasaris**	**Vasara**	**Ruduo**
Piktžolių ravėjimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Laistymas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Tręšimas organinės kilmės trąšomis		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	
Vejos pjovimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Vaistinių augalų džiovinimui rinkimas			*I-14, I-19*	
Augalų džiovinimui rinkimas			*I-8, I-10, I-13, I-14, I-15, I-17, I-19*	
Peržydėjusių žiedų / žiedynų pjovimas		*I-18*	*I-3, I-8, I-18, I-19*	*I-3*
Augalo lapų ir / ar stiebų pjovimas		*I-5, I-7, I-9, I-10, I-11, I-13, I-14, I-15, I-17*		*I-4, I-6, I-12*
Uogų / vaisių rinkimas			*I-16*	
Lapų grėbimas				*I-16*
Genėjimas		*I-1, I-2, I-3, I-19, I-20*		*I-16*
Mulčiavimas durpėmis žiemai				*I-1, I-2, I-3*
B zona				
Priežiūros darbai	**Žiema**	**Pavasaris**	**Vasara**	**Ruduo**
Piktžolių ravėjimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Laistymas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Tręšimas organinės kilmės trąšomis		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	
Vejos pjovimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Vaistinių augalų džiovinimui rinkimas			*I-30*	
Augalų džiovinimui rinkimas			*I-31*	
Augalų skynimas maistui			*I-30, I-31*	*I-30, I-31*
Peržydėjusių žiedų / žiedynų pjovimas		*I-22, I-35*	*I-21, I-23, I-24, I-25, I-27, I-33*	*I-21, I-23, I-24, I-25, I-26, I-28, I-33, I-34*

Augalo lapų ir / ar stiebų pjovimas		*I-30*		*I-31, I-32*
Uogų / vaisių rinkimas		*I-29*	*I-29, I-32*	*I-32*
Lapų grėbimas				*I-29*
Genėjimas		*I-21, I-23, I-29*		*I-21, I-23*
Mulčiavimas durpėmis žiemai				*I-21, I-23*
C zona				
Priežiūros darbai	**Žiema**	**Pavasaris**	**Vasara**	**Ruduo**
Piktžolių ravėjimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Laistymas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Tręšimas organinės kilmės trąšomis		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	
Vejos pjovimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Augalų džiovinimui rinkimas			*I-36, I-37*	
Augalų skynimas maistui			*I-36, I-37*	
Peržydėjusių žiedų / žiedynų pjovimas	*I-39*	*I-35*	*I-33, I-42*	*I-33, I-34, I-38, I-42, I-43*
Augalo lapų ir / ar stiebų pjovimas	*I-42, I-44*	*I-40, I-41*		
Genėjimas		*I-37*		
D zona				
Priežiūros darbai	**Žiema**	**Pavasaris**	**Vasara**	**Ruduo**
Piktžolių ravėjimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Laistymas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Tręšimas organinės kilmės trąšomis		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	
Vejos pjovimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Peržydėjusių žiedų / žiedynų pjovimas		*I-47, I-48*	*I-52, I-58*	*I-45, I-52, I-58*
Augalo lapų ir / ar stiebų pjovimas		*I-54, I-56, I-57*		
Uogų / vaisių rinkimas				*I-51*
Genėjimas		*I-49, I-50, I-51, I-52, I-53, I-55, I-58*		*I-58*
Mulčiavimas durpėmis žiemai				*I-52, I-53, I-55, I-58*

2 lentelė. Sensorinio sodo augalų priežiūros algoritmas pagal metų laikus Mažesniųjų brolių ordino Lietuvos Šv. Kazimiero provincijos Klaipėdos Šv. Pranciškaus Asyžiečio vienuolyne

A zona (2 priedas)				
Priežiūros darbai	**Žiema**	**Pavasaris**	**Vasara**	**Ruduo**
Piktžolių ravėjimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Laistymas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Tręšimas organinės kilmės trąšomis		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	
Vejos pjovimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Vaistinių augalų džiovinimui rinkimas			*II-9, II-10,*	
Peržydėjusių žiedų / žiedynų pjovimas	*II-23*	*II-12, II-13, II-15*	*II-5, II-8, II-11, II-14, II-18, II-19, II-22, II-24, II-25, II-26, II-27, II-28, II-29, II-30, II-37, II-38*	*II-8, II-17*
Augalo lapų ir / ar stiebų pjovimas		*II-16, II-20, II-21*	*II-35*	*II-19, II-2,*
Uogų / vaisių rinkimas			*II-4*	*II-2, II-4, II-7, II-10*
Lapų grėbimas				*II-1, II-2, II-3, II-4, II-5, II-6, II-7, II-9, II-10*
Genėjimas		*II-4, II-6, II-8, II-9, II-10*	*II-5, II-7*	*II-7, II-8*
Mulčiavimas durpėmis žiemai				*II-8, II-10*
B zona				
Priežiūros darbai	**Žiema**	**Pavasaris**	**Vasara**	**Ruduo**
Piktžolių ravėjimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Laistymas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Tręšimas organinės kilmės trąšomis		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	
Vejos pjovimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Augalų džiovinimui rinkimas				*II-50*
Augalų skynimas maistui			*II-45*	
Peržydėjusių žiedų / žiedynų pjovimas	*II-48*	*II-43, II-44, II-54*	*II-44, II-45, II-46, II-47, II-49, II-51, II-54, II-66, II-67, II-68, II-69, II-70, II-71*	*II-46*
Augalo lapų ir / ar	*II-52*	*II-20, II-42, II-50,*		*II-41, II-45, II-47,*

stiebų pjovimas		*II-51, II-61, II-62, II-63, II-64, II-65*		*II-52, II-54*
Uogų / vaisių rinkimas			*II-55, II-57, II-58, II-59*	*II-56, II-60*
Lapų grėbimas				*II-1, II-55, II-56, II-57, II-58, II-59, II-60*
Genėjimas				*II-55, II-56, II-58, II-59, II-60*
Mulčiavimas durpėmis žiemai				*II-46, II-56, II-61, II-62, II-63, II-64, II-65*
C zona				
Priežiūros darbai	**Žiema**	**Pavasaris**	**Vasara**	**Ruduo**
Piktžolių ravėjimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Laistymas		*Pagal poreikį, tačiau pakeltose lysvėse dažniau*	*Pagal poreikį, tačiau pakeltose lysvėse dažniau*	*Pagal poreikį, tačiau pakeltose lysvėse dažniau*
Tręšimas organinės kilmės trąšomis		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	
Vejos pjovimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Sėklų sėjimas į dėžutes		*II-97, II-98, II-99, II-100, II-101, II-102, II-103, II-104, II-105, II-106, II-107, II-108, II-109, II-110, II-111, II-112, II-113, II-114, II-115, II-116, II-117, II-118, II-119, II-120, II-121, II-122, II-124, II-125, II-126, II-127, II-128, II-130, II-131, II-132, II-133*		
Sėklų sėjimas tiesiai į dirvą		*II-86, II-87, II-88, II-89, II-90, II-91, II-92, II-93, II-94, II-95, II-96, II-123, II-134, II-135, II-136, II-137, II-138, II-139, II-140, II-141, II-142, II-143, II-144, II-145*	*II-134, II-135, II-137, II-138, II-139, II-140, II-141, II-142, II-143, II-144, II-145*	*II-137*
Sodinukų sodinimas į pakeltas lysves			*II-97, II-98, II-99, II-100, II-101, II-102, II-103, II-104, II-105, II-106, II-107,II-108, II-109, II-110, II-111,*	

			II-112, II-113, II-114, II-115, II-116, II-117, II-118, II-119, II-120, II-121,II-122, II-124, II-125, II-126, II-127, II-128, II-130, II-131, II-132, II-133	
Vaistinių augalų džiovinimui rinkimas		*II-77*	*II-76, II-79, II-80, II-84, II-85, II-99*	
Augalų džiovinimui rinkimas			*II-75, II-80, II-86, II-87, II-88, II-89, II-90, II-91, II-92, II-93, II-94, II-95, II-96, II-97, II-99, II-100, II-102, II-106, II-107, II-108, II-110, II-111, II-113, II-115, II-116, II-118, II-119, II-121, II-122, II-123, II-124, II-126, II-127, II-128, II-129, II-130, II-131, II-133*	*II-124, II-125*
Augalų skynimas maistui		*II-134, II-135, II-137, II-142*	*II-76, II-79, II-84, II-85, II-99, II-112, II-123, II-132, II-133, II-134, II-135, II-136, II-137, II-138, II-139, II-140, II-141, II-142, II-143, II-144, II-145*	*II-84, II-85, II-125, II-134, II-135, II-136, II-137, II-138, II-139, II-140, II-141, II-142, II-143, II-144, II-145*
Peržydėjusių žiedų / žiedynų pjovimas		*II-77, II-146*	*II-28, II-80, II-147, II-148, II-149, II-150, II-151, II-152*	
Javų pjovimas gaminiams iš šiaudų			*II-86, II-87, II-88, II-89*	
Javų pjovimas grūdams kulti			*II-86, II-87, II-88, II-89, II-90, II-91, II-92, II-93*	*II-86, II-87, II-88, II-89, II-90, II-91, II-92, II-93, II-94, II-95, II-96*
Augalo lapų ir / ar stiebų pjovimas	*II-76*	*II-75, II-78, II-105, II-110*		*II-81, II-82, II-84, II-85,*
Uogų / vaisių rinkimas			*II-81, II-82, II-83*	*II-2, II-81, II-82*
Lapų grėbimas				*II-2, II-3*
Genėjimas		*II-80*		

Augalų rovimas su šaknimis		*II-116, II-117, II-118, II-122, II-137*	*II-134, II-137, II-138, II-139, II-140, II-142, II-144, II-145*	*II-86, II-87, II-88, II-89, II-90, II-91, II-92, II-93, II-94, II-95, II-96, II-97, II-98, II-99, II-100, II-101,II-102, II-103, II-104, II-106, II-107, II-108, II-109, II-111, II-112, II-113, II-114, II-115, II-117, II-119, II-120, II-121, II-123, II-124, II-125, II-126, II-127, II-128, II-129, II-130, II-131, II-132, II-133, II-134, II-137, II-138, II-139, II-140, II-141, II-142, II-143, II-144, II-145,*
Mulčiavimas durpėmis žiemai				*II-81, II-82, II-83, II-84, II-85*
D zona				
Priežiūros darbai	**Žiema**	**Pavasaris**	**Vasara**	**Ruduo**
Piktžolių ravėjimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Laistymas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Tręšimas organinės kilmės trąšomis		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	
Vejos pjovimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Vaistinių augalų džiovinimui rinkimas		*II-174*	*II-174, II-175*	
Augalų džiovinimui rinkimas				*II-185*
Peržydėjusių žiedų / žiedynų pjovimas	*II-23*	*II-168*	*II-24, II-38, II-155, II-156, II-157, II-158, II-167, II-168, II-169, II-170, II-171*	*II-155, II-156, II-157, II-158, II-167, 168*
Augalo lapų ir / ar stiebų pjovimas	*II-42*	*II-185, II-189*		*II-168, II-176*
Uogų / vaisių rinkimas		*II-162, II-164*	*II-161, II-162, II-163, II-164, II-165, II-166,*	*II-159, II-163, II-174*

			II-175	
Lapų grėbimas				*II-154, II-159, II-161, II-162, II-163, II-164, II-166, II-174, II-175*
Genėjimas		*II-155, II-156, II-157, II-158, II-162, II-164, II-165, II-167, II-174*	*II-154, II-160, II-161*	*II-160, II-163, II-166*
Mulčiavimas durpėmis žiemai				*II-167*
E zona				
Priežiūros darbai	**Žiema**	**Pavasaris**	**Vasara**	**Ruduo**
Piktžolių ravėjimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Laistymas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Tręšimas organinės kilmės trąšomis		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	
Vejos pjovimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Vaistinių augalų džiovinimui rinkimas			*II-80*	
Augalų džiovinimui rinkimas			*II-80, II-179, II-181, II-182, II-184, II-185*	*II-179*
Peržydėjusių žiedų / žiedynų pjovimas	*II-23, II-181*	*II-146, II-176, II-177, II-187, II-188*	*II-11, II-25, II-26, II-28, II-29, II-38, II-80, II-148, II-151, II-152, II-169, II-170, II-171, II-180, II-182, II-183, II-186, II-190, II-191, II-192, II-195*	
Augalo lapų ir / ar stiebų pjovimas		*II-16, II-184, II-185*	*II-35*	*II-52, II-180*
Uogų / vaisių rinkimas				*II-2*
Lapų grėbimas				*II-2, II-3*
Genėjimas		*II-80, II-178*		

3 lentelė. ***Sensorinio sodo augalų priežiūros algoritmas pagal metų laikus ligoninės „PIEJŪRAS“ (Liepoja) Geriatrijos skyriuje***

A zona (3 priedas)				
Priežiūros darbai	**Žiema**	**Pavasaris**	**Vasara**	**Ruduo**
Piktžolių ravėjimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Laistymas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Tręšimas organinės kilmės trąšomis		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	
Vejos pjovimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Peržydėjusių žiedų / žiedynų pjovimas		*III-6, III-7, III-8, III-9, III-10*	*III-1, III-2, III-3, III-5, III-6, III-7, III-8, III-9, III-10*	*III-1, III-2, III-3, III-4, III-5*
Augalo lapų ir / ar stiebų pjovimas				*III-6, III-7, III-8, III-9, III-10*
Lapų grėbimas				*III-12*
Genėjimas		*III-1, III-2, III-3, III-5, III-11, III-12*		*III-1, III-2, III-3,*
Mulčiavimas durpėmis žiemai				*III-1, III-2, III-3, III-6, III-7, III-8, III-9, III-10*
B zona				
Priežiūros darbai	**Žiema**	**Pavasaris**	**Vasara**	**Ruduo**
Piktžolių ravėjimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Laistymas		*Pagal poreikį, tačiau pakeltose lysvėse dažniau*	*Pagal poreikį, tačiau pakeltose lysvėse dažniau*	*Pagal poreikį, tačiau pakeltose lysvėse dažniau*
Tręšimas organinės kilmės trąšomis		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	
Vejos pjovimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Sėklų sėjimas į dėžutes		*III-22*		
Sodinukų sodinimas į pakeltas lysves			*III-22*	
Vaistinių augalų džiovinimui rinkimas			*III-16, III-17, III-21*	
Augalų džiovinimui rinkimas			*III-20, III-23*	
Augalų skynimas maistui		*III-37*	*III-16, III-17, III-23*	*III-16, III-17, III-23*
Peržydėjusių žiedų / žiedynų pjovimas		*III-35, III-40, III-42, III-43, III-44*	*III-13, III-15, III-32, III-34, III-38, III-39, III-40, III-42, III-43,*	*III-13, III-15, III-34, III-38*

			III-44	
Augalo lapų ir / ar stiebų pjovimas		*III-23, III-28, III-29*		*III-16, III-17, III-18, III-19, III-36, III-37, III-39, III-40, III-41*
Pievos nušienavimas		*III-27*		*III-24, III-25, III-26, III-27*
Uogų / vaisių rinkimas			*III-18, III-19, III-22, III-31, III-33*	*III-18, III-19, III-22*
Lapų grėbimas				*III-30, III-31, III-32, III-33*
Genėjimas		*III-13, III-14, III-15, III-30, III-34*	*III-32*	*III-13, III-14, III-15, III-31, III-33*
Augalų rovimas su šaknimis				*III-22*
Mulčiavimas durpėmis žiemai				*III-13, III-14, III-15, III-36*
C zona				
Priežiūros darbai	**Žiema**	**Pavasaris**	**Vasara**	**Ruduo**
Piktžolių ravėjimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Laistymas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Tręšimas organinės kilmės trąšomis		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	
Vejos pjovimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Peržydėjusių žiedų / žiedynų pjovimas			*III-32, III-48*	
Augalo lapų ir / ar stiebų pjovimas				*III-48*
Uogų / vaisių rinkimas				*III-50*
Lapų grėbimas				*III-32, III-49, III-50*
Genėjimas		*III-46, III-50*	*III-32, III-49*	
Mulčiavimas durpėmis žiemai				*III-48*
D zona				
Priežiūros darbai	**Žiema**	**Pavasaris**	**Vasara**	**Ruduo**
Piktžolių ravėjimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Laistymas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Tręšimas organinės kilmės trąšomis		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	
Vejos pjovimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Augalų skynimas			*III-51*	

maistui				
Peržydėjusių žiedų / žiedynų pjovimas			*III-51, III-52*	*III-51, III-52*
Uogų / vaisių rinkimas				*III-57*
Lapų grėbimas				*III-49, III-53, III-54, III-56, III-57*
Genėjimas		*III-52, III-54, III-55, III-56, III-57*	*III-49, III-53*	
E zona				
Priežiūros darbai	**Žiema**	**Pavasaris**	**Vasara**	**Ruduo**
Piktžolių ravėjimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Laistymas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Tręšimas organinės kilmės trąšomis		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	
Vejos pjovimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Peržydėjusių žiedų / žiedynų pjovimas		*III-62*	*III-62*	
Lapų grėbimas				*III-53, III-58, III-60, III-61*
Genėjimas		*III-59, III-61*	*III-53, III-58, III-60*	

4 lentelė. ***Sensorinio sodo augalų priežiūros algoritmas pagal metų laikus ligoninės „PIEJŪRAS“ (Liepoja) Psichiatrijos skyriuje***

A zona (4 priedas)				
Priežiūros darbai	**Žiema**	**Pavasaris**	**Vasara**	**Ruduo**
Piktžolių ravėjimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Laistymas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Tręšimas organinės kilmės trąšomis		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	
Vejos pjovimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Peržydėjusių žiedų / žiedynų pjovimas			*IV-3, IV-4*	*IV-4*
Augalo lapų ir / ar stiebų pjovimas		*IV-1*		
Lapų grėbimas				*IV-2, IV-3*
Genėjimas		*IV-2, IV-4, IV-5, IV-6*	*IV-3*	
Mulčiavimas durpėmis žiemai				*IV-5*
B zona				
Priežiūros darbai	**Žiema**	**Pavasaris**	**Vasara**	**Ruduo**
Piktžolių ravėjimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*

Laistymas		*Pagal poreikį, tačiau pakeltose lysvėse dažniau*	*Pagal poreikį, tačiau pakeltose lysvėse dažniau*	*Pagal poreikį, tačiau pakeltose lysvėse dažniau*
Tręšimas organinės kilmės trąšomis		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	
Vejos pjovimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Vaistinių augalų džiovinimui rinkimas			*IV-9, IV-11, IV-14, IV-17*	
Augalų džiovinimui rinkimas			*IV-16*	
Augalų skynimas maistui			*IV-9, IV-11, IV-14, IV-17*	*IV-9, IV-11, IV-14, IV-17*
Peržydėjusių žiedų / žiedynų pjovimas		*IV-20, IV-21*	*IV-8, IV-16, IV-21, IV-22*	*IV-22*
Augalo lapų ir / ar stiebų pjovimas				*IV-9, IV-10, IV-13, IV-14, IV-17, IV-18*
Uogų / vaisių rinkimas			*IV-10, IV-12, IV-13, IV-15, IV-18, IV-19*	*IV-10, IV-13*
Lapų grėbimas				*IV-12, IV-15, IV-19*
Genėjimas		*IV-6, IV-7*		*IV-7, IV-12, IV-15, IV-19*
Mulčiavimas durpėmis žiemai				*IV-7*
C zona				
Priežiūros darbai	**Žiema**	**Pavasaris**	**Vasara**	**Ruduo**
Piktžolių ravėjimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Laistymas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Tręšimas organinės kilmės trąšomis		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	
Vejos pjovimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Vaistinių augalų džiovinimui rinkimas			*IV-33*	
Augalų džiovinimui rinkimas			*IV-33*	
Augalų skynimas maistui			*IV-33*	
Peržydėjusių žiedų / žiedynų pjovimas			*IV-25*	*IV-31*
Augalo lapų ir / ar stiebų pjovimas		*IV-26, IV-27, IV-28, IV-32, IV-34*	*IV-23, IV-24*	*IV-25*
Genėjimas		*IV-33*		

D zona				
Priežiūros darbai	**Žiema**	**Pavasaris**	**Vasara**	**Ruduo**
Piktžolių ravėjimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Laistymas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Tręšimas organinės kilmės trąšomis		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	
Vejos pjovimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Peržydėjusių žiedų / žiedynų pjovimas	*IV-37, IV-40*		*IV-36, IV-38, IV-39, IV-41, IV-43*	*IV-36, IV-39, IV-42, IV-43*
Augalo lapų ir / ar stiebų pjovimas		*IV-35*		*IV-38*
Genėjimas		*IV-36*		
Mulčiavimas durpėmis žiemai				*IV-36*
E zona				
Priežiūros darbai	**Žiema**	**Pavasaris**	**Vasara**	**Ruduo**
Piktžolių ravėjimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Laistymas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Tręšimas organinės kilmės trąšomis		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	
Vejos pjovimas		*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*	*Pagal poreikį*
Peržydėjusių žiedų / žiedynų nupjovimas		*IV-47*		
Augalo lapų ir / ar stiebų pjovimas		*IV-28, IV-44*	*IV-45*	*IV-45*
Uogų / vaisių rinkimas				*IV-46*
Lapų grėbimas				*IV-46*

6. Augalų sensorinių charakteristikų aprašas

ŽENKLŲ PAAIŠKINIMAS

Stimuliuojami žmogaus pojūčiai:

rega

lytėjimas

skonis

uoslė

klausa

Laukinės gamtos veikla:

privilioja bites

privilioja drugelius

privilioja vabzdžius

privilioja paukščius

Sėjama ir sodinama kas 3 metus:

[3] Lobuliarija pajūrinė – Paletta

1 lentelė. VšĮ LR VRM Poilsio ir reabilitacijos centro „Pušynas“ sensorinio sodo augalų sensorinės charakteristikos

A ZONA														
Au galo kodas	**Augalo pavadinimas lietuvių kalba**	**Augalo pavadinimas lotynų kalba**	**Sausis**	**Vasaris**	**Kovas**	**Balandis**	**Gegužė**	**Birželis**	**Liepa**	**Rugpjūtis**	**Rugsėjis**	**Spalis**	**Lapkritis**	**Gruodis**
I-1	Raganė ‘Andromeda’	Clematis ‘Andromeda‘												
I-2	Raganė	Clematis												

	‘Comtesse de Bouchaud’	‘Comtesse de Bouchaud‘												
I-3	Budlėja Davido ‘Nanho Purple‘	Buddleja davidii ‘Nanho Purple‘												
I-4	Vingiris sparnuotasis ‘Hewitt’s double‘	Thalictrum delavayi ‘Hewitt’s double‘												
I-5	Lendrūnas smailiažiedis ‘Overdam‘	Calamagrostis acutiflora ‘Overdam‘												
I-6	Saulainė ‘Moerheim Beauty‘	Helenium ‘Moerheim Beauty‘												
I-7	Kemeras dėmėtasis ‘Atropurpureum‘	Eupatorium maculatum ‘Atropurpureum‘												

I-8	Notra vilnotoji ‘Silver carpet‘	Stachys byzantina ‘Silver carpet‘												
I-9	Ežiuolė rausvažiedė ‘Green Jewel‘	Echinacea purpurea ‘Green Jewel‘												
I-10	Ašuotė plunksninė	Stipa pennata												
I-11	Veronikūnas virgininis ‘Temptation‘	Veronicastrum virginicum ‘Temptation‘												
I-12	Usnis paupinė ‘Atropurpureum‘	Cirsium rivulare ‘Atropurpureum‘												
I-13	Sora rykštėtoji	Panicum virgatum												

	‘Shenandoah‘	‘Shenandoah‘												
I-14	Monarda ‘Prärienacht‘	Monarda ‘Prärienacht‘												
I-15	Kraujalakė vaistinė ‘Red Thunder‘	Sanguisorba officinalis ‘Red Thunder‘												
I-16	Serbentas auksuotasis ‘Saliut‘	Ribes aureum ‘Saliut‘												
I-17	Soruolė pašiaušėlinė ‘Lady U‘	Pennisetum alopecuroides ‘Lady U‘												
I-18	Alūnė ‘Electra‘	Heuchera ‘Electra‘												

I-19	Levanda tikroji ‘Alba‘	Lavandula angustifolia ‘Alba‘												
I-20	Kietis šmito ‘Nana‘	Artemisia schmidtiana ‘Nana‘												
B ZONA														
Augalo kodas	**Augalo pavadinimas (lietuvių kalba)**	**Augalo pavadinimas (lotynų kalba)**	**Sausis**	**Vasaris**	**Kovas**	**Balandis**	**Gegužė**	**Birželis**	**Liepa**	**Rugpjūtis**	**Rugsėjis**	**Spalis**	**Lapkritis**	**Gruodis**
I-21	Rožė ‘Spirit of freedom‘	Rosa ‘Spirit of freedom‘												
I-22	Astilbė arendso ‘Weisse Gloria‘	Astilbe arendsii ‘Weisse Gloria‘												
I-23	Rožė ‘Guirlande d'Amour‘	Rosa ‘Guirlande d'Amour‘												

I-24	Šilokas kaukazinis ‘Purpureum‘	Sedum spurium ‘Purpureum‘												
I-25	Šilokas kaukazinis ‘Dragon’s Blood‘	Sedum spurium ‘Dragon’s Blood‘												
I-26	Gvazdikas šilinis	Dianthus deltoides												
I-27	Šilokas baltažiedis ‘Coral Carpet‘	Sedum album ‘Coral Carpet‘												
I-28	Šilokas Cherry Tart‘	Sedum ‘Cherry Tart‘												

I-29	Sausmedis valgomasis ‘Siniglaska‘	Lonicera caerulea ‘Siniglaska‘												
I-30	Kietis kartusis	Artemisia absinthium												
I-31	Mėta ledinė ‘Glacialis‘	Mentha x piperita ‘Glacialis‘												
I-32	Žemuogė paprastoji (remontantinė)	Fragaria vesca												
I-33	Rasakila švelnioji ‘Auslese‘	Alchemilla mollis ‘Auslese‘												
I-34	Ežiuolė ‘Raspberry Truffle‘	Echinacea ‘Raspberry Truffle‘												

I-35	Eraičinas ‘Walberla‘	Festuca ‘Walberla‘												
C ZONA														
Augalo kodas	**Augalo pavadinimas (lietuvių kalba)**	**Augalo pavadinimas (lotynų kalba)**	**Sausis**	**Vasaris**	**Kovas**	**Balandis**	**Geguže**	**Birželis**	**Liepa**	**Rugpjūtis**	**Rugsėjis**	**Spalis**	**Lapkritis**	**Gruodis**
I-36	Čiobrelis ankstyvasis ‘Coccineus‘	Thymus praecox ‘Coccineus‘												
I-37	Diemedis ‘Coca Cola‘	Artemisia abrotanum var. maritima ‘Coca Cola‘												
I-38	Gvazdikas plunksninis	Dianthus plumarius												

I-39	Liatris varpotasis	Liatris spicata												
I-40	Melvenė nendrinė ‘Windspiel‘	Molinia arundinacea ‘Windspiel‘												
I-41	Veronikūnas virgininis ‘Erica‘	Veronicastrum virginicum ‘Erica‘												
I-42	Snaputis pilkasis ‘Ballerina‘	Geranium cinereum ‘Ballerina‘												
I-33	Rasakila švelnioji ‘Auslese‘	Alchemilla mollis ‘Auslese‘												
I-34	Ežiuolė ‘Raspberry Truffle‘	Echinacea ‘Raspberry Truffle‘												

I-35	Eraičinas	Festuca Walberla												
I-43	Ežiuolė ‘Meringue‘	Echinacea ‘Meringue‘												
I-44	Imperata ritininė ‘Red Baron‘	Imperata cylindrica ‘Red Baron‘												
D ZONA														
Au galo kodas	**Augalo pavadinimas (lietuvių kalba)**	**Augalo pavadinimas (lotynų kalba)**	**Sausis**	**Vasaris**	**Kovas**	**Balandis**	**Gegužė**	**Birželis**	**Liepa**	**Rugpjūtis**	**Rugsėjis**	**Spalis**	**Lapkritis**	**Gruodis**
I-45	Šilokų kilimas	Sedum												
I-46	Krokas ‘Golden Yellow‘	Crocus ‘Golden Yellow‘												
I-47	Narcizas ‘Tete	Narcissus ‘Tete a tete‘												

	a tete‘													
I-48	Tulpė ‘Little beauty‘	Tulipa ‘Little beauty‘												
I-49	Lanksva japoninė ‘Sparkling champagne‘	Spiraea japonica ‘Sparkling champagne‘												
I-50	Lanksva japoninė ‘Magic carpet‘	Spiraea japonica ‘Magic carpet‘												
I-51	Putinas ‘Eskimo‘	Viburnum ‘Eskimo‘												
I-52	Budlėja davido	Buddleja davidii ‘Free petit mix‘												
I-53	Rožė (besidriekianti)	Rosa ‘White Meidiland‘												

	‘White Meidiland’													
I-54	Melvenė melsvoji ‘Edith Dudszus‘	Molinia caerulea ‘Edith Dudszus‘												
I-55	Rožė (besidriekianti) ‘Heidekonigin‘	Rosa ‘Heidekonigin‘												
I-56	Virblė	Achnatherum calamagrostis												
I-57	Poavižė mėlynlapė ‘Saphirsprudel‘	Helictotrichon sempervirens ‘Saphirsprudel‘												
I-58	Rožė (vijoklinė) ‘New Dawn‘	Rosa ‘New Dawn‘												

2 lentelė. Mažesniųjų brolių ordino Lietuvos Šv. Kazimiero provincijos Klaipėdos Šv. Pranciškaus Asyžiečio vienuolyno sensorinio sodo augalų sensorinės charakteristikos

A ZONA														
Augalo kodas	**Augalo pavadinimas (lietuvių kalba)**	**Augalo pavadinimas (lotynų kalba)**	**Sausis**	**Vasaris**	**Kovas**	**Balandis**	**Gegužė**	**Birželis**	**Liepa**	**Rugpjūtis**	**Rugsėjis**	**Spalis**	**Lapkritis**	**Gruodis**
II-1	Guoba kalninė ‘Camperdowni‘	Ulmus glabra ‘Camperdowni‘												
II-2	Gudobelė vienpiestė ‘Compacta‘	Crataegus monogyna ‘Compacta‘												
II-3	Gudobelė glotnioji ‘Paul Scarlet‘	Crataegus laevigata ‘Paul Scarlet‘												
II-4	Sedula geltonžiedė ‘Jolico‘	Cornus mas ‘Jolico‘												
II-5	Alyva Prestono ‘Miss Canada‘	Syringa prestoniae ‘Miss Canada‘												

II-6	Jazminas ‘Virginal‘	Philadelphus ‘Virginal‘												
II-7	Citrinvytis kininis	Schisandra chinensis												
II-8	Rožė ‘Florentina‘	Rosa ‘Florentina‘												
II-9	Apynys paprastasis ‘Aureus‘	Humulus Lupulus ‘Aureus‘												
II-10	Akebija penkialapė	Akebia quinata												

II-11	Brunera stambialapė ‘Jack Frost‘	Brunnera macrophylla ‘Jack Frost‘												
II-12	Astilbė kininė ‘Vision in Pink‘	Astilbe chinensis ‘Vision in Pink‘												
II-13	Alūnė ‘Shanghai‘	Heuchera ‘Shanghai‘												
II-14	Alūnė ‘Red lightening‘	Heuchera ‘Red lightening‘												
II-15	Astrancija ‘Roma‘	Astrantia ‘Roma‘												
II-16	Šluotsmilgė kupstinė ‘Tardiflora‘	Deschampsia cespitosa ‘Tardiflora‘												
II-17	Gvazdikas plunksninis	Dianthus plumarius												
II-18	Šilokas bukalapis ‘Cape Blanco‘	Sedum spathulifolium ‘Cape Blanco‘												
II-19	Gludas mentūrinis ‘Zagreb‘	Coreopsis verticillata ‘Zagreb‘												

II-20	Lendrūnas korėjinis	Calamagrostis brachytricha												
II-21	Ežiuolė rausvažiedė ‘Rainbow Marcella‘	Echinacea purpurea ‘Rainbow Marcella‘												
II-22	Viendienė ‘Bluegrass Music‘	Hemerocallis ‘Bluegrass Music‘												
II-23	Rudbekija ‘Henry Eilers‘	Rudbeckia subtomentosa ‘Henry Eilers‘												
II-24	Tulpė ‘Texas gold‘	Tulipa ‘Texas gold‘												
II-25	Tulpė ‘Red emperor‘	Tulipa ‘Red emperor‘												
II-26	Tulpė ‘Jetfire‘	Tulipa ‘Jetfire‘												
II-27	Tulpė ‘Sensual touch‘	Tulipa ‘Sensual touch‘												
II-28	Tulpė ‘Purple‘	Tulipa ‘Purple‘												

	dream	dream												
II-29	Tulpė ‘Wirosa‘	Tulipa ‘Wirosa‘												
II-30	Tulpė ‘Miss elegance‘	Tulipa ‘Miss elegance‘												
II-31	Krokas ‘Dorothy‘	Crocus ‘Dorothy‘												
II-32	Krokas ‘Remembrance ‘	Crocus ‘Remembrance‘												
II-33	Krokas ‘Gipsy girl‘	Crocus ‘Gipsy girl‘												
II-34	Krokas ‘Prince Claus‘	Crocus ‘Prince Claus‘												
II-35	Sniegžydrė	Luciliae												
II-36	Žydrė ‘Mountain lady‘	Muscari ‘Mountain lady‘												
II-37	Česnakas ‘Summer drummer‘	Allium ‘Summer drummer‘												
II-38	Česnakas ‘Schubertii‘	Allium ‘Schubertii‘												

II-39	Margutė paprastoji ‘Mix‘	Fritilaria meleagris ‘Mix‘												
II-40	Vilkdalgis tinklinis ‘Gordon‘	Iris Reticulata ‘Gordon‘												
B ZONA														
Augalo kodas	**Augalo pavadinimas (lietuvių kalba)**	**Augalo pavadinimas (lotynų kalba)**	**Sausis**	**Vasaris**	**Kovas**	**Balandis**	**Gegužė**	**Birželis**	**Liepa**	**Rugpjūtis**	**Rugsėjis**	**Spalis**	**Lapkritis**	**Gruodis**
II-1	Guoba kalninė ‘Camperdowni ‘	Ulmus glabra ‘Camperdowni‘												
II-41	Veronika plačialapė ‘Royal Blue‘	Veronica teucrium ‘Royal Blue‘												
II-42	Veronikūnas virgininis ‘Cupid‘	Veronicastrum virginicum ‘Cupid‘												
II-20	Lendrūnas korėjinis	Calamagrostis brachytricha												
II-43	Kraujažolė paprastoji ‘Terracotta‘	Achillea millefolium ‘Terracotta‘												

II-44	Gailiardija akuotoji ‘Spintop Copper Sun‘	Gaillardia aristata ‘Spintop Copper Sun‘												
II-45	Viendienė citrininė	Hemerocallis citrina												
II-46	Rasakila švelnioji ‘Select‘	Alchemilla mollis ‘Select‘												
II-47	Flioksas šluotelinis ‘Purple Kiss‘	Phlox paniculata ‘Purple Kiss‘												
II-48	Liatris varpotasis	Liatris Spicata												
II-49	Šilokas baltažiedis	Sedum album ‘Coral carpet‘												

	‘Coral carpet‘													
II-50	Soruolė pašiaušėlinė ‘Moudry‘	Pennisetum alopecuroides ‘Moudry‘												
II-51	Šalavijas gojinis ‘Caradonna‘	Salvia nemorosa ‘Caradonna‘												
II-52	Sėpenė dailioji ‘Hint of Gold‘	Caryopteris clandonensis ‘Hint of Gold‘												
II-53	Plėnuvė geltonoji	Asphodeline lutea												
II-54	Vilkdagis (barzdotasis) ‘Absolute Joy‘	Iris ‘Absolute Joy‘												
II-55	Agrastas bespyglis ‘Severnyj kapitan‘	Ribes uva-crispa ‘Severnyj kapitan‘												
II-56	Vynmedis tikrasis ‘Venus‘	Vitis vinifera ‘Venus‘												

II-57	Serbentinis agrastas ‘Josta‘	Ribes nidigrolaria ‘Josta‘												
II-58	Aktinidija margalapė ‘Dr. Szymanowski‘	Actinidia kolomikta ‘Dr. Szymanowski‘												
II-59	Serbentas raudonasis ‘Jonkheer van Tets‘	Ribes rubrum ‘Jonkheer van Tets‘												
II-60	Vynmedis tikrasis ‘Somerset Seedless‘	Vitis vinifera ‘Somerset Seedless‘												
II-61	Miskantas kininis ‘Adagio’	Miscanthus sinensis ‘Adagio‘												
II-62	Miskantas kininis ‘Morning Light‘	Miscanthus sinensis ‘Morning Light‘												
II-63	Miskantas kininis ‘Red Chief‘	Miscanthus sinensis ‘Red Chief‘												
II-64	Miskantas	Miscanthus												

	kininis ‘Elfin‘	sinensis ‘Elfin‘												
II-65	Miskantas kininis ‘Federweiser‘	Miscanthus sinensis ‘Federweiser‘												
II-32	Krokas ‘Remembrance ‘	Crocus ‘Remembrance‘												
II-66	Tulpė ‘Orange Emperor‘	Tulipa ‘Orange Emperor‘												
II-34	Krokas ‘Prince Claus‘	Crocus ‘Prince Claus‘												
II-67	Tulpė ‘Purissima‘	Tulipa ‘Purissima‘												
II-68	Tulpė ‘Scarlet baby‘	Tulipa ‘Scarlet baby‘												
II-69	Tulpė ‘Candella‘	Tulipa ‘Candella‘												
II-70	Tulpė ‘Giuseppe Verdi‘	Tulipa ‘Giuseppe Verdi‘												
II-71	Tulpė ‘Mix Greigii‘	Tulipa ‘Mix Greigii‘												
II-72	Krokas ‘Mix chrysanthus‘	Crocus ‘Mix chrysanthus‘												
II-31	Krokas	Crocus ‘Dorothy‘												

	‘Dorothy‘													
II-73	Vilkdalgis tinklinis	Iris reticulata												
II-39	Margutė paprastoji ‘Mix‘	Fritilaria meleagris ‘Mix‘												
C ZONA														
Augalo kodas	**Augalo pavadinimas (lietuvių kalba)**	**Augalo pavadinimas (lotynų kalba)**	**Sausis**	**Vasaris**	**Kovas**	**Balandis**	**Gegužė**	**Birželis**	**Liepa**	**Rugpjūtis**	**Rugsėjis**	**Spalis**	**Lapkritis**	**Gruodis**
II-2	Gudobelė vienpiestė ‘Compacta‘	Crataegus monogyana ‘Compacta‘												
II-3	Gudobelė glotnioji ‘Paul Scarlet‘	Crataegus laevigata ‘Paul Scarlet‘												
II-74	Astras šiurkščialapis ‘Purple Dome‘	Aster novae-angliae ‘Purple Dome‘												
II-75	Bandrenis ‘Blue Globe‘	Echinops ‘Blue Globe‘												
II-76	Kinmėtė ‘Blue Fortune‘	Agastache ‘Blue Fortune‘												

II-77	Bergenija ‘Eroica‘	Bergenia ‘Eroica‘												
II-78	Lendrūnas smailiažiedis ‘Karl Foerster‘	Calamagrostis acutiflora ‘Karl Foerster‘												
II-79	Čiobrelis paprastasis ‘Shepherds‘	Thymus serphyllum ‘Shepherds‘												
II-80	Levanda tikroji ‘Edelweis‘	Lavandula angustifolia ‘Edelweis‘												

II-81	Braškė (remontantinė) ‘Ostara‘	Fragaria x ananassa ‘Ostara‘												
II-82	Žemuogė papastoji (remontantinė)	Fragaria vesca												
II-83	Katuogė šiaurinė arba avietė arktinė	Rubus arcticus												
II-84	Mėta šokoladinė	Mentha piperita f. citrata chocolate												
II-85	Mėta apelsininė	Mentha piperita var. citrata												

II-86	Aviža sėjamoji	Avena sativa												
II-87	Miežis paprastasis ‘Anakin‘	Hordeum Vulgare ‘Anakin‘												
II-88	Kvietys paprastasis ‘Triso‘	Triticum aestivum ‘Triso‘												
II-89	Rugys sėjamasis ‘Boiko‘	Secale cereale ‘Boiko‘												
II-90	Linas sėjamasis	Linum usitatissimum												
II-91	Judra sėjamoji	Camelina sativa												

II-92	Kukurūzas paprastasis	Zea mays												
II-93	Grikis sėjamasis	Fagopyrum esculentum												
II-94	Rietmenė valgomoji	Echinochloa esculenta												
II-95	Šėrytė italinė ‘Auksė‘	Setaria italica ‘Auksė‘												
II-96	Sora tikroji ‘Gelsvė‘	Panicum miliaceum ‘Gelsvė‘												

II-97	[3] Uodegažiedis pūkuotasis	Ptilotus Exaltatus												
II-98	[3] Lobuliarija pajūrinė ‘Paletta‘	Lobularia maritima ‘Paletta‘												
II-99	[3] Cefalofora aromatinė	Cephalophora aromatica												
II-100	[3] Sraigūnė glotnioji	Moluccella laevis												
II-101	[3] Žioveinis didysis	Antirrhinum majus												

II-102	[3] Guboja dirvinė	Gypsophila muralis												
II-103	[3] Leukonija pilkoji ‘Hot cakes‘	Matthiola Incana ‘Hot cakes‘												
II-104	[3] Gazanija standžioji	Gazania rigens												
II-105	[3] Ašuotė kibioji	Stipa tenuissima												
II-106	[3] Sausiukas vienmetis	Xeranthemum annum												
II-107	[3] Kermėkas karpytalapis	Limonium sinuatum												
II-108	[3] Sausutis Humbolto	Helipterum humboldtianum (sanfordii)												
II-109	[3] Saulėgrąža tikroji ‘Teddy	Helianthus annuus ‘Teddy												

	bear‘	bear‘												
II-110	[3] Blizgė darželinė	Lunaria annua												
II-111	[3] Šlamutis darželinis	Helichrysum bracteatum												
II-112	[3] Nasturtė didžioji	Tropaeolum majus												
II-113	[3] Lagūras kiaušininis	Lagurus ovatus												
II-114	[3] Nemezija gurklinė (mišinys)	Nemesia strumosa												
II-115	[3] Soruolė melsvoji ‘Purple baron‘	Pennisetum glaucum ‘Purple baron‘												
II-116	[3] Žilė ‘Donkey	Senecio ‘Donkey												

	ears‘	ears‘												
II-117	[3] Žilė ‘Angel wings‘	Senecio ‘Angel wings‘												
II-118	[3] Žilė pilkšvalapė ‘Silver dust‘	Senecio cineraria ‘Silver dust‘												
II-119	[3] Kraspedija rutulinė	Craspedia globosa												
II-120	[3] Facelija varpelinė	Phacelia campanularia												
II-121	[3] Gvaizdūnė puikioji ‘California giants‘	Zinnia elegans ‘California giants‘												
II-122	[3] Šalavijas sidabrinis	Salvia argentea												
II-123	[3] Juodgrūdė darželinė	Nigella damascena												

II-124	[3] Kermėkas suvorovo	Limonium Suworowii												
II-125	[3] Ašarė Jobo	Coix lacryma jobi												
II-126	[3] Ašarėlė didžioji	Briza maxima												
II-127	[3] Šalavijas dailusis (mišinys)	Slavia horminum tricolor												
II-128	[3] Žvaigždūnė žvaigždiška	Scabiosa stellata												
II-129	[3] Daratėlė saulutinė (mišinys)	Dorotheanthus bellidiformis / Cleretum bellidiforme (mix)												
II-130	[3] Celiozija skiauterėtoji (mišinys)	Celosa cristata												

II-131	[3] Celiozija plunksninė (šluotelinė)	Celosia Argentea (C. plumosa)												
II-132	[3] Verbena hibridinė	Verbena Hybrida												
II-133	[3] Gomfrena dobilinė (mišinys)	Gomphrena globosa (mix)												
II-134	[3] Salotos sėjamosios ‘Frillice‘	Lactuca sativa ‘Frillice‘												
II-135	[3] Ridikėliai valgomieji ‘Riesen von Aspern‘,‘Viola‘, ‘Sniežka‘ (miišinys)	Raphanus sativus ‘Riesen von Aspern‘,‘Viola‘,‘Sniežka‘ (mix)												
II-136	[3] Morkos valgomosios ‘Flyaway H‘	Daucus carota ‘Flyaway H‘												

II-137	[3] Krapai paprastieji ‘Szmaragd‘	Anethum graveolens ‘Szmaragd‘												
II-138	[3] Bastutis kininis ‘Arax‘	Brassica rapa ‘Arax‘												
II-139	[3] Špinatai žemuoginiai	Chenopodium capitatum												
II-140	[3] Gražgarstė sėjamoji	Eruca sativa												
II-141	[3] Kalendra blakinė	Coriandrum sativum												
II-142	[3] Rėžiukas paprastasis	Nasturtium officinale												
II-143	[3] Bazilikas kvapusis ‘Red rubin‘	Ocimum basilicum ‘Red rubin‘												
II-144	[3] Pipirnė sėjamoji	Lepidium sativum												
II-145	[3] Burokėlis lapinis (mangoldas) ‘Bright lights‘	Beta vulgaris ‘Bright lights‘												

II-146	Tulpė ‘Little beauty‘	Tulipa ‘Little beauty‘												
II-147	Tulpė ‘Sapporo‘	Tulipa ‘Sapporo‘												
II-28	Tulpė ‘Purple dream‘	Tulipa ‘Purple dream‘												
II-148	Tulpė ‘Blue aimable‘	Tulipa ‘Blue aimable‘												
II-149	Tulpė ‘Labrador‘	Tulipa ‘Labrador‘												
II-150	Tulpė ‘Queen of night‘	Tulipa ‘Queen of night‘												
II-151	Tulpė ‘Angelique‘	Tulipa ‘Angelique‘												
II-40	Vilkdalgis tinklinis ‘Gordon‘	Iris Reticulata ‘Gordon‘												
II-152	Česnakas ‘Hair’	Allium ‘Hair‘												
II-153	Krokas ‘Ruby giant‘	Crocus ‘Ruby giant‘												
D ZONA														
Augalo kodas	**Augalo pavadinimas (lietuvių kalba)**	**Augalo pavadinimas (lotynų kalba)**	**Sausis**	**Vasaris**	**Kovas**	**Balandis**	**Gegužė**	**Birželis**	**Liepa**	**Rugpjūtis**	**Rugsėjis**	**Spalis**	**Lapkritis**	**Gruodis**

II-154	Lanksva pilkoji ‘Grefsheim‘	Spirea cinerea ‘Grefsheim‘												
II-155	Sidabražolė krūminė ‘Gold star‘	Potentilla fruticosa ‘Gold star‘												
II-156	Sidabražolė krūminė ‘Princess‘	Potentilla fruticosa ‘Princess‘												
II-157	Sidabražolė krūminė ‘Elfenbein‘	Potentilla fruticosa ‘Elfenbein‘												
II-158	Sidabražolė krūminė ‘Mango Tango ‘	Potentilla fruticosa ‘Mango Tango‘												
II-159	Kaštainis valgomasis	Castanea sativa												
II-160	Karklas purpurinis	Salix purpurea												
II-161	Medlieva kanadietiška	Amelanchier canadensis												

II-162	Sausmedis kamčiatkinis ‘Duet‘	Lonicera kamtschatica ‘Duet‘												
II-163	Serbentas auksuotasis ‘Laila‘	Ribes aureum ‘Laila‘												
II-164	Sausmedis kamčiatkinis ‘Blue Velvet‘	Lonicera kamtschatica ‘Blue Velvet‘												
II-165	Šilauogė aukštoji ‘Duke‘	Vaccinium corymbosum ‘Duke‘												
II-166	Serbentas baltasis ‘Jutenborg‘	Ribes niveum ‘Jutenborg‘												
II-167	Budlėja Davido ‘Moonshine‘	Buddleja davidii ‘Moonshine‘												

II-42	Veronikūnas virgininis ‘Cupid‘	Veronicastrum virginicum ‘Cupid‘												
II-168	Vilkdalgis (barzdotasis) ‘Blue Suede Shoes‘	Iris ‘Blue Suede Shoes‘												
II-23	Rudbekija ‘Henry Eilers‘	Rudbeckia subtomentosa ‘Henry Eilers‘												
II-169	Tulpė ‘Monsella‘	Tulipa ‘Monsella‘												
II-170	Tulpė ‘Yellow pompanette‘	Tulipa ‘Yellow pompanette‘												
II-24	Tulpė ‘Texas gold‘	Tulipa ‘Texas gold‘												
II-171	Tulpė ‘Mon amour‘	Tulipa ‘Mon amour‘												
II-172	Krokas ‘Romance‘	Crocus ‘Romance‘												
II-38	Česnakas ‘Schubertii‘	Allium ‘Schubertii‘												

II-173	Žydrė armėninė	Muscari armeniacum												
E ZONA														
Augalo kodas	**Augalo pavadinimas (lietuvių kalba)**	**Augalo pavadinimas (lotynų kalba)**	**Sausis**	**Vasaris**	**Kovas**	**Balandis**	**Gegužė**	**Birželis**	**Liepa**	**Rugpjūtis**	**Rugsėjis**	**Spalis**	**Lapkritis**	**Gruodis**
II-174	Šeivamedis juodauogis ‘Haschberg‘	Sambucus nigra ‘Haschberg‘												
II-2	Gudobelė vienpiestė ‘Compacta‘	Crataegus monogyana ‘Compacta‘												
II-3	Gudobelė glotnioji ‘Paul Scarlet‘	Crataegus laevigata ‘Paul Scarlet‘												
II-175	Šilkmedis baltasis ‘Pendula‘	Morus alba ‘Pendula‘												
II-176	Kemeras šokoladinis	Eupatorium ‘Chocolate‘												

	‘Chocolate‘													
II-11	Brunera stambialapė ‘Jack Frost‘	Brunnera macrophylla ‘Jack Frost‘												
II-52	Sėpenė dailioji ‘Hint of Gold‘	Caryopteris clandonensis ‘Hint of Gold‘												
II-16	Šluotsmilgė kupstinė ‘Tardiflora‘	Deschampsia cespitosa ‘Tardiflora‘												
II-177	Gumbenė paprastoji	Phlomis tuberosa												
II-178	Kietis šmito ‘Silver Mound‘	Artemisia schmidtiana ‘Silver Mound‘												
II-179	Barškė pietinė	Baptisia australis												
II-180	Plačiavarpis stambiažiedis	Platycodon grandiflorus												

II-181	Katananke mėlynžiedė	Catananche caerulea												
II-80	Levanda tikroji ‘Edelweis‘	Lavandula angustifolia ‘Edelweis‘												
II-182	Notra vilnotoji	Stachys byzantina												
II-183	Šilropė voratinklinė ‘Rubin‘	Sempervivum arachnoideum ‘Rubin‘												
II-184	Kraujalakė vaistinė ‘Cangshan Cranberry‘	Sanguisorba officinalis ‘Cangshan Cranberry‘												
II-185	Soruolė pašiaušėlinė	Pennisetum alopecuroides												

	‘Hameln‘	‘Hameln‘												
II-23	Rudbekija ‘Henry Eilers‘	Rudbeckia subtomentosa ‘Henry Eilers‘												
II-186	Šilokas kaukazinis ‘Dragons blood‘	Sedum spurium ‘Dragons blood‘												
II-187	Astilbė arendso ‘Weise gloria‘	Astilbe arendsii ‘Weise gloria‘												
II-188	Astilbė arendso ‘Look at me‘	Astilbe arendsii ‘Look at me‘												
II-189	Melvenė melsvoji ‘Heidebraut‘	Molinia caerulea ‘Heidebraut‘												
II-146	Tulpė ‘Little beauty‘	Tulipa ‘Little beauty‘												
II-190	Tulpė ‘Ice cream exclusive‘	Tulipa ‘Ice cream exclusive‘												
II-191	Tulpė ‘Louvre‘	Tulipa ‘Louvre‘												
II-151	Tulpė	Tulipa ‘Angelique‘												

	‘Angelique‘													
II-29	Tulpė ‘Wirosa‘	Tulipa ‘Wirosa‘												
II-26	Tulpė ‘Jetfire‘	Tulipa ‘Jetfire‘												
II-25	Tulpė ‘Red emperor‘	Tulipa ‘Red emperor‘												
II-169	Tulpė ‘Monsella‘	Tulipa ‘Monsella‘												
II-148	Tulpė ‘Bleu aimable‘	Tulipa ‘Bleu aimable‘												
II-28	Tulpė ‘Purple dream‘	Tulipa ‘Purple dream‘												
II-170	Tulpė ‘Yellow pompanette‘	Tulipa ‘Yellow pompanette‘												
II-192	Tulpė ‘Hearts delight‘	Tulipa ‘Hearts delight‘												
II-171	Tulpė ‘Mon amour‘	Tulipa ‘Mon amour‘												
II-193	Krokas ‘Jeane D‘ark‘	Crocus ‘Jeane D‘ark‘												
II-194	Krokas ‘Whitewell purple‘	Crocus ‘Whitewell purple‘												
II-153	Krokas ‘Ruby giant‘	Crocus ‘Ruby giant‘												

II-152	Česnakas ‘Hair‘	Allium ‘Hair‘												
II-38	Česnakas ‘Schubertii‘	Allium ‘Schubertii‘												
II-195	Česnakas ‘Pinball wizard‘	Allium ‘Pinball wizard‘												
II-73	Vilkdalgis tinklinis	Iris Reticulata												
II-39	Margutė paprastoji ‘Mix‘	Fritilaria meleagris ‘Mix‘												
II-35	Sniegžydrė	Luciliae												

3 lentelė. Ligoninės „PIEJŪRAS“ (Liepoja) Geriatrijos skyriaus sensorinio sodo augalų sensorinės charakteristikos

A ZONA														
Augalo kodas	**Augalo pavadinimas (lietuvių kalba)**	**Augalo pavadinimas (lotynų kalba)**	**Sausis**	**Vasaris**	**Kovas**	**Balandis**	**Gegužė**	**Birželis**	**Liepa**	**Rugpjūtis**	**Rugsėjis**	**Spalis**	**Lapkritis**	**Gruodis**
III-1	Rožė ‘Schneecoppe‘	Rosa ‘Schneecoppe‘												

III-2	Rožė ‘Mme Plantier‘	Rosa ‘Mme Plantier‘												
III-3	Rožė ‘Flammentanz‘	Rosa ‘Flammentanz‘												
III-4	Gvazdikas šilinis ‘Leuchtfunk‘	Dianthus deltoids ‘Leuchtfunk‘												
III-5	Sidabražolė krūminė ‘Goldteppich‘	Potentilla fruticosa ‘Goldteppich‘												

III-6	Bijūnas puikusis ‘White wings‘	Paeonia lactiflora ‘White wings‘												
III-7	Bijūnas puikusis ‘Sarah Bernhardt‘	Paeonia lactiflora ‘Sarah Bernhardt‘												
III-8	Bijūnas puikusis ‘Red charm‘	Paeonia lactiflora ‘Red charm												
III-9	Bijūnas puikusis ‘Chirley Temple‘	Paeonia lactiflora ‘Chirley Temple‘												
III-10	Bijūnas puikusis ‘White cap‘	Paeonia lactiflora ‘White cap‘												
III-11	Lanksva japoninė ‘Golden Princess‘	Spiraea japonica ‘Golden Princess‘												

III-12	Forsitija tarpinė ‘Minigold‘	Forsythia intermedia ‘Minigold‘												
B ZONA														
Augalo kodas	**Augalo pavadinimas (lietuvių kalba)**	**Augalo pavadinimas (lotynų kalba)**	**Sausis**	**Vasaris**	**Kovas**	**Balandis**	**Gegužė**	**Birželis**	**Liepa**	**Rugpjūtis**	**Rugsėjis**	**Spalis**	**Lapkritis**	**Gruodis**
III-13	Rožė ‘Belle de Crecy‘	Rosa ‘Belle de Crecy‘												
III-14	Rožė ‘Carefree Wonder‘	Rosa ‘Carefree Wonder‘												
III-15	Rožė ‘Pink Leda‘	Rosa ‘Pink Leda‘												

III-16	Mėta imbierinė ‘Variegata‘	Mentha x gentilis L. ‘Variegata‘												
III-17	Mėta šokoladinė	Mentha x piperita L. f. citrata chocolate												
III-18	Braškė remontantinė ‘Selva‘	Fragaria ananassa ‘Selva‘												
III-19	Žemuogė paprastoji (remontantinė)	Fragaria vesca												
III-20	Notra vilnotoji	Stachys byzantina												

III-21	Čiobrelis paprastasis	Thymus serpyllum												
III-22	Pomidoras valgomasis ‘Bajaja‘	Solanum lycopersicum - Bajaja												
III-23	Kietis kartusis	Artemisiae absinthium												
III-24	Dobilas baltasis	Trifolium repens												
III-25	Dobilas raudonasis	Trifolium pratense												
III-26	Dobilas purpurinis	Trifolium incarnatum												
III-27	Augalų mišinys ‘Žydinti pieva‘	Augu maisījums												

		‘Ziedoša pļava‘ (latviškai)												
III-28	Lendrūnas smailiažiedis ‘Waldenbuch‘	Calamagrostis acutiflora ‘Waldenbuch‘												
III-29	Šluotsmilgė kupstinė ‘Goldschleier‘	Deschampsia caespitosa ‘Goldschleier‘												
III-30	Jazminas mergautinis ‘Plena‘	Philadelphus virginalis ‘Plena‘												
III-31	Serbentas baltasis ‘Viktorija‘	Ribes niveum ‘Viktorija‘												
III-32	Alyva mejerio ‘Palibin‘	Syringa meyeri ‘Palibin‘												
III-33	Serbentas juodasis ‘Jadrionaja‘	Ribes nigrum ‘Jadrionaja‘												

III-34	Sidabražolė krūminė ‘Gold star‘	Potentilla fruticose ‘Gold star‘												
III-35	Rudbekija žėrinčioji ‘Gold sturm‘	Rudbeckia fulgida ‘Goldsturm‘												
III-36	Lelija ‘Red Vision‘	Lilium ‘Red Vision‘												
III-37	Našlaitė kvapioji	Viola odorata												
III-38	Rasakila švelnioji ‘Auslese‘	Alchemilla mollis ‘Auslese‘												
III-39	Flioksas šluotelinis ‘Purple kiss‘	Phlox paniculata ‘Purple kiss‘												
III-40	Vilkdalgis (barzdotasis)	Iris ‘Bistro‘												

	‘Bistro‘													
III-41	Astras krūminis ‘Lady in Blue‘	Aster dumosus ‘Lady in blue‘												
III-42	Tulpė ‘Abba‘	Tulipa ‘Abba‘												
III-43	Tulpė ‘Miss elegance‘	Tulipa ‘Miss elegance‘												
III-44	Tulpė ‘Big smile‘	Tulipa ‘Big smile‘												
III-45	Krokas ‘Mixed large flowering‘	Crocus ‘Mixed large flowering‘												
C ZONA														
Augalo kodas	**Augalo pavadinimas (lietuvių kalba)**	**Augalo pavadinimas (lotynų kalba)**	**Sausis**	**Vasaris**	**Kovas**	**Balandis**	**Gegužė**	**Birželis**	**Liepa**	**Rugpjūtis**	**Rugsėjis**	**Spalis**	**Lapkritis**	**Gruodis**
III-46	Lanksva japoninė ‘Firelight‘	Spiraea japonica ‘Firelight‘												
III-47	Kadagys padrikasis ‘Limeglow‘	Juniperus horizontalis ‘Limeglow‘												

III-32	Alyva mejerio ‘Palibin‘	Syringa meyeri ‘Palibin‘												
III-48	Baltagalvė didžiagraižė ‘May Queen‘	Leucanthemum maximum ‘May Queen‘												
III-49	Pūslenis putinalapis ‘Dart's gold‘	Physocarpus opulifolius ‘Dart's gold‘												
III-50	Putinas ‘Eskimo‘	Viburnum ‘Eskimo‘												
D ZONA														
Augalo kodas	**Augalo pavadinimas (lietuvių kalba)**	**Augalo pavadinimas (lotynų kalba)**	**Sausis**	**Vasaris**	**Kovas**	**Balandis**	**Gegužė**	**Birželis**	**Liepa**	**Rugpjūtis**	**Rugsėjis**	**Spalis**	**Lapkritis**	**Gruodis**
III-51	Piliarožė aukštoji ‘Summer carnival‘	Alcea rosea ‘Summer carnival‘												

III-52	Sidabražolė krūminė ‘Tilford cream‘	Potentilla fruticosa ‘Tilford cream‘												
III-53	Veigelė gražiažiedė ‘Brigela‘	Weigela florida ‘Brigela‘												
III-54	Forsitija tarpinė ‘Lynwood‘	Forsythia intermedia ‘Lynwood‘												
III-55	Lanksva niponinė ‘June bride‘	Spiraea nipponica ‘June bride‘												
III-56	Forsitija žalioji ‘Kumson‘	Forsythia viridissima ‘Kumson‘												
III-57	Pūslenis putinalapis ‘Dart's gold‘	Physocarpus opulifolius ‘Dart's gold‘												
III-58	Obelis ‘Makamik‘	Malus ‘Makamik‘												
E ZONA														
Augalo kodas	**Augalo pavadinimas (lietuvių kalba)**	**Augalo pavadinimas (lotynų kalba)**	**Sausis**	**Vasaris**	**Kovas**	**Balandis**	**Gegužė**	**Birželis**	**Liepa**	**Rugpjūtis**	**Rugsėjis**	**Spalis**	**Lapkritis**	**Gruodis**
III-53	Veigelė gražiažiedė	Weigela florida ‘Brigela‘												

	‘Brigela‘													
III-59	Lanksva pilkoji ‘Grefsheim‘	Spirea cinerea ‘Grefsheim‘												
III-60	Lanksva japoninė ‘Sparkling champagne‘	Spiraea japonica ‘Sparkling champagne‘												
III-61	Veigelė gražiažiedė ‘Victoria‘	Weigela Florida ‘Victoria‘												
III-62	Jazminas darželinis ‘Aureus‘	Philadelphus coronarius ‘Aureus‘												
III-63	Rudgrūdėlė viršalė	Iberis sempervirens												

4 lentelė. Ligoninės „PIEJŪRAS“ (Liepoja) Psichiatrijos skyriaus sensorinio sodo augalų sensorinės charakteristikos

A ZONA														
Augalo kodas	**Augalo pavadinimas (lietuvių kalba)**	**Augalo pavadinimas (lotynų kalba)**	**Sausis**	**Vasaris**	**Kovas**	**Balandis**	**Gegužė**	**Birželis**	**Liepa**	**Rugpjūtis**	**Rugsėjis**	**Spalis**	**Lapkritis**	**Gruodis**
IV-1	Melvenė melsvoji ‘Paul Peterson‘	Molinia caerulea ‘Paul Peterson‘												
IV-2	Jazminas ‘Erectus‘	Philadelphus ‘Erectus‘												
IV-3	Alyva mejerio ‘Flowerfesta pink‘	Syringa meyeri ‘Flowerfesta pink‘												
IV-4	Sidabražolė krūminė ‘Princess‘	Potentilla fruticosa ‘Princess‘												

IV-5	Raganė tangutinė	Clematis tangutica												
IV-6	Lanksva niponinė ‘Halward's silver‘	Spiraea nipponica ‘Halward's silver‘												
B ZONA														
Augalo kodas	**Augalo pavadinimas (lietuvių kalba)**	**Augalo pavadinimas (lotynų kalba)**	**Sausis**	**Vasaris**	**Kovas**	**Balandis**	**Gegužė**	**Birželis**	**Liepa**	**Rugpjūtis**	**Rugsėjis**	**Spalis**	**Lapkritis**	**Gruodis**
IV-7	Rožė (vijoklinė) ‘Lykkefund‘	Rosa ‘Lykkefund‘												
IV-6	Lanksva niponinė ‘Halward's silver‘	Spiraea nipponica ‘Halward's silver‘												

IV-8	Šilokas siauralapis	Sedum sexangulare												
IV-9	Mėta šokoladinė	Mentha piperita f. Citrata chocolate												
IV-10	Braškė (remontantinė) ‘Selva‘	Fragaria ananassa ‘Selva‘												
IV-11	Čiobrelis paprastasis	Thymus serpyllum												
IV-12	Agrastas bespyglis ‘Severnyj kapitan ,	Ribes uva-crispa ‘Severnyj kapitan‘												

IV-13	Žemuogė paprastoji (remontantinė)	Fragaria vesca												
IV-14	Šaltmėtė ‘Black Spearmint‘	Mentha spicata ‘Black Spearmint‘												
IV-15	Serbentas baltasis ‘Jutenberg‘	Ribes niveum ‘Jutenborg‘												
IV-16	Notra vilnotoji	Stachys byzantina												
IV-17	Mėta citrininė ‘Lemon‘	Mentha piperita var. citrata ‘Lemon‘												
IV-18	Braškė	Fragaria												

	‘Pandora ,	ananassa ‘Pandora‘												
IV-19	Agrastas serbentinis ‘Jošta‘	Ribes nidigrolaria ‘PA JOSTA‘												
IV-20	Tulpė ‘Cabella‘	Tulipa ‘Cabella‘												
IV-21	Gvaizdė pajūrinė ‘Alba‘	Armeria maritima ‘Alba‘												
IV-22	Snaputis klarko ‘Kashmir Blue‘	Geranium clarkei ‘Kashmir Blue‘												
C ZONA														
Augalo kodas	**Augalo pavadinimas (lietuvių kalba)**	**Augalo pavadinimas (lotynų kalba)**	**Sausis**	**Vasaris**	**Kovas**	**Balandis**	**Gegužė**	**Birželis**	**Liepa**	**Rugpjūtis**	**Rugsėjis**	**Spalis**	**Lapkritis**	**Gruodis**
IV-23	Tulpė ‘Apricot beauty‘	Tulipa ‘Apricot beauty‘												

IV-24	Tulpė ‘Brigitta‘	Tulipa ‘Brigitta‘												
IV-25	Šlamainis trigyslis ‘Silberregen‘	Anaphalis triplinervis ‘Silberregen‘												
IV-26	Šalavijas gojinis ‘Blauhugel‘	Salvia nemorosa ‘Blauhugel‘												
IV-27	Soruolė pašiaušėlinė ‘Goldstrich‘	Pennisetum alopecuroides ‘Goldstrich‘												
IV-28	Šluotsmilgė kupstinė ‘Goldschleier‘	Deschampsia cespitosa ‘Goldschleier‘												
IV-29	Krokas pavasarinis ‘Blue Pearl‘	Crocus vernus ‘Blue Pearl‘												
IV-30	Krokas pavasarinis ‘Pickwick‘	Crocus vernus ‘Pickwick‘												
IV-31	Veronika armėninė	Veronica armena												

IV-32	Veronika varpotoji ‘Snow candles‘	Veronica spicata ‘Snow candles‘												
IV-33	Levanda tikroji ‘Echter‘	Lavandula Angustifolia ‘Echter‘												
IV-34	Miskantas kininis ‘Adagio‘	Miscanthus sinensis ‘Adagio‘												
D ZONA														
Augalo kodas	**Augalo pavadinimas (lietuvių kalba)**	**Augalo pavadinimas (lotynų kalba)**	**Sausis**	**Vasaris**	**Kovas**	**Balandis**	**Gegužė**	**Birželis**	**Liepa**	**Rugpjūtis**	**Rugsėjis**	**Spalis**	**Lapkritis**	**Gruodis**
IV-35	Šluotsmilgė kupstinė ‘Tardiflora‘	Deschampsia cespitosa ‘Tardiflora‘												
IV-36	Budlėja Davido	Buddleja												

	‘Blue ship‘	davidii ‘Blue ship‘												
IV-37	Liatris varpotasis	Liatris spicata												
IV-38	Viendienė ‘Auntie's Lipstick Kisses‘	Hemerocallis ‘Auntie's Lipstick Kisses‘												
IV-39	Katžolė Faseno ‘Junior Walker‘	Nepeta faassenii ‘Junior Walker‘												
IV-40	Gludas stambiažiedis ‘Rising sun‘	Coreopsis grandiflora ‘Rising sun‘												
IV-41	Snaputis ‘Biokovo‘	Geranium cantabrigiense ‘Biokovo‘												

IV-42	Ežiuolė rausvažiedė ‘Butterfly Kisses‘	Echinacea purpurea ‘Butterfly Kisses‘												
IV-43	Rasakila švelnioji ‘Auslese‘	Alchemilla mollis ‘Auslese‘												
E ZONA														
Augalo kodas	**Augalo pavadinimas (lietuvių kalba)**	**Augalo pavadinimas (lotynų kalba)**	**Sausis**	**Vasaris**	**Kovas**	**Balandis**	**Gegužė**	**Birželis**	**Liepa**	**Rugpjūtis**	**Rugsėjis**	**Spalis**	**Lapkritis**	**Gruodis**
IV-44	Melvenė melsvoji ‘Moorflamme‘	Molinia caerulea ‘Moorflamme‘												
IV-45	Gvazdikas tikrasis ‘Chabaud la France‘	Dianthus caryophyllus ‘Chabaud la France‘												
IV-46	Gudobelė vienpiestė ‘Compacta‘	Crataegus monogyana ‘Compacta‘												

IV-28	Šluotsmilgė kupstinė ‘Goldschleier‘	Deschampsia cespitosa ‘Goldschleier‘												
IV-47	Astilbė ‘Flamingo‘	Astilbe arendsii ‘Flamingo‘												

Literatūros šaltinių sąrašas

Allard G. H. Aspects de la Marginalité au Moyeh Age, 1974, Montreal, Canada. p 23.

Alcock I. et al. Land cover and air pollution are associated with asthma hospitalisations: a cross-sectional study. Environ Int, 2017, 109, 29–41.

Al-Delaimy W. K., Webb M. Community gardens as environmental health interventions: benefits versus potential risks. Curr Envir Health Rpt, 2017, 4, 252–265, DOI: https://doi.org/10.1007/s40572-017-0133-4.

Allen A. B, vanDellen M. R., Campbell W. K. Individual Differences in Responses to Social Exclusion: Self-Esteem, Narcissism, and Self-Compassion The Oxford Handbook of Social Exclusion Online Publication (Ed. by C. Nathan DeWall), 2013, DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195398700.013.0020.

Arslan G. Mediating role of the self–esteem and resilience in the association between social exclusion and life satisfaction among adolescents. Personality and Individual Differences, 2019, 151,109514,ISSN 0191-8869, https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109514.

Atteng C. J., Osuagwu C. E. Social inclusion as a task in the developmental process of persons with visual impairment: implication for counselling. European Journal of Public Health Studies, 2021; 4(1): 22–36. www.oapub.org/hlt.

Bagdonas A., Kairys A., Zamalijeva O. Senų žmonių funkcionavimo, senatvės ir senėjimo tyrimų gairės: biopsichosocialinio modelio prieiga; 2017, Socialinė Teorija Empirija Politika ir Praktika 15(15):80 DOI:10.15388/STEPP.2017.15.10811.

Belényi E. Deaf identity and social inclusion: a case study in western Romania. Euroregional Journal of Socio-Economic Analysis 2/2014, 52–67.

Benchea A., Babusca D., Morariu M. Color in alternative therapy. Fizică şi tehnică: Procese, modele, experimente, nr. 1, 2015. CZU: 621.37:615.849.

Biel L., Peske N. Raising a sensory smart child. The Definitive Handbook for Helping Your Child with Sensory Processing Issues, Revised and Updated Edition. Penguin Books, 2009, p 512.

Bjørkedal STB, Bejerholm U, Eplov LF, Møller T. Meaningful Activities and Recovery (MA&R): the effect of a novel rehabilitation intervention among persons with psychiatric disabilities on activity engagement-study protocol for a randomized controlled trial. Trials. 2020 Sep 14; 21(1): 789. DOI: 10.1186/s13063-020-04722-3. PMID: 32928298; PMCID: PMC7491082.

Blondell S. J., Hammersley-Mather R. & Veerman J. L. Does physical activity prevent cognitive decline and dementia?: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. BMC Public Health 14, 510 (2014). https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-510.

Brėdikis J. Kitokiu žvilgsniu. 2 dalis. Santara, 2018, 222 p.

Brunes A. B., Hansen M. & Heir T. Loneliness among adults with visual impairment: prevalence, associated factors, and relationship to life satisfaction. Health Qual Life Outcomes, 17, 24 (2019). https://doi.org/10.1186/s12955-019-1096-y.

Brunes A., Nielsen M. B., Heir T. Bullying among people with visual impairment: Prevalence, associated factors and relationship to self-efficacy and life satisfaction. World J Psychiatr, 2018;

8(1): 43–50. http://www.wjgnet.com/2220-3206/ full/v8/i1/43.htm DOI: http://dx.doi.org/10.5498/wjp.v8.i1.43.
Buckley R., Westaway D. Mental health rescue effects of women's outdoor tourism: a role in COVID-19 recovery. Annals of Tourism Research, 2020, 85, 103041.
Bu F., Steptoe A., Fancourt D. Who is lonely in lockdown? Cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during the COVID-19 pandemic. Public Health, 2020, 186:31–34. DOI: 10.1016/j.puhe.2020.06.036.
Burchardt T., Le Grand J., Piachaud D. Degrees of exclusion: Developing a dynamic, multi-dimensional measure. 2002, In Understanding Social Exclusion (pp. 30–43). Oxford: Oxford University Press.
Coumans M., Schmeets H. The Socially Excluded in the Netherlands: TheDevelopment of an Overall Index. Soc Indic Res, 2015, 122: 779–805 DOI 10.1007/s11205-014-0707-6.
Cross M. Language and social exclusion. Editors: Judy Clegg and Mary Hartshorne, I CAN, 2009, p. 15.
Chang C., Cheng G. J. Y., Nghiem T. P. L. et al. Social media, nature, and life satisfaction: global evidence of the biophilia hypothesis. Sci Rep, 2020, 10, 4125. https://doi.org/10.1038/s41598-020-60902-w.
Chomičenkienė A. Rytų medicinos pradmenys. Monografija. Klaipėda, 2014, p. 347.
Chomičenkienė A. Skoniai – raktas į došų prigimtį. Seminaro medžiaga, Klaipėda, 2020.
Cooper C., Browning B. Human spaces: the global impact of biophilic design in the workplace. 2015, https://greenplantsforgreenbuildings.org/wp-content/uploads/2015/08/Human-Spaces-Report-Biophilic-Global_Impact_Biophilic_Design.pdf.
Collins, Haley et al. The impact of a sensory garden for people with dementia. Therapeutic Recreation Journal, 2020, S. l., v. 54, n. 1. ISSN 2159-6433. https://js.sagamorepub.com/trj/article/view/10077.
Dadvand P. et al. Green spaces and spectacles use in schoolchildren in Barcelona. Environ Res, 2017, 152, 256–262.
Dean J. H., Shanahan F. D., Bush R. et al. Is nature relatedness associated with better mental and physical health? Int. J. Environ. Res. Public Health, 2018, 15(7), 1371. https://doi.org/10.3390/ijerph15071371.
DeBono A. Cast Away: Social Exclusion and Social Aggression – The Roles of Self-Esteem and Anger. SOP Transactions on Psychology, 2014, 11–27. 10.15764/STP.2014.03002.
Dirk-Jan Omtzigt. Survey on Social inclusion: Theory and Policy. Oxford University, Oxford Institute for Global Economic Development, 2009.
Domènech-Abella J., Lara E., Rubio-Valera M., Olaya B., Moneta M. V., Rico-Uribe L. A., Ayuso-Mateos J. L., Mundó J., Haro J. M. Loneliness and depression in the elderly: the role of social network. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol. 2017 Apr; 52(4): 381–390. DOI: 10.1007/s00127-017-1339-3. Epub 2017 Feb 2. PMID: 28154893.
Drageset J., Eide G. E., Ranhoff A. H. Depression is associated with poor functioning in activities of daily living among nursing home residents without cognitive impairment. J Clin Nurs. 2011 Nov; 20(21–22): 3111-8. DOI: 10.1111/j.1365-2702.2010.03663.x. Epub 2011 May 18. PMID: 21592245.

Drageset J., Eide G. E., Dysvik E., Furnes B., Hauge S. Loneliness, loss, and social support among cognitively intact older people with cancer, living in nursing homes--a mixed-methods study. Clin Interv Aging. 2015 Sep 25; 10:1529-36. DOI: 10.2147/CIA.S88404. PMID: 26451093; PMCID: PMC4590337.
Dueñas M., Ojeda B., Salazar A., Mico J. A., Failde I. A review of chronic pain impact on patients, their social environment and the health care system. J Pain Res. 2016; 9:457–467. Published 2016 Jun 28. DOI:10.2147/JPR.S105892.
Eisenberger N. I. Social pain and the brain: controversies, questions, and where to go from here. Annu Rev Psychol, 2015, 66: 601–629.
Eisenberger N. I. The pain of social disconnection: examining the shared neural underpinnings of physical and social pain. Nat Rev Neurosci. 2012 May 3; 13(6): 421-34. DOI: 10.1038/nrn3231. PMID: 22551663.
Forrest C. L., Gibson J. L., St Clair M. C. Social Functioning as a Mediator between Developmental Language Disorder (DLD) and Emotional Problems in Adolescents. Int. J. Environ. Res. Public Health, 2021, 18, 1221. https://doi.org/10.3390/ ijerph18031221.
Gascon, M. et al. Residential green spaces and mortality: a systematic review. Environ Int, 2016, 86, 60–67.
Golaszewski N. M., LaCroix A. Z., Godino J. G., et al. Evaluation of Social Isolation, Loneliness, and Cardiovascular Disease Among Older Women in the US. JAMA Netw Open. 2022; 5(2): e2146461. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2021.46461.
Gonzalez M. T., Kirkevold M. Clinical use of sensory gardens and outdoor environments in Norwegian nursing homes: a cross-sectional e-mail survey. Issues in Mental Health Nursing, 2015, 36: 35–43.
Graham-Cochrane, Tara. Gardens that Care: Planning Outdoor Environments for People with Dementia. South Australia, Australia: Alzheimer’s Australia SA Inc, 2010.
Hamer M., Chida Y. Physical activity and risk of neurodegenerative disease: a systematic review of prospective evidence. Psychol Med. 2009 Jan; 39(1): 3–11. DOI: 10.1017/S0033291708003681. Epub 2008 Jun 23. PMID: 18570697.
Hannic A., Vukovic N. The sensory gardens as the new direction for ecological entrepreneuriship, 2017. https://www.researchgate.net/publication/337592744.
Hall T., Kakuma R., Palmer L. et al. Social inclusion and exclusion of people with mental illness in Timor-Leste: a qualitative investigation with multiple stakeholders. BMC Public Health, 2019, 19, 702. https://doi.org/10.1186/s12889-019-7042-4.
Handbook on European non-discrimination law. European Union Agency for Fundamental Rights, Council of Europe, 2010.
Hart K. I., Fujiki M., Brinton, B., Hart, C. H. The Relationship Between Social Behavior and Severity of Language Impairment. J. Speech Lang. Hear. Res, 2004, 47, 647.
Hawton A., Green C., Dickens A. P., et al. The impact of social isolation on the health status and health-related quality of life of older people. Qual Life Res, 2011; 20: 57–67.
Heise T. L., Romppel M., Molnar S., Buchberger B., Berg A. V. D., Gartlehner G., Lhachimi S. K. Community gardening, community farming and other local community-based gardening interventions to prevent overweight and obesity in high-income and middle-income countries: protocol for a systematic review. BMJ, 2017; 7(6): e016237.

Hiebert N. C. Experiences of Social Inclusion and Exclusion of Deaf Children. Electronic Thesis and Dissertation Repository, 2019, 6053. https://ir.lib.uwo.ca/etd/6053.
Howarth M., Brettle A., Hardman M, et al. What is the evidence for the impact of gardens and gardening on health and well-being: a scoping review and evidence-based logic model to guide healthcare strategy decision making on the use of gardening approaches as a social prescription. BMJ 2020;10:e036923. DOI: 10.1136/bmjopen-2020-036923.
Hussein H. The Influence of Sensory Gardens on the Behaviour of Children with Special Educational Needs. Procedia – Social and Behavioral Sciences, vol. 38, 2012, p. 343–354, ISSN 1877-0428, https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.03.356.
Hussein H. Sensory affordances in outdoor environment towards well-being of special schooled children. Intelligent Buildings International, 2017; 9(3): 148–163. DOI: 10.1080/17508975.2015.1015945 https://doi.org/10.1080/17508975.2015.1015945.
Hussein H. Patterns of seated activity in sensory gardens among children educated in special schools. Support for Learning: British Journal of Learning Support, 2013, 28(2): 73–78.
Hussein H., et al. Promotion of inclusive society through therapeutic sensory stimulation garden for the intergenerational society / 6th AicE-Bs2015Barcelona, Spain, 30 Aug.–04 Sep. 2015 / E-BPJ, Maiden Issue, 2016; 1(1), p.161–168.
Hussein H., Omar Z. Sensory Gardens: A multidisciplinary effort. Asian Journal of Behavioural Studies 1(01): 49–63, 2016. DOI: 10.21834/ajbes.v1i1.18.
Ivoškuvienė R., Balčiūnaitė-Čėsnienė J. Autistiškų vaikų ugdymas. Šiaulių universiteto leidykla, 2002, p. 159.
Jahre H., Grotle M., Smedbråten K., Richardsen K. R., Côté P., Steingrímsdóttir Ó. A., Nielsen C., Storheim K., Småstuen M., Stensland S. Ø., Øiestad B. E. Low social acceptance among peers increases the risk of persistent musculoskeletal pain in adolescents. Prospective data from the Fit Futures Study. BMC Musculoskelet Disord, 2022 Jan 13; 23(1): 44. DOI: 10.1186/s12891-022-04995-6. PMID: 35027018; PMCID: PMC8756715.
Jensen de López K. M., Feilberg J., Baena S., Lyons R., Harding .S, Kelić M., Klatte I. S., Mantel T. C., Novogrodsky R., Ulfsdottir T. S., Zajdó K., Rodriguez-Ortiz I. R. „So, I told him to look for friends!“ Barriers and protecting factors that may facilitate inclusion for children with Language Disorder in everyday social settings: Cross-cultural qualitative interviews with parents. Research in Developmental Disabilities, Vol. 115, 2021, 103963, ISSN 0891-4222, https://doi.org/10.1016/j.ridd.2021.103963.
Jennings V., Bamkole O. The relationship between social cohesion and urban green space: An Avenue for Health Promotion. Int. J. Environ. Res. Pub. He, 2019, 16, 452.
Jiang B., Chang C.-Y., Sullivan W. C. A dose of nature: Tree cover, stress reduction, and gender differences. Landscape Urban Plan. 2014; 132: 26–36. DOI: 10.1016/j.landurbplan.2014.08.005.
Juknevičienė G., Prakapaitė G. Augalų kvapai – vaistai. Margažiedis, 2006, p. 80.
Yale K. Biophilia Study: Keys to Employee Health and Wellness, 2019. https://www.buildings.com/news/industry-news/articleid/21800/title/biophilia-study-employee-health-wellness.
Kavaliauskienė G. Vaikų, augančių globos namuose, lietimo suvokimo sutrikimai ir jų korekcija, taikant ergoterapiją. Daktaro disertacija, Kauno medicinos universitetas, 2009, p. 98.

Kardan O. et al. Neighborhood greenspace and health in a large urban center. Sci Rep, 2015, 5, 11610.
Karayannis N. V., Baumann I., Sturgeon J. A., et al. The impact of social isolation on pain interference: a longitudinal study. Ann Behav Med. 2019, 53(1): 65–74.
Kelly M. E., Duff H., Kelly S. et al. The impact of social activities, social networks, social support and social relationships on the cognitive functioning of healthy older adults: a systematic review. Syst Rev, 2017, 6, 259. https://doi.org/10.1186/s13643-017-0632-2.
Khan S., Combaz E., McAslan Fraser E. Social exclusion: topic guide. Revised edition, 2015, Birmingham, UK: GSDRC, University of Birmingham.
Klimova B., Dostalova R. The Impact of Physical Activities on Cognitive Performance among Healthy Older Individuals. Brain Sci. 2020, 10, 377. https://doi.org/10.3390/brainsci10060377.
Kranowitz C. S. The Out-of-Sync Child: Recognizing and Coping with Sensory Processing Disorder. Penguin Group, 2006, p. 491. ISBN: 9781101042618.
Kriščiūnas A., Keizeris A., Urbonienė A. Tarptautinė funkcionavimo, negalumo ir sveikatos klasifikacija bei jos diegimo į praktiką patirtis. Medicina (Kaunas) 2010; 46 (1 priedas).
Kuo M. How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. Front. Psychol, 2015, 6, 1093.
Langbecker D., Snoswell C. L., Smith A. C., Verboom J., Caffery L. J. Long-term effects of childhood speech and language disorders: A scoping review. South African Journal of Childhood Education, 2020, 10(1), 1–13. https://dx.doi.org/10.4102/sajce.v10i1.801.
Lawton E., Brymer E., Clough P., Denovan A. The relationship between the physical activity environment, nature relatedness, anxiety, and the psychological well-being benefits of regular exercisers. Front. Psychol, 2017, 8.
Lenoir R. Les exclus: Un français sur dix (The excluded: One Frenchman out of ten), 1974
Li Q. Miško maudynės. Dvi tylos, 2021, p. 201.
Lietuvos Respublikos Vyriausybė. Nutarimas dėl 2021–2030 metų nacionalinio pažangos plano patvirtinimo, 2020. https://lrv.lt/lt/aktuali-informacija/xvii-vyriausybe/strateginis-valdymas/2021-2030-m-nacionalinis-pazangos-planas.
Lindsay S., McPherson A. C. Experiences of social exclusion and bullying at school among children and youth with cerebral palsy. Disabil Rehabil, 2012; 34(2): 101–9. DOI: 10.3109/09638288.2011.587086. Epub 2011 Aug 26. PMID: 21870932.
Lloyd-Esenkaya V., Russell A. J., Clair M. C. S. What Are the Peer Interaction Strengths and Difficulties in Children with Developmental Language Disorder? A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020; 17(9): 3140. https://doi.org/10.3390/ijerph17093140.
Louv R. The Nature Principle: Human Restoration and the End of Nature-Deficit Disorder. 2011, Algonquin Books, p. 303.
Martyn P., Brymer E. The relationship between nature relatedness and anxiety. J. Health Psychol, 2016, 21, 1 436–1 445.
Miller L. J. Sensational Kids: Hope and Help for Children with Sensory Processing Disorder (SPD). TarcherPerigee, 2014, p. 464.
Mitchell R. J., Richardson E. A., Shortt N. K. & Pearce J. R. Neighborhood environments and socioeconomic inequalities in mental well-being. Am J Prev Med, 2015, 49, 80–84.

Namazi H., Alipour H., Hamed A., Sajad J. Fractal-based analysis of the influence of color tonality on human eye movements. Fractals, 2019, 27. 10.1142/S0218348X19500403.
National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2020. Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System. Washington, DC: The National Academies Press. Https://doi.org/10.17226/25663external icon.
Neįgaliųjų reikalų departamentas. Universalus dizainas – aplinka visiems. https://www.ndt.lt/universalus-dizainas/ (žr. 2022-05-10).
Olšauskas A. M., Olšauskaitė-Urbonienė R., Rimkus A. Vaistiniai, aromatiniai ir prieskoniniai augalai gyvenamojoje aplinkoje. Miestų želdynų formavimas, 2014, 1(11), 194–200.
Ottosson J., Grahn P. A Comparison of Leisure Time Spent in a Garden with Leisure Time Spent Indoors: On Measures of Restoration in Residents in Geriatric Care. Landscape Research, 2005, 30, 23–55. 10.1080/0142639042000324758.
Orben A., Tomova L., Blakemore S. J. The effects of social deprivation on adolescent development and mental health.Lancet Child Adolesc Health, 2020; 4: 634–40.
Penninkilampi R., Casey A. N., Singh M. F., Brodaty H. The Association between Social Engagement, Loneliness, and Risk of Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis. J Alzheimers Dis, 2018; 66(4): 1 619–1 633. DOI: 10.3233/JAD-180439. PMID: 30452410.
Peng Z., Jiang H., Wang X. et al. The Efficacy of Cognitive Training for Elderly Chinese Individuals with Mild Cognitive Impairment, BioMed Research International, vol. 2019, ID 4347281, 10 pages, 2019. Https://doi.org/10.1155/2019/4347281.
Prolo P., Sassi E. A sensory garden in dementia care: From design to practice Balerna Diurnal Therapeutic Centre Alzheimers Dement Cogn Neurol, 2017, Vol. 1(3): 1–5
Richter D., Hoffmann H. Social exclusion of people with severe mental illness in Switzerland: results from the Swiss Health Survey. Epidemiol Psychiatr Sci. 2019; 28(4): 427–435. DOI: 10.1017/S2045796017000786.
Rokach A., Berman D., Rose A. Loneliness of the Blind and the Visually Impaired. Front. Psychol, 2021, 12: 641711. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.641711.
Sacker A., Ross A., MacLeod C. A., et al. Health and social exclusion in older age: evidence from Understanding Society, the UK household longitudinal study. J Epidemiol Community Health, 2017; 71: 681 – 690.
Saitta M., Devan H., Boland P., Perry M. A. Park-based physical activity interventions for persons with disabilities: A mixed-methods systematic review. Disabil Health J., 2019 Jan; 12(1): 11–23. Epub 2018 Jul 31.
Santini Z. I., Jose P. E., York Cornwell E., Koyanagi A., Nielsen L., Hinrichsen C., Meilstrup C., Madsen K. R., Koushede V. Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): a longitudinal mediation analysis. Lancet Public Health, 2020 Jan; 5(1): e62-e70. DOI: 10.1016/S2468-2667(19)30230-0. PMID: 31910981.
Scocco P., Nassuato M. The role of social relationships among elderly community-dwelling and nursing-home residents: findings from a quality of life study. Psychogeriatrics, 2017 Jul; 17(4): 231–237. DOI: 10.1111/psyg.12219. Epub 2017 Jan 28. PMID: 28130822.
Seddigh M., Hazrati M., Jokar M., Mansouri A., Bazrafshan M. R., Rasti M., Kavi E. A Comparative Study of Perceived Social Support and Depression among Elderly Members of

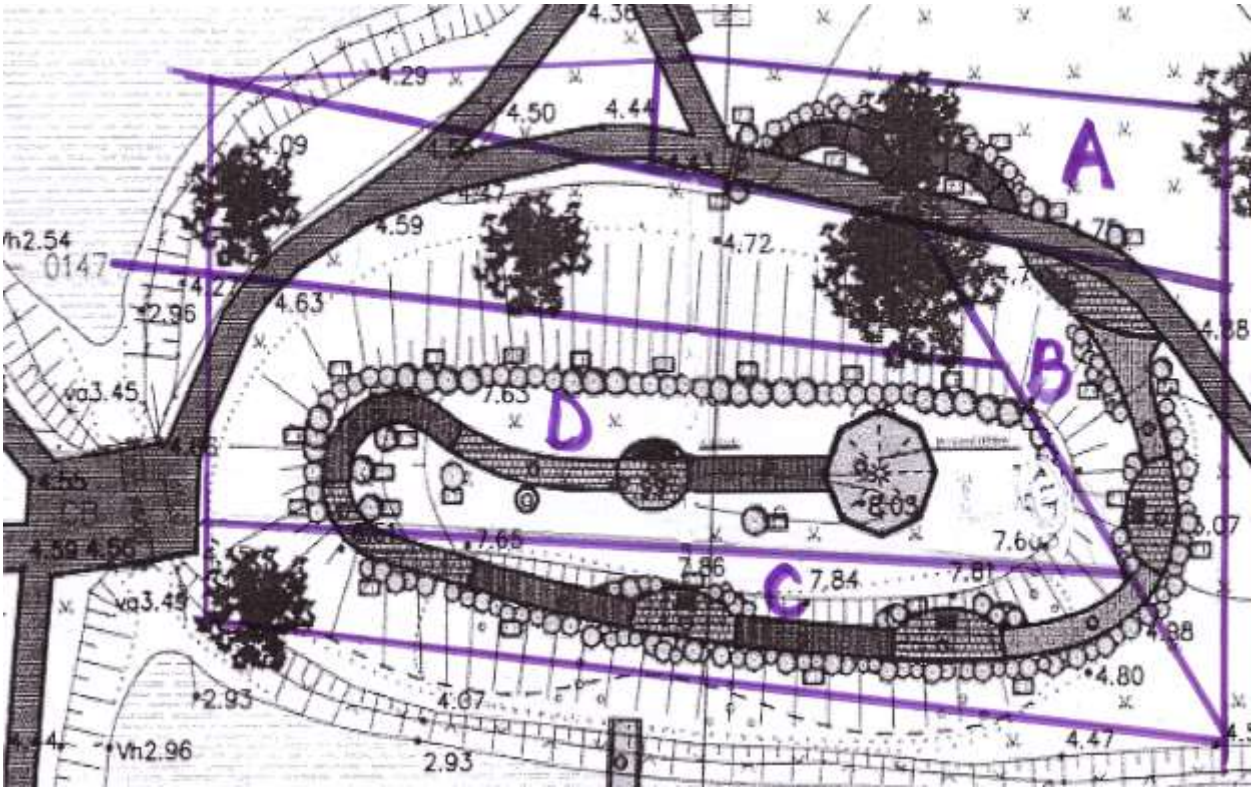
Senior Day Centers, Elderly Residents in Nursing Homes, and Elderly Living at Home. Iran J Nurs Midwifery Res, 2020 Feb 24; 25(2): 160–165. DOI: 10.4103/ijnmr.IJNMR_109_18. PMID: 32195163; PMCID: PMC7055191.
Sia A., Tam W. W. S., Fogel A. et al. Nature-based activities improve the well-being of older adults. Sci Rep, 2020, 10, 18178. Https://doi.org/10.1038/s41598-020-74828-w.
Siette J., Berry H., Jorgensen M., Brett L., Georgiou A., McClean T., Westbrook J. Social Participation Among Older Adults Receiving Community Care Services. J Appl Gerontol, 2021 Sep; 40(9): 997–1 007. DOI: 10.1177/0733464820938973. Epub 2020 Jul 29. PMID: 32727252.
Shaari M. F., Ahmad S. S., Ismail I. S. Rethinking preschool physical design: Enhancing environmental stewardship among children. Asian Journal of Behavioural Studies, 2018, 3(13), 128–139.
Soga M., Cox D. T., Yamaura Y., Gaston K. J., Kurisu K., Hanaki K. Health benefits of urban allotment gardening: improved physical and psychological well-being and social integration. Int J Environ Res Public Health, 2017; 14(1): 71. DOI: 10.3390/ijerph14010071. PMID: 28085098; PMCID: PMC5295322.
Soga M., Gaston K. J., Yamaura Y. Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. Preventive Medicine Reports, 2017, 5, 92–99.
Socialinės apsaugos ir darbo ministerija. Neįgalumo statistika ir dinamika, 2020. https://socmin.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/socialine-integracija/neigaliuju-socialine-integracija/statistika-2.
Socialinės apsaugos ir darbo ministro įsakymas „Dėl Socialinės aprėpties didinimo 2020–2023 metų veiksmų plano patvirtinimo“ (2019 m. gruodžio 20 d. Nr. A1-791).
Skarstein S., Helseth S. & Kvarme L. G. It hurts inside: a qualitative study investigating social exclusion and bullying among adolescents reporting frequent pain and high use of non-prescription analgesics. BMC Psychol, 2020, 8, 112. Https://doi.org/10.1186/s40359-020-00478-2.
Smith A. An Inquiry into the Nature and Causes of the Wealth of Nations, 1776, Vol. II, Book V, Chapter 2; in the edition by R. H. Campbell and A. S. Skinner, 1976, p. 469–471.
Snape D. et al. APPROACHES TO MEASURING SOCIAL EXCLUSION. UNECE Task Force on Measuring Social Exclusion, 2020, p. 76.
Stigsdotter U. K. Nature, health and design. Alam Cipta, 2015; 8: 89–96.
Tarptautinė funkcionavimo, negalumo ir sveikatos klasifikacija (red. A. Bagdonas), VU Specialiosios psichologijos laboratorija, 2004, p. 312.
Tong H. M., Lai D. W., Zeng Q., Xu W. Y. Effects of social exclusion on depressive symptoms: elderly Chinese living alone in Shanghai, China. J Cross Cult Gerontol, 2011 Dec; 26(4): 349–64. DOI: 10.1007/s10823-011-9150-1. PMID: 21814741.
Tough H., Siegrist J. & Fekete C. Social relationships, mental health and wellbeing in physical disability: a systematic review. BMC Public Health, 2017, 17, 414. Https://doi.org/10.1186/s12889-017-4308-6.
United Nations. Leaving No One Behind –The Imperative of Inclusive Development: Report on the World Social Situation, 2016.

Valtorta N. K., Kanaan M., Gilbody S., et al. Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studiesHeart, 2016; 102: 1 009–1 016.
Walsh K., Scharf T., Keating N. Social exclusion of older persons: a scoping review and conceptual framework. Eur J Ageing, 2016 Oct 11; 14(1): 81–98. DOI: 10.1007/s10433-016-0398-8. Erratum in: Eur J Ageing, 2018 Jul 26; 16(1): 129. PMID: 28804395; PMCID: PMC5550622.
White M. P., Alcock I., Grellier J. et al. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Scientific Reports, 2019, 9(1): 7730. DOI: 10.1038/s41598-019-44097-3. PMC 6565732. PMID 31197192.
Williamson T. J., Thomas K. S., Eisenberger N. I., Stanton A. L. Effects of Social Exclusion on Cardiovascular and Affective Reactivity to a Socially Evaluative Stressor. Int J Behav Med. 2018; 25(4): 410–420. DOI:10.1007/s12529-018-9720-5.
Wood S. L. et al. Exploring the relationship between childhood obesity and proximity to the coast: A rural/urban perspective. Health Place, 2016, 40, 129–136.
Wong J., Brown J. (2017). How gratitude changes you and your brain. Retrieved from http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_gratitude_changes_you_and_your_brain
World Bank, 2013. The World Bank Annual Report 2013. Washington, DC. https://openknowledge.worldbank.org/handle/10986/16091.
World Bank. 2020. Europe and Central Asia Economic Update, Fall 2020 : COVID-19 and Human Capital. Washington, DC: World Bank. © World Bank. https://openknowledge.worldbank.org/handle/10986/34518 License: CC BY 3.0 IGO.
Zajadacz A., Lubarska A.. Sensory gardens in the context of promoting well-being of people with visual impairments in the outdoor sites. International Journal of Spa and Wellness, 2019, 2. 10.1080/24721735.2019.1668674.
Zajadacz A., Lubarska A. Sensory gardens as places for outdoor recreation adapted to the needs of people with visual impairments. Studia Periegetica, 2020, 30, 25–43. 10.5604/01.3001.0014.3170.
Https://eseimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/63d84ec2236911ea8f0dfdc2b5879561?jfwid=nq76mt1bk.
Https://lstc.lt/download/VIENAS1.pdf.
Https://ec.europa.eu/health/non_communicable_diseases/overview_lt.
TLK – 10 klasifikacija. http://ebook.vlk.lt/e.vadovas/index.jsp.

Priedai

1 priedas

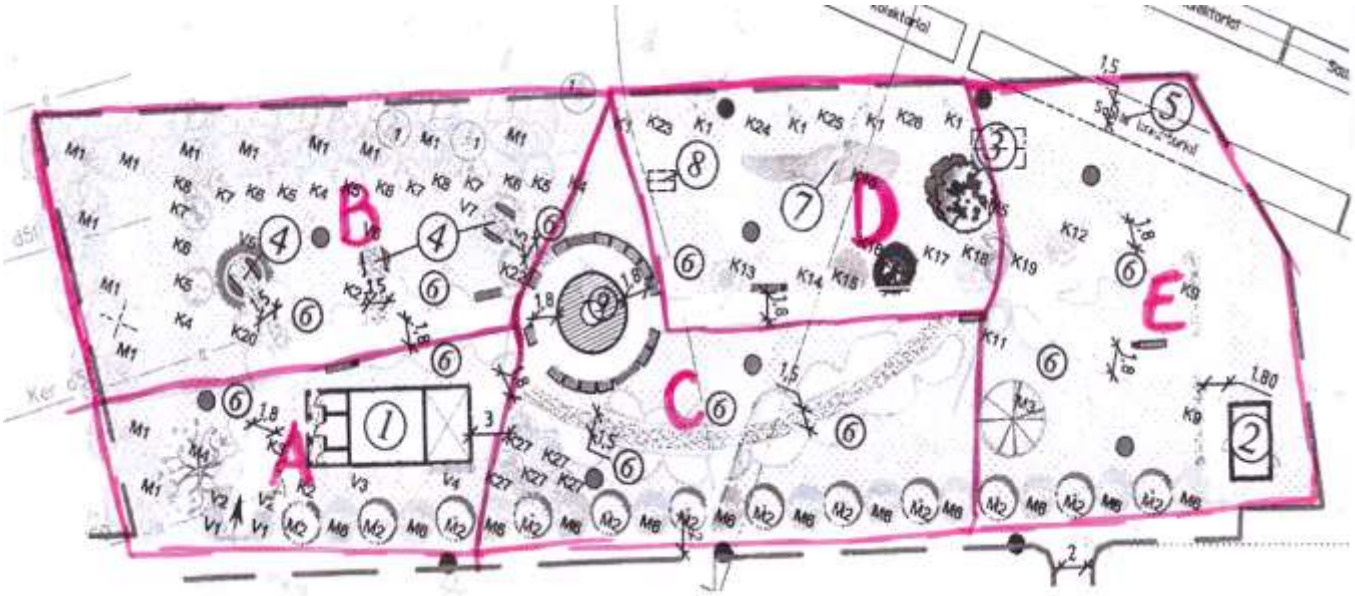
Sensorinio sodo augalų zonos VšĮ LR VRM Poilsio ir reabilitacijos centre „Pušynas“



4 pav. Sensorinio sodo augalų zonos VšĮ LR VRM Poilsio ir reabilitacijos centre „Pušynas“

2 priedas

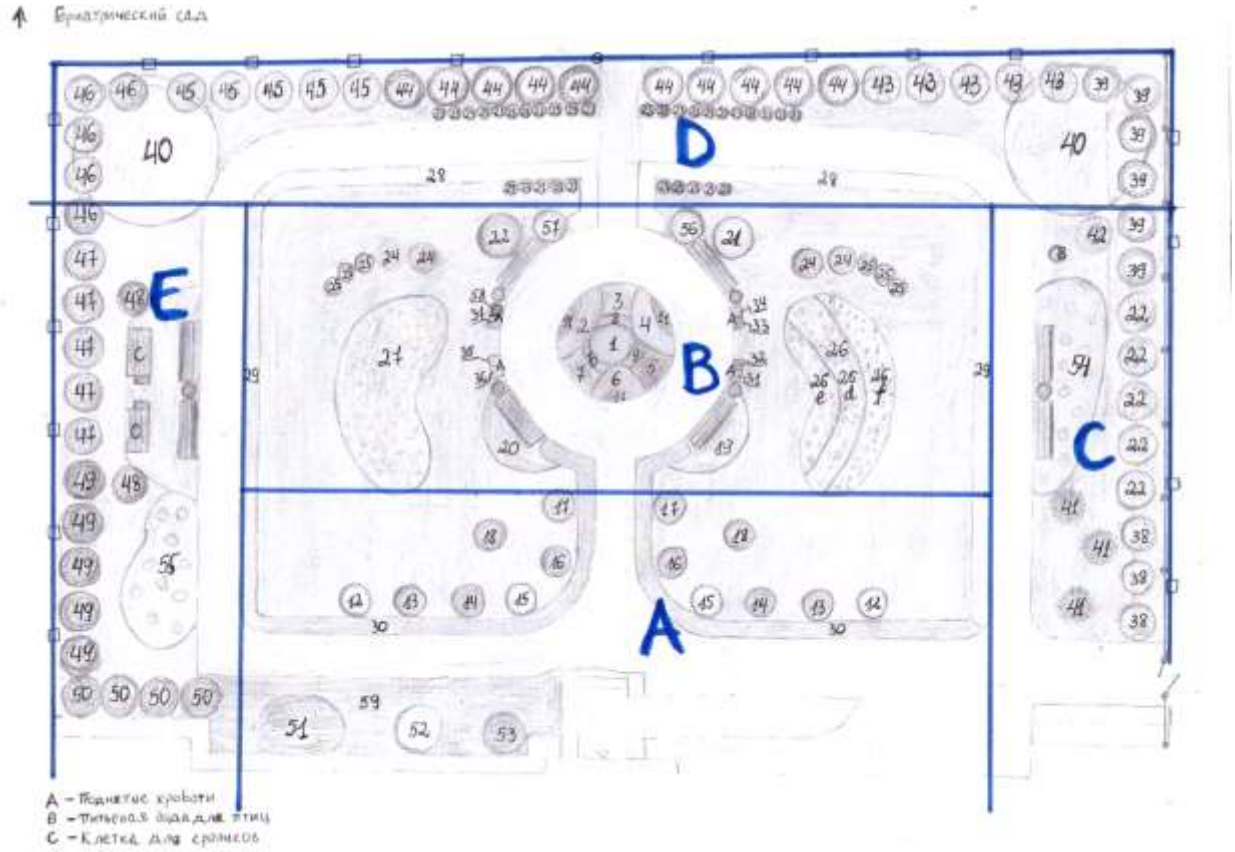
Sensorinio sodo augalų zonos Mažesniųjų brolių ordino Lietuvos Šv. Kazimiero provincijos Klaipėdos Šv. Pranciškaus Asyžiečio vienuolyne



5 pav. Sensorinio sodo augalų zonos Mažesniųjų brolių ordino Lietuvos Šv. Kazimiero provincijos Klaipėdos Šv. Pranciškaus Asyžiečio vienuolyne

3 priedas

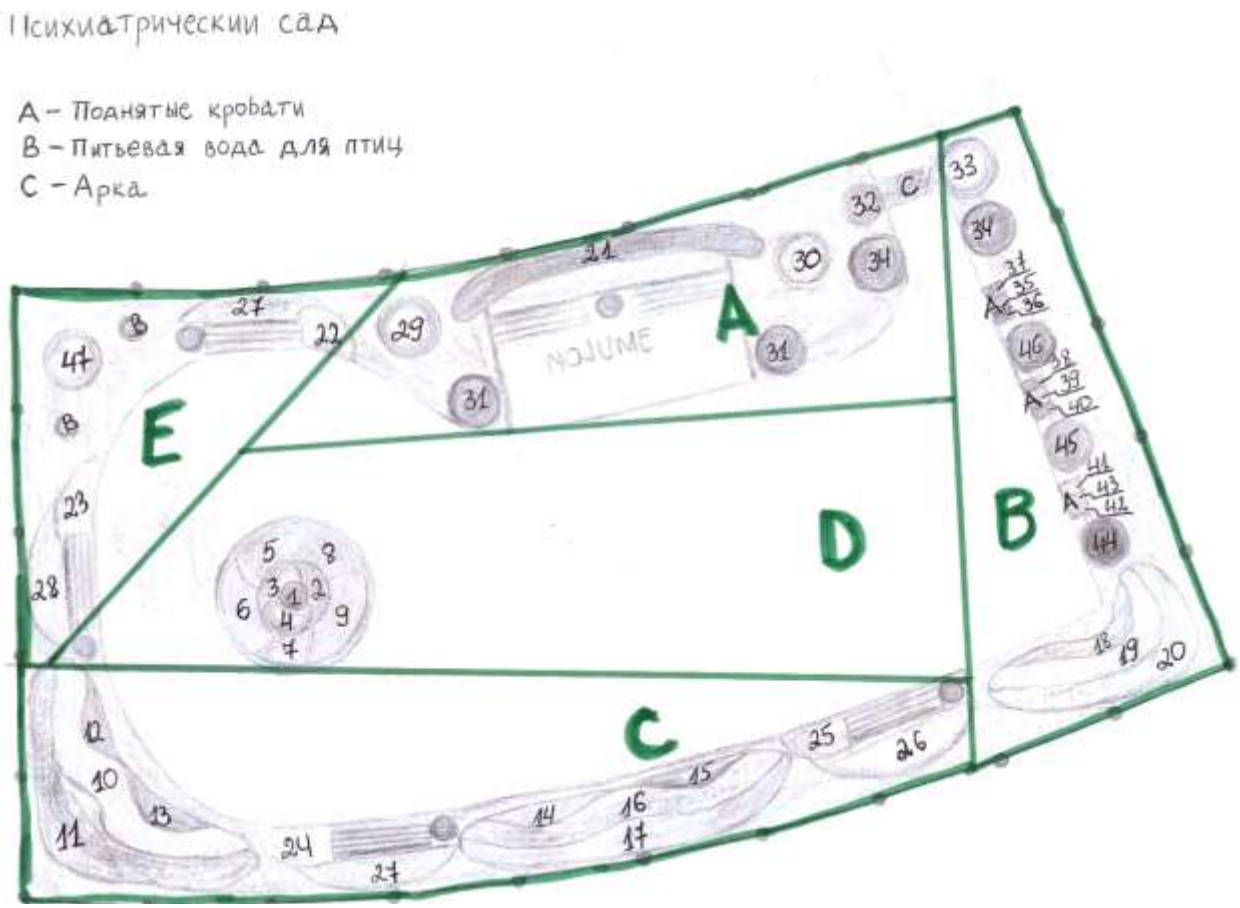
Sensorinio sodo augalų zonos ligoninės „PIEJŪRAS“ (Liepoja) Geriatrijos skyriuje



6 pav. Sensorinio sodo augalų zonos ligoninės „PIEJŪRAS“ (Liepoja) Geriatrijos skyriuje

4 priedas

Sensorinio sodo augalų zonos ligoninės „PIEJŪRAS“ (Liepoja) Psichiatrijos skyriuje



7 pav. Sensorinio sodo augalų zonos ligoninės „PIEJŪRAS“ (Liepoja) Psichiatrijos skyriuje