

Hortiterapia, inaczej zwana hortikuloterapią, ogrodoterapią lub terapią ogrodową, wykorzystuje kontakt z naturą i prace w ogrodzie do poprawy zdrowia fizycznego, emocjonalnego i psychicznego. Jest to forma terapii, która skupia się na świadomym wykorzystaniu roślin i czynności związanych z ogrodnictwem w celu promowania dobrostanu. Młodzież może korzystać z hortiterapii poprzez prace w szkolnym ogrodzie, co może pomóc w złagodzeniu stanów obniżonego nastroju czy lęków. Uczniowie doceniają korzyści wynikające z przebywania w zielonym otoczeniu, co wpływa pozytywnie na ich organizm i psychikę. Coraz więcej lekarzy i terapeutów poleca hortiterapię jako uzupełnienie leczenia różnych schorzeń, co świadczy o jej rosnącej popularności i uznanym wpływie na ludzkie zdrowie.