

# SPIS TREŚCI

<b>WPROWADZENIE (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko)</b>	11
Pejzaż a krajobraz – rozmyślenia	14
Zarys historii pejzażu	14
Krajobraz	15
Cechy i typy krajobrazu	15
Europejska Konwencja Krajobrazowa	16
Refleksje na koniec	17
<b>HIGIENA PSYCHICZNA I ZDROWIE PSYCHICZNE (Paulina Rosińska)</b>	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
<b>UMIĘJSCOWIENIE ZDROWIA CZŁOWIEKA W ARCHITEKTURZE (Jerzy T. Marcinkowski)</b>	35
Architektura	35
Mała architektura	35
Architektura krajobrazu	36
Zawód technika krajobrazu	36
Istota „zdrowej architektury”	37
Wypowiedzi polskich współczesnych architektów	39
<b>ZWIĄZEK PSYCHOLOGII Z ARCHITEKTURĄ (Jerzy T. Marcinkowski, Paulina Rosińska, Zofia Konopielko)</b>	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
<b>PONADZASOWE I INTERDYSCYPLINARNE ZNACZENIE TRIADY WITRUWIUSZA (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska, Aneta Klimberg)</b>	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**

<b>(Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska)</b> _____	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**

<b>(Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska, Aneta Klimberg)</b> _____	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.**

<b>(Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska, Aneta Klimberg)</b> _____	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 puryzmu _____	99
Pierwsze w historii domy bez zewnętrznych murów nośnych i postulaty nowoczesnej architektury _____	100
Słońce, przestrzeń, zieleń – 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 Mieszkańciowe, nagonka na „papieża architektów”, zmierzch i współczesny renesans _____	104

**HIGIENA PSYCHICZNA W OSIEDLACH WIELKICH BLOKÓW MIESZKALNYCH WCZORAJ I DZIŚ**

<b>(Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska, Aneta Klimberg)</b> _____	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 ZOO</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
<b>ZAGUBIONA (?) TRIADA WITRUWIUSZA W BLOKOWISKACH PRL-u</b>	
<b>(Paulina Rosińska)</b> _____	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 – „blokersi” _____	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
<b>ARCHITEKTURA OD POŁOWY XX W.</b>	
<b>(Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska)</b> _____	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
<b>REWITALIZACJA MAŁYCH MIAST POLSKICH W XXI W. SPEŁNIENIEM MARZEŃ WITRUWIUSZA?</b>	
<b>(Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska)</b> _____	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
<b>OBIEKTY UŻYTECZNOŚCI PUBLICZNEJ – PROJEKTOWANIE Z MYŚLĄ O HIGIENIE PSYCHICZNEJ</b>	
<b>(Aneta Klimberg)</b> _____	167
Architektoniczne środowisko szkolne _____	167
Szpital _____	170
Projektowanie mostów a piękno _____	172
<b>WPŁYW ARANŻACJI WNĘTRZ NA DOBROSTAN CZŁOWIEKA</b>	
<b>(Jerzy T. Marcinkowski, Paulina Rosińska, Zofia Konopielko)</b> _____	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
<b>OBECNOŚĆ W MIASTACH JUŻ NIEOBECNYCH – NIEZWYKŁE MIEJSKIE SPOTKANIA</b> <b>(Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska, Aneta Klimberg)</b> _____	189
Miejskie napisy _____	190
Ławeczki i spotkania z pomnikami ulubionych postaci czy zwierząt to uśmiech, ale też refleksje _____	191
Gorzowskie pomniki – opowieść sentymentalna _____	194
Miejskie spotkania z literaturą – inne formy _____	198
<b>MURALE – PIĘKNO I MĄDROŚĆ (Jerzy T. Marcinkowski)</b> _____	201
Historia murali _____	201
Murale w Polsce _____	203
Poznańskie murale _____	205
<b>KOJĄCE KAMIENIE. SPOTKANIA W KRAINIE CIENI – OPOWIEŚĆ PODRÓŻNICZKI</b> <b>(Maria Gonta)</b> _____	209
<b>„URBANIZM”</b>	
<b>(Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska, Aneta Klimberg)</b> _____	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
<b>NEGATYWNY WPŁYW ŚRODOWISKA NA ZDROWIE PSYCHOFIZYCZNE CZŁOWIEKA</b> <b>(Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska, Aneta Klimberg)</b> _____	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
<b>ZIELEŃ JEST DOBRA NA... WSZYSTKO</b> <b>(Jerzy T. Marcinkowski, Paulina Rosińska, Zofia Konopielko, Aneta Klimberg)</b> _____	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
<b>BIERNA I CZYNNA TERAPIA OGRODNICZA (HORTIKOTERAPIA, HORTIKULOTERAPIA)</b>	
<b>(Paulina Rosińska)</b>	265
Ogrody terapeutyczne – <i>wander gardens</i>	268
Aktualne badania – ekoterapia	269
Przygotowanie do prowadzenia terapii ogrodniczej	272
<b>LASY KIESZONKOWE W MIASTACH – KONIECZNOŚĆ CZY MODA (Jerzy T. Marcinkowski)</b>	275
Akira Miyawaki – „ojciec” lasów kieszonkowych	275
Polska	277
Moda na lasy kieszonkowe	277
<b>TO NIE CZARY-MARY – TO TYLKO PRZYRODA – PRZEPIS NA CIEKAWE ŻYCIE PODRÓŻNICZKI</b>	
<b>(Maria Gonta)</b>	281
<b>TERENY ZABAW I SPORTU WYRAZEM DBAŁOŚCI O ZDROWIE DZIECI</b>	
<b>(Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska, Aneta Klimberg)</b>	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
<b>DO MIAST PO... ZDROWIE (Jacek Jarosz)</b>	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
<b>POSZUKIWANIE SZCZĘŚCIA. O ŻYCIU W PRZYJAZNYM LUDZIOM MIEŚCIE</b>	
<b>(Elżbieta Szutowicz-Rozwadowska)</b>	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
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	323
<b>INDEKS</b>	325