

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko)	11
Pejzaż a krajobraz – rozmyślania	14
Zarys historii pejzażu	14
Krajobraz	15
Cechy i typy krajobrazu	15
Europejska Konwencja Krajobrazowa	16
Refleksje na koniec	17
HIGIENA PSYCHICZNA I ZDROWIE PSYCHICZNE (Paulina Rosińska)	19
Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego	20
Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej	22
Dobrostan człowieka	22
Uważność – <i>mindfulness</i>	27
Historia pojęcia <i>uważności</i> w psychologii zdrowia i psychiatrii	28
Kontrowersje	32
Podsumowanie	33
UMIEJSCOWIENIE ZDROWIA CZŁOWIEKA W ARCHITEKTURZE (Jerzy T. Marcinkowski)	35
Architektura	35
Mała architektura	35
Architektura krajobrazu	36
Zawód technika krajobrazu	36
Istota „zdrowej architektury”	37
Wypowiedzi polskich współczesnych architektów	39
ZWIĄZEK PSYCHOLOGII Z ARCHITEKTURĄ	
(Jerzy T. Marcinkowski, Paulina Rosińska, Zofia Konopielko)	43
Psychologia przestrzeni (architektury)	43
Sposób, w jaki architektura łączy się z psychologią i socjologią	49
Psychologia percepcji i zdobywanie zawodu psychologa architektury	51
Centrum Projektowania Miejskiego i Zdrowia Psychicznego (UD/MH, <i>The Center for Urban Design and Mental Health</i>)	52
PONADZASOWE I INTERDYSCYPLINARNE ZNACZENIE TRIADY WITRUWUSZA	
(Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska, Aneta Klimberg)	55
O Witruwiuszu słów kilka	55
Przenikanie się pojęć użyteczności i piękna	56
Współczesne interpretacje triady Witruwiusza	59
Dawny „ład przestrzenny”	59
Trwałość obiektów a samopoczucie człowieka	60
Czasoprzestrzeń architektoniczna	61
Użyteczność	62

PIĘKNO – ODWIECZNE ROZWAŻANIA

(Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska)	65
Triada Witruwiusza inspiracją do rozmyślań nad pojęciem piękna	65
Historia myśli o tym, czym jest piękno	66
„Pozór estetyczny” początkiem estetyki	67
Historia sporów na temat piękna	69
Piękno w architekturze	70
Natura „matką” złotych – proporcji, spirali i kąta . . .	72
Złoty (boski) podział	73
Daty ważne dla złotego podziału	75
Skala ludzka w architekturze a poczucie bezpieczeństwa i piękna	76
Historia pojęcia skali ludzkiej	76

O URBANISTYCE MÓWIĄ WIEKI I... LUDZIE KULTURY

(Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska, Aneta Klimberg)	81
Urbanistyka – definicja	81
Zarys historii od starożytności do baroku	81
Przełom XVIII i XIX w.	83
Pierwsza połowa XX w.	84
Czas po II wojnie światowej	85
Spojrzenia na miasta ludzi kultury	86
Miasta w literaturze	87
Miasta w malarstwie polskim	90
Miasta w filmie	90

NARODZINY NOWEJ IDEI W SZTUCE UŻYTKOWEJ I ARCHITEKTURZE NA POCZĄTKU XX W.

(Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska, Aneta Klimberg)	95
Kraków pierwszym polskim miastem, gdzie urodziła się XX-wieczna myśl dobrej, przyjaznej urbanizacji	95
Bauhaus jako wyraz modernizmu i dążenia zmiany ludzkiego życia po I wojnie światowej	96
Podstawowe zasady wprowadzone przez Bauhaus	98
Le Corbusier – rewolucjonista i „papież architektów”, twórca puryzmu	99
Właściwe narodziny Le Corbusiera – architekta i puryzm	99
Pierwsze w historii domy bez zewnętrznych murów nośnych i postulaty nowoczesnej architektury	100
Słońce, przestrzeń, zielen – warunki doskonałej architektury według Le Corbusiera	101
Pierwsze spotkanie z domokomuną i narodziny idei wielkich bloków	101
Marzenia urbanistyczne	102
Przełom w myśleniu architektów – wystawa modernistycznej architektury w 1931 r.	102
Czas po II wojnie światowej – brutalizm, Jednostki Mieszkaniowe, nagonka na „papieża architektów”, zmierzch i współczesny renesans	104

HIGIENA PSYCHICZNA W OSIEDLACH WIELKICH BLOKÓW MIESZKALNYCH WCZORAJ I DZIŚ

(Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska, Aneta Klimberg)	111
Radykalne „rozliczenia” z blokowiskami 21 marca 1972 r. – symboliczny koniec idei modernistów?	111
Pozostał tylko ślad. Osiedle-utopia Waltera Gropiusa i <i>My, dzieci z dworca 200</i>	113

Spełnienie marzeń Witruwiusza – przywracanie użyteczności, poczucia trwałości, a nawet dodawanie piękna	114
Holandia – dzielnica Amsterdamu – <i>Bijlmermeer</i> (1962 r.)	114
Blokowiska w Bordeaux – odzyskana triada Witruwiusza	116
Osiedle bloków w Monachium i w innych miastach Niemiec	117
Powrót blokowisk z wielkiej płyty	118
Współcześnie budowane bloki mieszkalne	119
ZAGUBIONA (?) TRIADA WITRUWIUSZA W BLOKOWISKACH PRL-u	
(Paulina Rosińska)	123
Aktualna liczba mieszkańców bloków w Polsce i problemy mieszkaniowe	124
Wyróżniające się osiedla PRL-u	125
Technologia wielkiej płyty	126
„Rewitalizacja” starych blokowisk w Polsce na początku XXI w.	127
Opowieść o bloku żoliborskiego dzieciństwa	130
Okres dojrzewania spędzony pod blokiem	131
Subkultury mieszkańców bloków – „blokorsi”	131
Hip-hop w polskich blokowiskach	131
Wpływ życia w blokowiskach na polską kulturę	132
Obraz blokowisk we współczesnych monografiach	133
<i>Betonia. Dom dla każdego</i>	134
ARCHITEKTURA OD POŁOWY XX W.	
(Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska)	137
Architektura związana z naturą – <i>biophilic design</i>	138
<i>Biophilic design</i> – zasady	140
Wzorcowy <i>Maggie’s Centre</i>	140
Dekonstruktywizm zaprzeczeniem triady Witruwiusza?	141
Słynni architekci (poza Le Corbusierem) XX i XXI w.	142
Czy obiekty o kontrowersyjnym designie i przydatności wzmacniają higienę psychiczną, będąc „lekami na nudę”?	148
REWITALIZACJA MAŁYCH MIAST POLSKICH W XXI W. SPEŁNIENIEM MARZEŃ WITRUWIUSZA?	
(Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska)	153
Rozwiązania placów miejskich i rynków	155
Przykłady pozytywne	156
Przykłady negatywne – wycinanie drzew i polska „betonoza”	158
Mała architektura, trasy komunikacyjne, bulwary i parki	164
Problemy z rewitalizacją parku na przykładzie Gorzowa Wlkp.	164
OBIEKTY UŻYTECZNOŚCI PUBLICZNEJ – PROJEKTOWANIE Z MYŚLĄ O HIGIENIE PSYCHICZNEJ	
(Aneta Klimberg)	167
Architektoniczne środowisko szkolne	167
Szpitale	170
Projektowanie mostów a piękno	172
WPŁYW ARANŻACJI WNĘTRZ NA DOBROSTAN CZŁOWIEKA	
(Jerzy T. Marcinkowski, Paulina Rosińska, Zofia Konopielko)	177
Optymalne warunki pomieszczeń	178
Obrazy budują nastrój wnętrza i mogą mieć wpływ na samopoczucie	179

Impulsy sensoryczne – kolory	180
Koloryt emocji	181
Wpływ poszczególnych barw na higienę psychiczną	182
<i>Hygge</i> – filozofia życia, dotycząca też projektowania przyjaznych wnętrz i kształtowania przyjaznego środowiska	185
OBECNOŚĆ W MIASTACH JUŻ NIEOBECNYCH – NIEZWYKŁE MIEJSKIE SPOTKANIA	
(Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska, Aneta Klimberg)	189
Miejskie napisy	190
Ławeczki i spotkania z pomnikami ulubionych postaci czy zwierząt to uśmiech, ale też refleksje	191
Gorzowskie pomniki – opowieść sentymalna	194
Miejskie spotkania z literaturą – inne formy	198
MURALE – PIĘKNO I MĄDROŚĆ (Jerzy T. Marcinkowski)	
Historia murali	201
Murale w Polsce	203
Poznańskie murale	205
KOJĄCE KAMIEŃ. SPOTKANIA W KRAINIE CIENI – OPOWIEŚĆ PODRÓŻNICZKI	
(Maria Gonta)	209
„URBANIZM”	
(Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska, Aneta Klimberg)	215
Liczba mieszkańców miast	217
Świat	217
Polska	218
Wpływ zanieczyszczenia środowiska na zdrowie psychiczne	218
Wyniki badań nad zdrowiem psychicznym mieszkańców miast i wsi	219
Życie w mieście a stres	221
Narodziny pojęcia <i>neurourbanizmu</i>	222
NEGATYWNY WPŁYW ŚRODOWISKA NA ZDROWIE PSYCHOFIZYCZNE CZŁOWIEKA	
(Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska, Aneta Klimberg)	227
Oświetlenie naturalne i sztuczne	227
Hałas	228
„Miasta duszą się przez brak korytarzy powietrznych” – miejskie wyspy ciepła	230
Zmiany klimatu	233
Gazy cieplarniane	233
Wpływ zanieczyszczenia powietrza na zdrowie fizyczne, psychiczne i publiczne	238
Badania na zwierzętach	239
Badania na ludziach – wpływ na częstość występowania udarów mózgu, choroby Alzheimera, zaburzeń zdrowia psychicznego, a także na rozwój dzieci	240
Smog a zdrowie i ryzyko samobójstwa	243
Wpływ zanieczyszczeń powietrza pyłami i smogu na zdrowie psychiczne	245
Zatrucia metalami ciężkimi pochodzącymi z zanieczyszczenia środowiska	247
ZIELEŃ JEST DOBRA NA... WSZYSTKO	
(Jerzy T. Marcinkowski, Paulina Rosińska, Zofia Konopielko, Aneta Klimberg)	251
Fitoremediacja	252
Zieleń w miastach a dobrostan człowieka	254

Wpływ zieleni na rozwój dzieci, ich samopoczucie i zdrowie psychiczne	259
Wpływ oglądania zieleni – nawet obecnej za oknem, na obrazach czy filmach – na zdrowie psychiczne	263
BIERNA I CZYNNA TERAPIA OGRODNICZA (HORTIKOTERAPIA, HORTIKULOTERAPIA) (Paulina Rosińska)	265
Ogrody terapeutyczne – <i>wander gardens</i>	268
Aktualne badania – ekoterapia	269
Przygotowanie do prowadzenia terapii ogrodniczej	272
LASY KIESZONKOWE W MIASTACH – KONIECZNOŚĆ CZY MODA (Jerzy T. Marcinkowski)	275
Akira Miyawaki – „ojciec” lasów kieszonkowych	275
Polska	277
Moda na lasy kieszonkowe	277
TO NIE CZARY-MARY – TO TYLKO PRZYRODA – PRZEPIS NA CIEKAWE ŻYCIE PODRÓŻNICZKI (Maria Gonta)	281
TERENY ZABAW I SPORTU WYRAZEM DBAŁOŚCI O ZDROWIE DZIECI (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska, Aneta Klimberg)	285
Historia	285
Ogródki jordanowskie – historia	286
Historia powstania Ogrodów Dziecięcych im. Wilhelma Ellisa Raua w Warszawie	289
Inne formy miejsc dla dzieci	292
Ogrody przyszkolne	293
Miejsca, gdzie bawiły się dzieci w Polsce po zakończeniu II wojny światowej	294
DO MIAST PO... ZDROWIE (Jacek Jarosz)	297
Leczenie uzdrowiskowe jako przykład medycyny korzystającej z bogactw natury	297
Rys historyczny leczenia uzdrowiskowego w Polsce	298
Uzdrowiska na świecie	299
Podstawy terapii uzdrowiskowej	301
Uzdrowiskowe metody lecznicze i ich niezmienny związek z naturą	302
Podsumowanie	305
POSZUKIWANIE SZCZĘŚCIA. O ŻYCIU W PRZYJAZNYM LUDZIOM MIEŚCIE (Elżbieta Szutowicz-Rozwadowska)	307
Paradoks szczęścia	307
Ekonomia buddyjska. Bhutańska recepta na szczęście	309
Klucze do szczęścia po duńsku	311
Urbanistyka i architektura w covidowym świecie, czyli o tym, czego nauczyła nas pandemia	313
Izolacyjne trendy współczesności. Samotność w czasach zarazy	317
Szczęście odnalezione w naturze	319
Spacer po skamieniałym lesie w parku narodowym w Arizonie	321
BIBLIOGRAFIA	323
INDEKS	325