



ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 05

Przyroda i środowisko zbudowane

Jak przyroda wpływa na nasze zdrowie i co możemy zrobić, by środowisku w którym żyjemy było bardziej zdrowe i zielone.

[Rozpocznij kurs >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Wsparcie Komisji Europejskiej dla powstania tej publikacji nie oznacza poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.





Hands-on
SHAPE



ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 5

Przyroda i środowisko zbudowane

W tym module dowiesz się, jak przyroda może wpływać na nasze zdrowie i co możemy zrobić, aby stworzyć bardziej zielone i zdrowsze środowisko, w którym żyjemy. Jest to bardzo ważne, ponieważ czeka nas wiele wyzwań, z którymi będziemy musieli się zmierzyć.

Wstęp

Obecnie, jesteśmy świadkami bardzo dynamicznych zmian spowodowanych starzeniem się społeczeństwa, zmianami klimatycznymi oraz ogromnym postępem technologicznym. Wszystko to wpływa na nasz sposób życia i musimy nauczyć się żyć w tych nowych warunkach.

Aby znaleźć równowagę w szybko zmieniającym się świecie, powinniśmy starać się żyć w harmonii z naturą. Świat przyrody pomoże nam obniżyć poziom hormonów stresu, odnaleźć spokój, ale także uchroni nas przed falami upałów i innymi skutkami zmian klimatu. Sprawdźmy, co możemy zrobić!



Czego nauczysz się w tym module

- 1 Rola przyrody w utrzymaniu zdrowia w obecnych czasach.
- 2 Zdrowie i ogrodnictwo.
- 3 Zmiany klimatyczne i adaptacja do nich.
- 4 Przyroda jako terapia przeciwko samotności i izolacji.
- 5 Piękne, bez zbędnego wysiłku i naturalne ogrodnictwo.



Rozdziały w tym module

1 Rola przyrody w utrzymaniu zdrowia

2 Adaptacja do zmian klimatu

3 Przyroda jednoczy

4 Mój swobodny ogród



ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 5

ROZDZIAŁ 1

Rola przyrody w utrzymaniu zdrowia

Na nasze zdrowie duży wpływ ma jakość środowiska, w którym żyjemy. Im bardziej jest ono naturalne i czyste, tym lepiej się czujemy. Dlaczego jednak nie zawsze tak jest? Rzućmy okiem na przebieg historii i przyjrzyjmy się obecnym koncepcjom projektowania i terapii opartej na naturze.

Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Trochę historii o leczeniu środowiskowym.
- 2 Ruch samochodowy i zanieczyszczenie powietrza.
- 3 Leczenie środowiskowe przeciwko powszechnym chorobom.
- 4 Terapia ogrodnictwem.



Trochę historii

XIX wieczne miasta były bardzo niezdrowymi miejscami do życia. Liczne, nowo wybudowane zakłady przemysłowe produkowały ogromne ilości szkodliwych zanieczyszczeń. Ludzie żyli w bardzo złych i skrajnie przeludnionych warunkach. Często, wielodzietna rodzina musiała mieszkać w jednym, ciasnym pomieszczeniu. Warunki sanitarne w dzielnicach robotniczych były również bardzo złe. Wszystko to przyczyniało się do bardzo szybkiego rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych. Szacuje się, że co czwarty zgon w połowie XIX wieku w Nowym Jorku był spowodowany gruźlicą.



Leczenie środowiskowe

Wkrótce odkryto, że dostęp do czystego powietrza, zieleni i słońca ma bardzo korzystny wpływ na zdrowie człowieka. Zaczęto budować sanatoria w pięknych okolicach z dala od zatłoczonych i zanieczyszczonych miast. Wiele osób cierpiących na gruźlicę i inne schorzenia udało się w nich wyleczyć.

W niektórych krajach już w XIX wieku zaczęto zakładać w miastach parki publiczne. Jednak były one niewystarczające wobec olbrzymich potrzeb, zaś na leczenie w sanatoriach stać było tylko nielicznych.



Modernistyczna urbanistyka

Na przełomie XX i XXI wieku urbaniści, lekarze i społecznicy rozpoczęli dyskusję nad sposobami poprawy warunków życia ludzi o niskich dochodach. W latach 30-tych XX wieku pojawił się, aby w przeciwieństwie do dominującej XIX wiecznej zabudowy blokowej, budować wolnostojące wielorodzinne budynki mieszkalne, otoczone zielenią i zapewniające każdemu mieszkaniu odpowiednią ilość światła słonecznego i świeżego powietrza.

W ten sposób powstała modernistyczna urbanistyka.



Ruch samochodowy

Świadomość pozytywnego wpływu przyrody na nasze zdrowie rozwijała się nieprzerwanie przez lata. Jednak w tym samym czasie znacznie wzrosła liczba samochodów w miastach, doprowadzając do ogromnego przeciążenia ruchem ulicznym miast i pojawieniem się problemów zdrowotnych u wielu mieszkańców.

W dzisiejszych czasach samochody są jednym z głównych źródeł zanieczyszczeń w miastach. Powinniśmy starać się ograniczyć ich używanie.



Zadanie 1:




Czy naprawdę musisz jechać autem?

Pomyśl jak często Ty lub Twoi znajomi jeżdżą samochodem. Czy naprawdę jest to konieczne? Czy nie można skorzystać z komunikacji miejskiej lub roweru? A może udałoby się pójść pieszo? Co sprawia, że wybierasz samochód?



Jazda na rowerze i chodzenie

Spróbuj ograniczyć korzystanie z samochodu. Chodzenie lub jazda na rowerze jest nie tylko dobra dla środowiska, ale także dla Twojego zdrowia. Poruszając się pieszo lub rowerem masz większe szanse na spotkanie kogoś.



Czy wiesz, że?

Biofilia to wrodzona skłonność człowieka do bycia blisko i w harmonii z naturą. Pierwszą osobą, która użyła tego terminu był filozof i psychoanalityk Erich Fromm w 1973 roku.

Później, Edward Osborne Wilson wydał książkę pt. "Biophilia", która stała się bardzo popularna.

Wpływ kontaktu z przyrodą na nasze zdrowie

Kontakt z przyrodą ma bardzo korzystny wpływ na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Badania pokazują, że obniża poziom kortyzolu, który jest hormonem uwalnianym w naszym organizmie jako reakcja na stres. Kortyzol może powodować osłabienie i problemy z układem nerwowym. Oglądanie przyrody czy praca w ogrodzie stymuluje jednocześnie wydzielanie hormonów szczęścia, endorfin, które z kolei poprawiają nasze samopoczucie.





Czy wiesz, że?

Praca w ogrodzie zmniejsza ryzyko rozwoju demencji aż o 36%, ponieważ zwiększa zdolność koncentracji. Można więc powiedzieć, że umysł pozostaje młodszy, dzięki pielenu i sadzeniu roślin.

Ponadto, u osób starszych, które zajmują się ogrodnictwem, ryzyko zawału serca i udaru mózgu obniża się o 30%.

Korzyści dla zdrowia psychicznego osób starszych wynikające z ogrodnictwa



- Zmniejszenie stresu
- Poprawa samopoczucia
- Motywowanie, inspirowanie do podejmowania działań
- Budowa więzi z naturą
- Pomoc w pogodzeniu się ze zmianami w życiu
- Angażowanie się w interakcje społeczne
- Motywowanie do łączenia się z ludźmi
- Kształtowanie nawyków bycia wśród ludzi
- Wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa



Korzyści dla zdrowia fizycznego osób starszych wynikające z ogrodnictwa



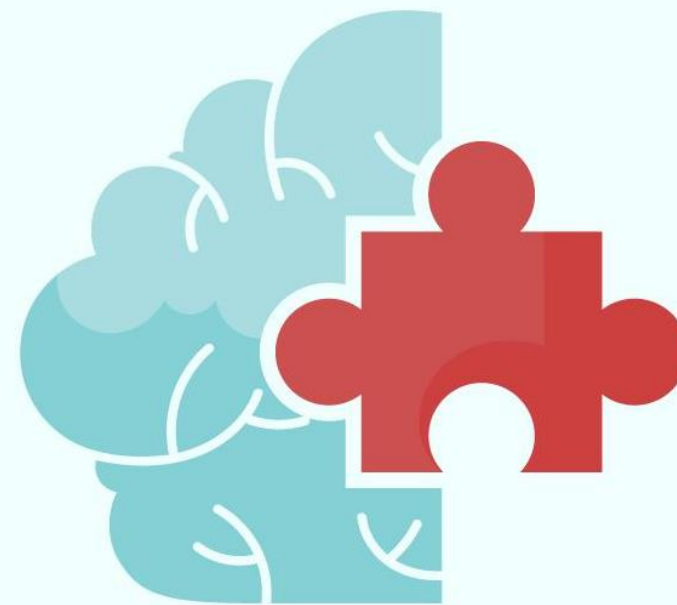
- Poprawia funkcjonowanie organizmu
- Poprawia sprawność fizyczną
- Stymuluje zmysły
- Uczy wytrwałości
- Poprawia koordynację oko-ręka
- Wpływa na odporność organizmu
- Sprawia, że ciało funkcjonuje w rytmie



Korzyści edukacyjne dla osób starszych wynikające z ogrodnictwa



- Rozwija pasje
- Poprawia koncentrację
- Uczy być tu i teraz
- Uczy planowania
- Uczy rozwiązywania problemów
- Motywuje do łączenia się z ludźmi
- Wzbogaca doświadczenie
- Ćwiczy pamięć



Hortiterapia

W hortiterapii czyli terapii ogrodniczej wykorzystywane są wszystkie zmysły. Istnieją dwa rodzaje hortiterapii:

- **Terapia bierna** polega na przebywaniu w ogrodzie, chodzeniu między roślinami, przyglądaniu się im i dotykaniu. Każda z tych czynności prowadzi do pobudzenia zmysłów poprzez kontakt z roślinami.
- **Terapia aktywna** stymuluje zmysły bezpośrednio poprzez pracę w ogrodzie np. sadzenie roślin, uprawę warzyw i ziół, zbieranie kwiatów i liści do bukietów.



Wzrok i kolory

Wzrok to zmysł, na którym polegamy najbardziej. Każdy z nas trochę inaczej odbiera kolory, ponieważ nasze mózgi nie przetwarzają światła w ten sam sposób.

Kolory mają różne znaczenia i konotacje. Sprawdźmy, co oznaczają!



Znaczenia kolorów



Czerwony i żółty

Czerwień to kolor energii, siły, pasji i witalności.

Kolor żółty utożsamiany jest ze szczęściem, mądrością, koncentracją i poprawą pamięci.



Niebieski i zielony

Niebieski oznacza łagodność, spokój, relaks, zwalcza napięcie, nerwowość i bezsenność.

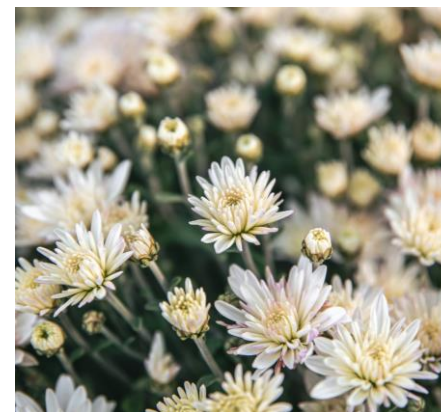
Zielony to kolor harmonii, natury, równowagi i nadziei.



Fiolet i pomarańcz

Fiolet to kolor medytacji, kontemplacji i modlitwy. Uspokaja ciało i równoważy umysł.

Pomarańczowy oznacza wesołość, zabawę, świętowanie i przyjemność.



Biały

Biel to kolor czystości i niewinności.

Uważany jest za neutralny, dlatego często łączy się go z innymi kolorami.

Słuch

Gdy przebywamy na łonie natury odgłosy wiatru, płynącej wody, śpiewu ptaków, spadających liści, chrzęstu różnych powierzchni pod stopami są odbierane przez nasz zmysł słuchu. Działają one kojąco na nasz układ nerwowy.

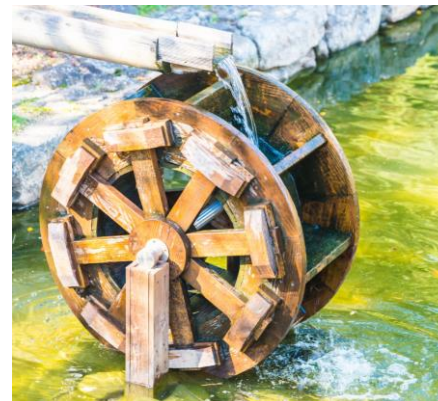
W ogrodach wykorzystujących zasady hortiterapii dźwięki natury są intensywne, tak aby pozytywnie wpłynąć na nasze samopoczucie.



Co słyszymy w ogrodzie?



Szelest traw



Szum wody



Śpiew ptaków



Różne dźwięki pod stopami
w zależności od
nawierzchni, po której
chodzimy

Węch

Wiele różnych zapachów towarzyszy nam w ogrodzie. Zapachy mają również leczniczy wpływ na organizm. Mogą zmniejszyć bóle głowy, pomagają oczyścić drogi oddechowe i poprawić jakość snu.

Możesz wykorzystać rośliny o silnym i aromatycznym zapachu. Możesz stworzyć własne mieszanki suszonych ziół, kwiatów i owoców, by później móc je zastosować w okresie zimowym.



Właściwości niektórych ziół



Bazylija

Przeciwbólowa, stymulująca i odświeżająca, poprawia sprawność umysłu.



Mięta

Wpływa na koncentrację, poprawia pracę umysłu, oczyszcza drogi oddechowe.



Melisa

Redukuje stres i napięcie.



Lawenda

Uspokaja, relaksuje i pozytywnie wpływa na stany depresyjne.

Stymulujący dotyk

Dotyk pobudza ciało do działania. Jeśli nasze oczy nie widzą zbyt dobrze, możemy poczuć ogród poprzez zmysł słuchu, węchu i także dotyku.

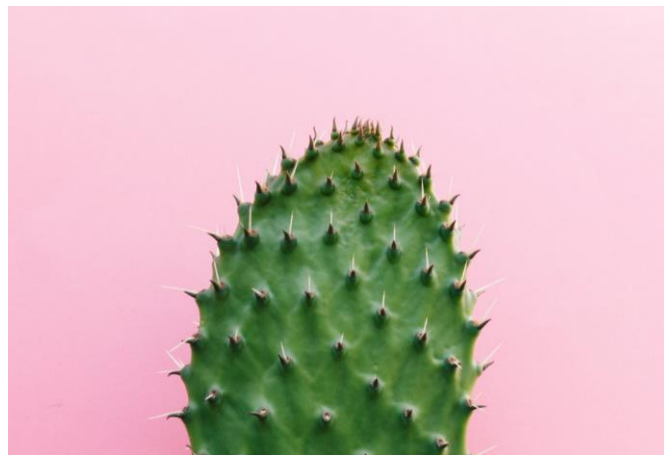
Przy wyborze roślin należy zachować ostrożność. Unikaj tych z wieloma kolcami lub cierniami, które mogą spowodować zranienie.



Uważaj na:



Ciernie



Kolce



Jeśli jesteś alergikiem unikaj roślin, które mogą Cię uczulać

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **ŚRODOWISKO ZBUDOWANE** | **MODUŁ 5** | **ROZDZIAŁ 1** Rola przyrody w utrzymaniu zdrowia

Środowisko, w którym żyjemy nie ma wpływu na nasze zdrowie.

- Prawda
- Fałsz

Streszczenie rozdziału

1

Dowiedziałeś się o początkach leczenia środowiskowego.

2

Wiesz, że korzystanie z samochodu nie jest dobre ani dla środowiska, ani dla Twojego zdrowia.

3

Dowiedziałeś się o pozytywnym wpływie kontaktu z naturą.

4

Dowiedziałeś się o czym jest hortiterapia.

5

Wiesz jak naturalne środowisko wpływa na nasze zmysły.

Rozdział zakończony!

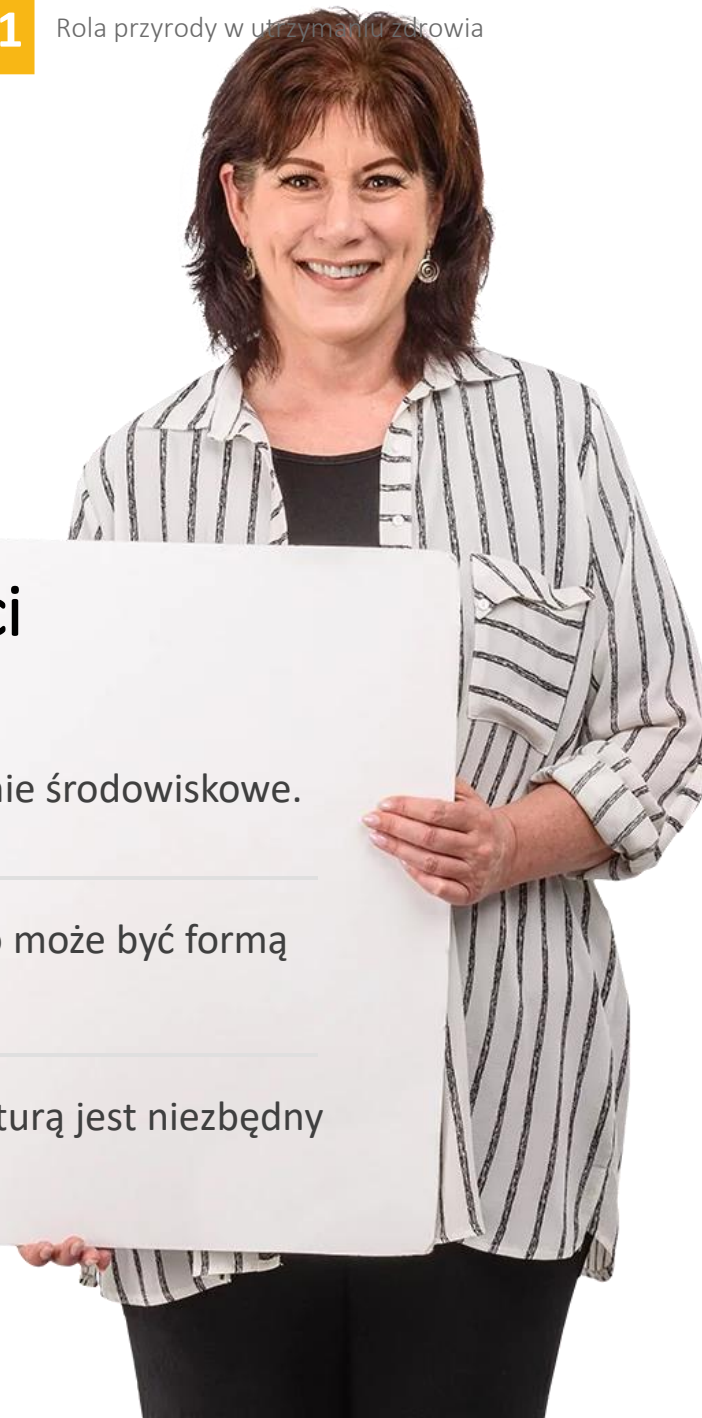
Gratulacje!!! Z powodzeniem ukończyłeś ten rozdział!

Nabyte umiejętności

- 1** Wiesz czym jest leczenie środowiskowe.

- 2** Wiesz, że ogrodnictwo może być formą terapii.

- 3** Wiesz, że kontakt z naturą jest niezbędny dla naszego zdrowia.



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

Powtóż

Następny





ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 5

ROZDZIAŁ 2

Adaptacja do zmian klimatu

Obecnie stoimy przed ogromnym wyzwaniem, którego nie możemy przemilczeć: zmianami klimatycznymi. Zmiany klimatyczne zmuszają nas do modyfikacji naszych zachowań życiowych i mogą wpłynąć na nasze zdrowie. Nie jesteśmy w stanie ich zatrzymać, ale musimy je spowolnić i przystosować się do ich skutków. Zobaczmy, co możemy zrobić!

Adaptacja do zmian klimatu

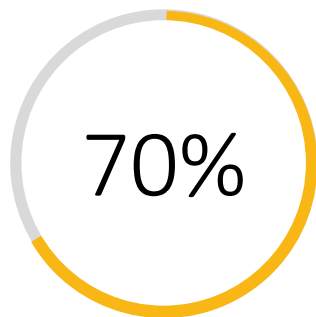
Zmian klimatycznych nie da się powstrzymać. To, co możemy zrobić, a właściwie powinniśmy zrobić, to sprawić, by postępowały one jak najwolniej. Tylko w ten sposób możemy utrzymać naszą planetę przy życiu.

Nie powinniśmy jednak traktować zmian klimatycznych wyłącznie jako zagrożenia. Są one motorem do zmian naszego środowiska życia, które może stać się dla nas wygodniejsze i bardziej funkcjonalne.



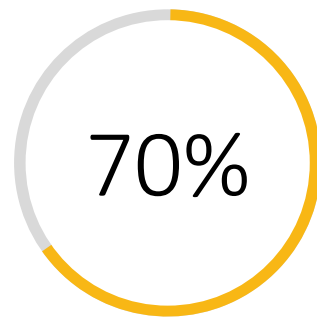
Garść danych

Raport Międzyrządowego Zespołu ds. Zmian Klimatu (IPCC) podaje statystyki dotyczące obecnego wykorzystania terenów i wody w skali globalnej:



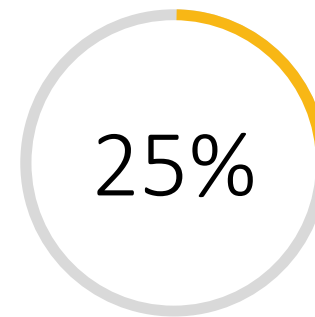
Użytkowanie terenów

70% powierzchni lądu na ziemi (nie licząc powierzchni lodu) jest obecnie wykorzystywana przez ludzi



Woda i rolnictwo

70% słodkiej wody jest wykorzystywane do celów rolniczych



Degradacja gruntów

25% powierzchni lądu została zdegradowana przez działalność człowieka



Pustynnienie

Obecnie jesteśmy świadkami procesu pustynnienia terenów na całym świecie

Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Czym jest globalne ocieplenie i jakie niesie skutki.
- 2 O potrzebie oszczędnym gospodarowaniem wodą.
- 3 Jak możemy dostosować się do zmian klimatu?

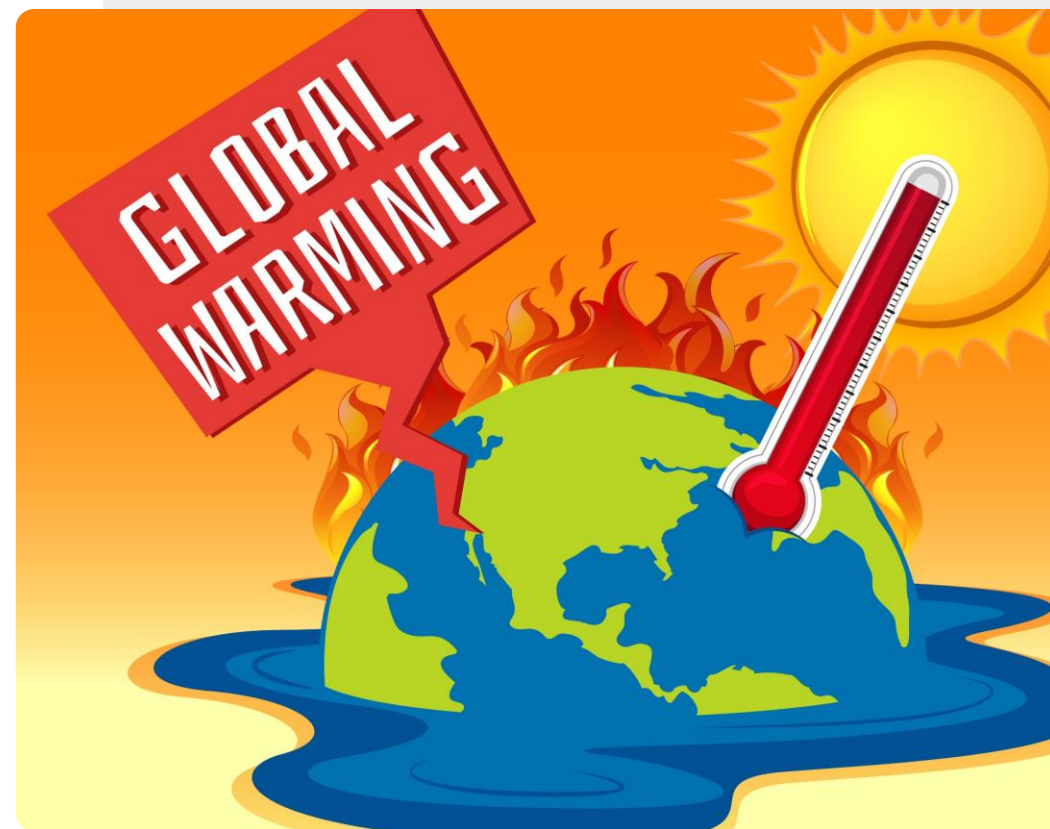


Globalne ocieplenie

Od 1850 do 2013 roku temperatura powierzchni Ziemi wzrosła o 1,33 stopnia Celsjusza.

Spowodowało to wzrost liczby i intensywności tzw. fal upałów.

Według raportu IPCC powinniśmy dążyć do utrzymania wzrostu temperatury do 1,5 stopnia Celsjusza w 2050 roku. Jeśli temperatura wzrośnie bardziej nasza egzystencja będzie zagrożona.



Zadanie 2: pokaż swoje paski

Wejdź na stronę internetową:

<https://showyourstripes.info/>

Można na niej sprawdzić, o ile wzrosła temperatura na Ziemi, w Twoim regionie lub kraju w ciągu ostatnich 170 lat.

Paski klimatyczne to uproszczona wizualizacja, dzięki której możemy zobaczyć, jak zmieniała się średnia temperatura. Zostały one opracowane przez prof. Ed Hawking z Uniwersytetu w Reading w Wielkiej Brytanii, w celu wywołania dyskusji na temat zmian klimatu.

Wejdź na stronę internetową:

<https://pokazswojepaski.pl/>

Wpisz nazwę miasta, w którym mieszkasz lub nazwę miasta w pobliżu Twojej miejscowości.

Zauważysz różno kolorowe paski. Im pasek jest bardziej intensywnie niebieski tym chłodniejszą temperaturę oznacza. Paski żółte, pomarańczowe i czerwone oznaczają wyższe temperatury, przy czym czerwony jest najbardziej gorący.

Co zaobserwowałeś/łaś patrząc na swoje paski?



Czy wiesz, że?

Globalne ocieplenie jest szczególnie niebezpieczne dla osób starszych. Śmiertelność wśród tej grupy drastycznie wzrasta podczas fal upałów.

Latem 2010 roku w krajach europejskich z powodu problemów zdrowotnych związanych z upałem zmarło 55 000 osób, głównie seniorów.

Fale upałów są szczególnie uciążliwe w miastach.

Pamiętasz Teresę?

[Teresa](#) ma 83 lata i mieszka wraz ze swoim 87-letnim mężem w dużym mieście. Jest to obszar gęsto zabudowany, z niewielką ilością terenów zielonych.

W okresie letnim okolica staje się bardzo gorąca. Jest tu znacznie cieplej niż na przedmieściach. Zjawisko to nosi nazwę miejskiej wyspy ciepła i jest bardzo częste w gęsto zabudowanych miastach.

Czy kiedykolwiek doświadczyłeś/łaś miejskiej wyspy ciepła?

Zastanów się jak mógłbyś wesprzec Teresę i jej męża podczas fali upałów?



Wskazówki, jak dbać o osoby starsze podczas fali upałów

Jeśli w Twojej rodzinie lub wśród Twoich sąsiadów są starsze osoby, ważne jest, aby sprawdzić, czy:

- ktoś odwiedza tę osobę co najmniej dwa razy dziennie
- zasłony lub żaluzje są zaciągnięte, okiennice (jeśli są) są zamknięte
- temperatura w mieszkaniu jest poniżej 25 stopni Celsjusza
- lodówka jest w dobrym stanie technicznym
- osoba starsza ma dostęp do napojów, zwłaszcza wody
- osoba starsza jest lekko ubrana
- spożywa wystarczającą ilość pokarmu
- posiada sprawny telefon do kontaktu w razie potrzeby
- posiada listę numerów telefonów alarmowych i numery telefonu do co najmniej dwóch swoich krewnych
- wie, jak chronić się przed upałem

Potrzeba oszczędnego gospodarowania wodą

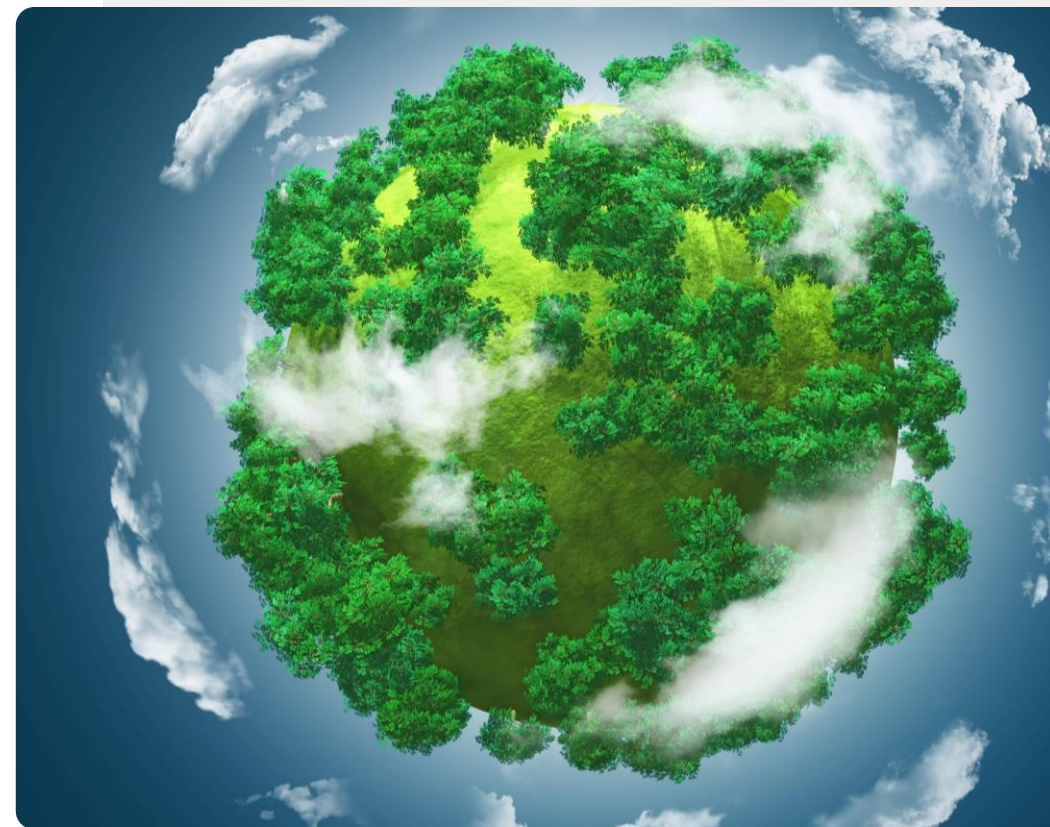
Globalne ocieplenie prowadzi do długich okresów suszy. Już teraz w wielu regionach Europy latem woda staje się coraz bardziej deficytowym zasobem, co źle wpływa na produkcję rolną.

Jednocześnie oczekuje się, że gwałtowne zjawiska pogodowe takie jak ulewy będą występować częściej, przynosząc obfite opady, których wysuszona gleba nie będzie w stanie szybko wchłonąć. Może to skutkować podtopieniami, a nawet nagłymi powodziami.



Co możemy zrobić?

Aby spowolnić zmiany klimatyczne, musimy porzucić nasze obecne, oparte na wycisku, podejście do środowiska i zacząć żyć z nim w harmonii.



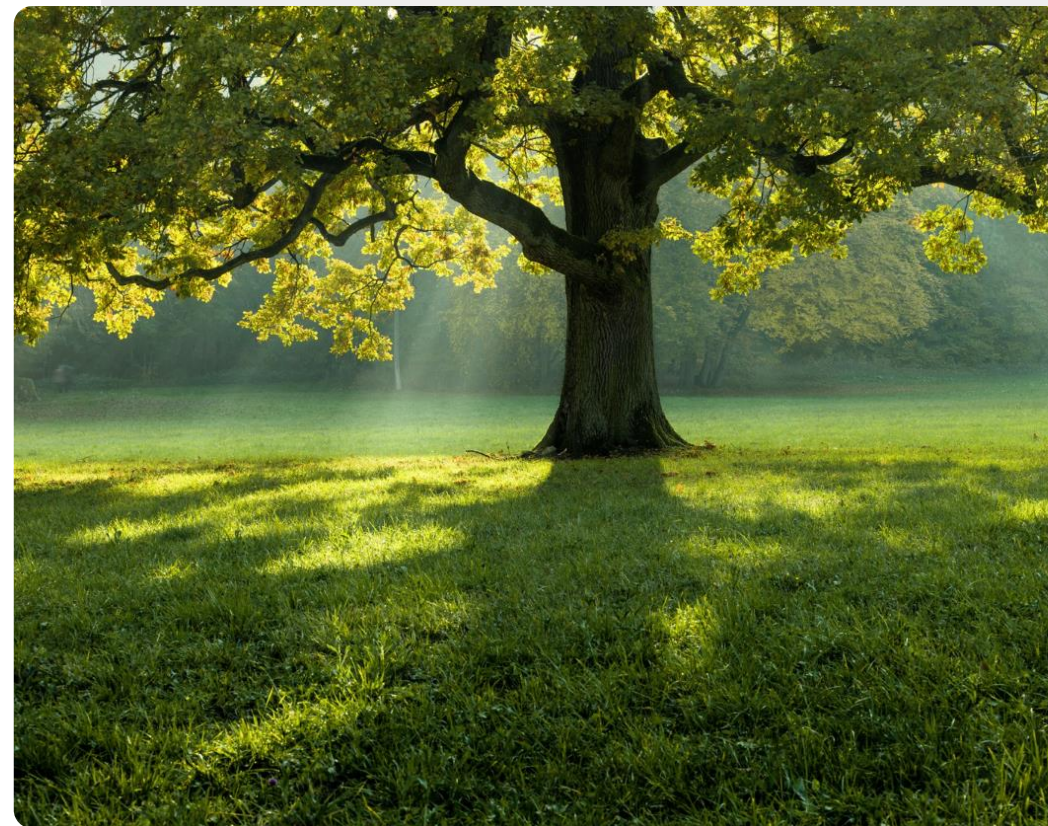
Sadźmy drzewa!

Temperatura w cieniu starego drzewa może być o kilkadziesiąt stopni niższa niż na rozgrzanym asfalcie. Dlatego dobrze jest sadzić drzewa wzdłuż miejskich ulic.

Drzewa oczyszczają powietrze poprzez pochłanianie toksycznych gazów wraz z dwutlenkiem węgla. Liście zatrzymują również cząsteczki kurzu.

Ponadto, rola drzew w ograniczaniu skutków gwałtownych opadów jest nie do przecenienia bowiem liście zatrzymują i pochłaniają duże ilości wody.

Starajmy się unikać wycinania starych, dużych drzew. Nowe nasadzenia tylko w niewielkim stopniu rekompensują ich usunięcie.



Magazynujmy wodę!

W przyszłości będziemy świadkami długich okresów suszy, przerywanych wyjątkowo obfitymi opadami, które mogą powodować powodzie. Należy zatem zastanowić się nad rozwiązaniami, które mogłyby pomóc w zbieraniu wody i wykorzystywaniu jej w okresach suchych.





Czy wiesz, że?

Trawniki nie są ekologiczne.
Wymagają dużo podlewania i brakuje
w nich bioróżnorodności.

Zamiast trawników siejmy łąki, na
których nie tylko może rosnać wiele
różnych roślin, ale także owady i małe
zwierzęta mogą na nich mieszkać.

Dzika przyroda jest piękna!

Chrońmy glebę!

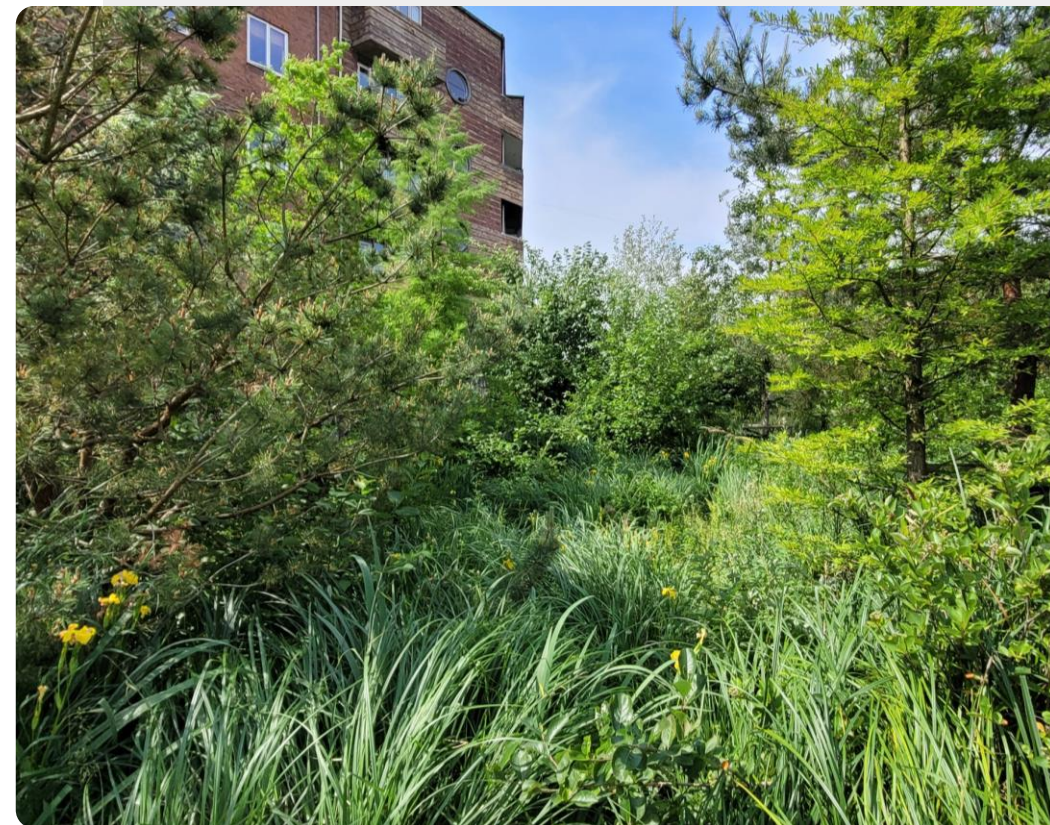
Bez gleby nie będziemy mogli się wyżywić. Już teraz ogromne obszary gleb są zdevastowane i nic nie może tam rosnąć. Są to np. tereny przemysłowe, takie jak hałdy górnicze lub duże tereny o powierzchni utwardzonej (pokryte np. asfaltem, kostką brukową itd.).

Gleba powinna być pokryta roślinnością, aby ograniczyć erozję spowodowaną nadmiernym przesuszeniem i wiatrem. Ważne jest również unikanie stosowania sztucznych nawozów oraz ochrona przed zanieczyszczeniami.



Dobry przykład: Østerbro, Kopenhaga

Østerbro to dzielnica Kopenhagi, gdzie od kilku lat z powodzeniem rozwijane są ekologiczne koncepcje. W miejscu wygolonych trawników stworzone zostały piękne zarośla z mnóstwem kwiatów i siedliskami sprzyjającymi bioróżnorodności. Mieszkańcom bardzo podobają się te zmiany i wydaje się, że bujna zieleń sprzyja ich integracji.



© Agata Cieszewska




Czy wiesz, że?

W odpowiedzi na globalne ocieplenie Unia Europejska zatwierdziła w 2020 roku Europejski Zielony Ład - zestaw inicjatyw politycznych, których nadrzędnym celem jest uczynienie obszaru Unii neutralnym klimatycznie w 2050 roku. Jego cele to m.in. sprawienie by 1/4 produkcji żywności była ekologiczną oraz posadzenie 3 mld drzew do 2030 r.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **ŚRODOWISKO ZBUDOWANE** | **MODUŁ 5** | **ROZDZIAŁ 2** Adaptacja do zmian klimatu

Zmiany klimatyczne nie występują.

- Prawda
- Fałsz

Streszczenie rozdziału

1

Dowiedzieliście się o zmianach klimatu.

2

Poznaliście procesy, które są związane ze zmianami klimatu.

3

Dowiedzieliście się o działaniach, które należy podjąć w celu dostosowania się do zmian klimatu.

Rozdział zakończony!

Gratulacje!!! Z powodzeniem ukończyłeś ten rozdział!

Nabyte umiejętności

1

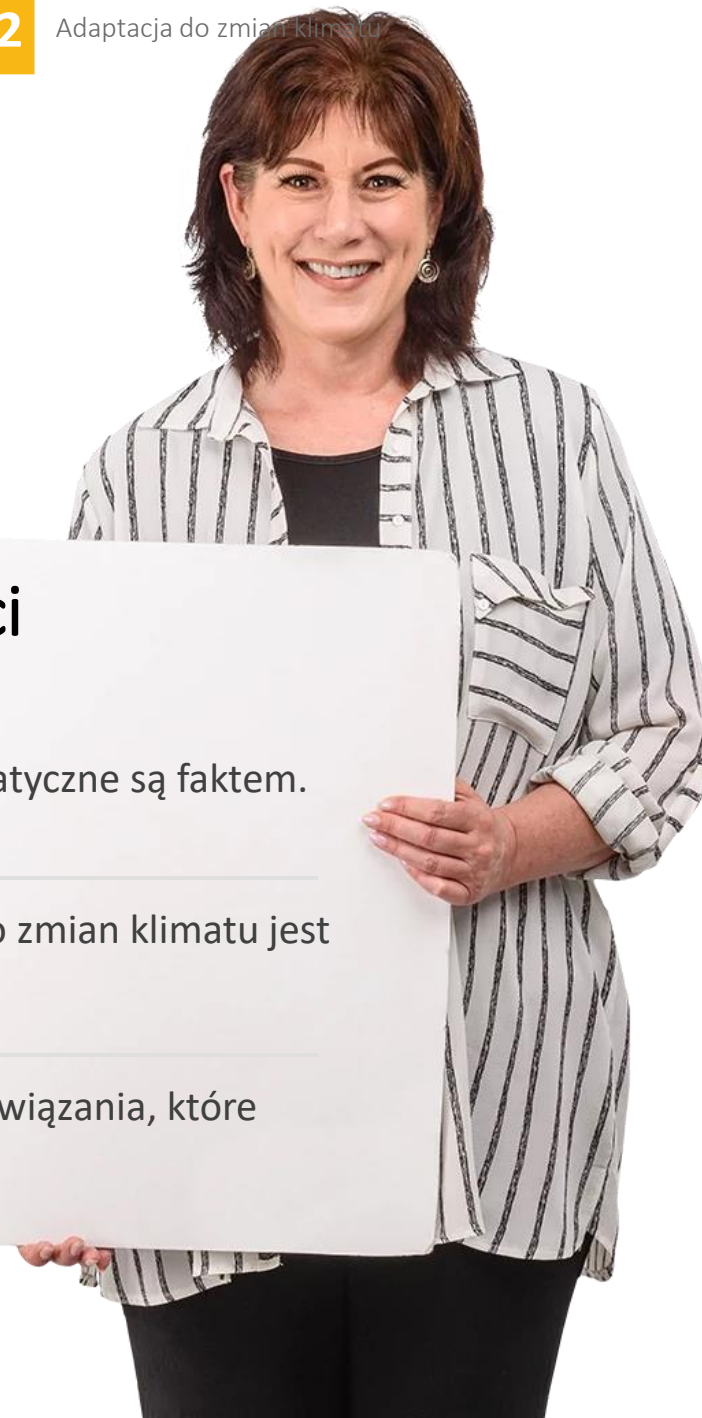
Wiesz, że zmiany klimatyczne są faktem.

2

Wiesz, że adaptacja do zmian klimatu jest konieczna.

3

Wiesz, że są dobre rozwiązania, które należy stosować.



Co jest dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

Powtórz

Następny





ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 5

ROZDZIAŁ 3

Przyroda jednoczy

Pielęgnowanie roślin, uprawa warzyw, spacer po parku - wszystkie te czynności niosą ze sobą możliwość spotkania kogoś innego. Zobaczmy, jakie rozwiązania można wprowadzić, aby zwiększyć więzi społeczne w naszych sąsiedztwach.

Przyroda jednoczy

Można powiedzieć, że żyjemy w czasach samotności. Lockdowny spowodowane przez pandemię Covid-19 w dużej mierze przyczyniły się do zwiększenia społecznej samotności i izolacji.

Przyroda wywiera nie tylko dobry wpływ na nasze zdrowie fizyczne, ale także psychiczne. Dzięki niej możemy mieć wiele możliwości spotkań z innymi i czerpania z nich radości.



Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Poznasz rozwiązania związane z przyrodą mające na celu zwiększenie więzi społecznych.
- 2 Dowiesz się o roli rolnictwa miejskiego.
- 3 Dowiesz się co możesz zrobić, aby uczynić swoją okolicę bardziej zieloną.



Parki kieszonkowe

Parki kieszonkowe to publicznie dostępne parki o małej skali.

Można je tworzyć w różnych miejscach:

- Na terenach podmiejskich, gdzie przypadku parki kieszonkowe dają możliwość spotkań sąsiedzkich
- W obszarach gęsto zabudowanych, gdzie nie ma wystarczająco dużo miejsca na zwykły park

Mogą one powstawać na gruntach publicznych lub prywatnych, i dość często są wynikiem inicjatyw obywatelskich.





Czy wiesz, że?

W nowoczesnym planowaniu miast zaleca się zapewnienie dostępu do zieleni dla każdego mieszkańca w maksymalnej odległości 300 metrów.

Badania pokazują, że dzięki temu będziemy zdrowsi i że w ten sposób możemy złagodzić efekt wyspy ciepła.

Rolnictwo miejskie

Rolnictwo miejskie jest bardzo ważne w czasach zmian klimatycznych. Lokalna produkcja żywności obniża potrzeby transportowe, a także jest korzystna dla lokalnej gospodarki.

Rolnictwo miejskie oparte na zasadach rolnictwa ekologicznego (z wyłączeniem stosowania nawozów sztucznych i pestycydów) zyskuje obecnie na popularności. Może być ono prowadzone przez pojedynczą osobę na własne potrzeby lub przez firmę z zamiarem sprzedaży wyprodukowanej żywności.

Pamiętaj: uprawa własnej żywności jest jak drukowanie własnych pieniędzy!



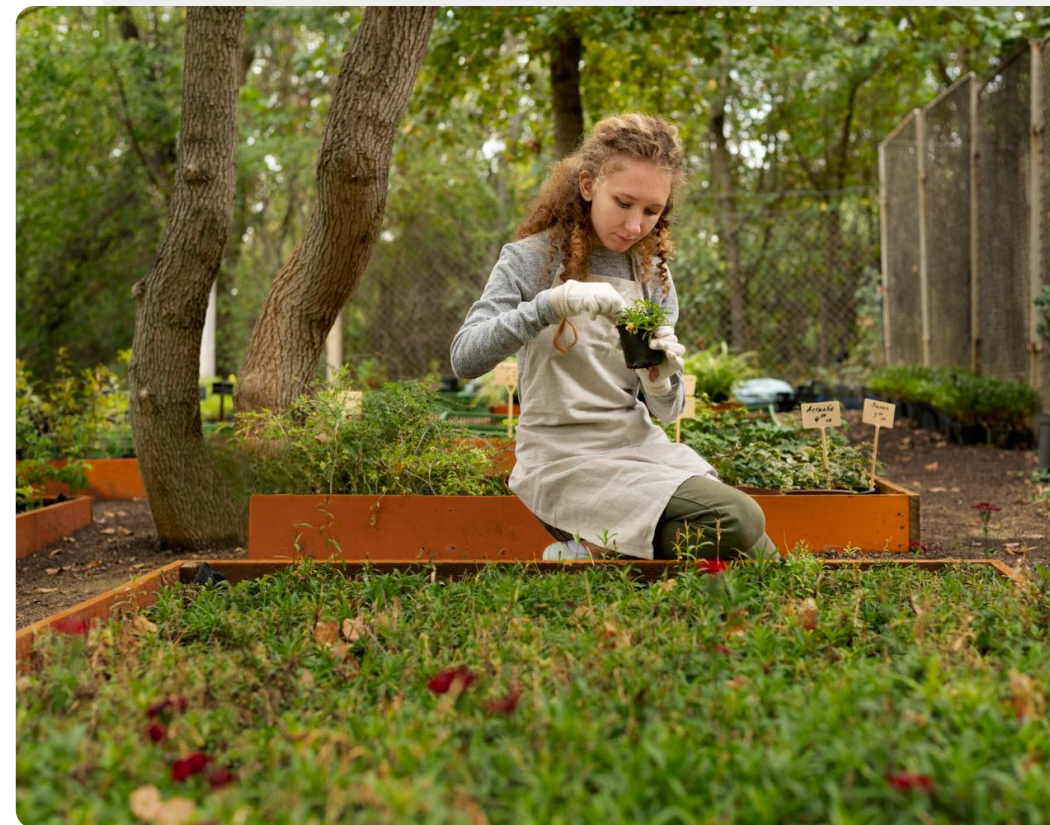
Ogrody społeczne

Ogrody społeczne to miejsca, gdzie Ty i inni mogą uprawiać rośliny i warzywa.

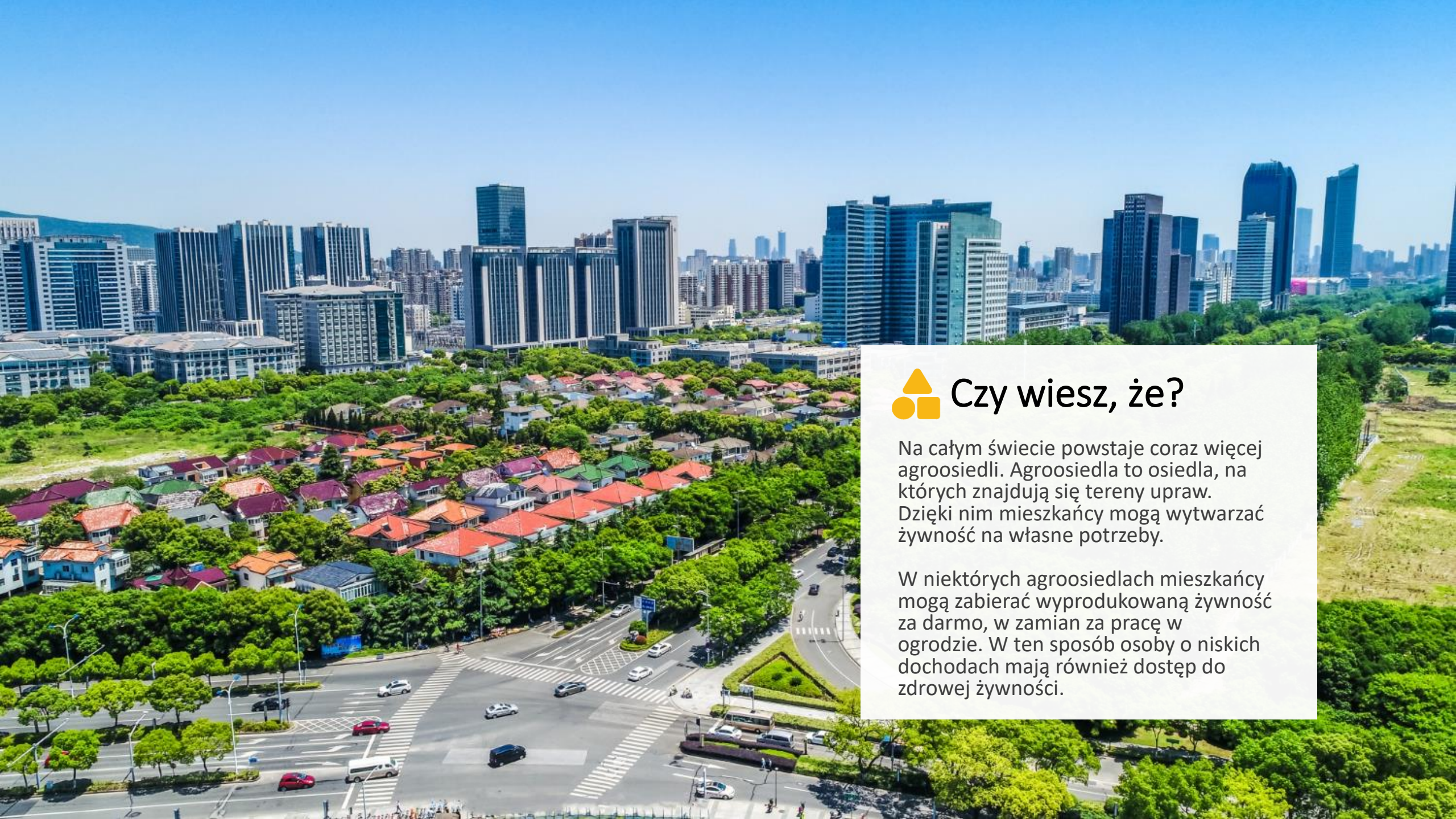
Mogą być zlokalizowane w wielu różnych miejscach, nawet na dachach budynków (należy jednak sprawdzić konstrukcję, gdyż obciążenia stropów mogą być duże).

Grządki mogą być uprawiane wspólnie przez wszystkich użytkowników lub mogą być przydzielone poszczególnym osobom.

Tworzenie ogrodu społecznego zostało szczegółowo opisane w module **ZDROWIE 02 Odpowiedni styl życia by pozostać w zdrowiu.**



ZDROWIE



Czy wiesz, że?

Na całym świecie powstaje coraz więcej agrosiedli. Agrosiedla to osiedla, na których znajdują się tereny upraw. Dzięki nim mieszkańcy mogą wytwarzać żywność na własne potrzeby.

W niektórych agrosiedlach mieszkańcy mogą zabierać wyprodukowaną żywność za darmo, w zamian za pracę w ogrodzie. W ten sposób osoby o niskich dochodach mają również dostęp do zdrowej żywności.

Ogródki działkowe

W niektórych krajach, takich jak Polska, ogrody działkowe są bardziej popularne niż ogrody społeczne. Ogród działkowy składa się z małych działek o powierzchni nie większej niż 500 m². Działki te są wynajmowane osobom fizycznym, które mogą je wykorzystywać do celów ogrodniczych i rekreacyjnych.

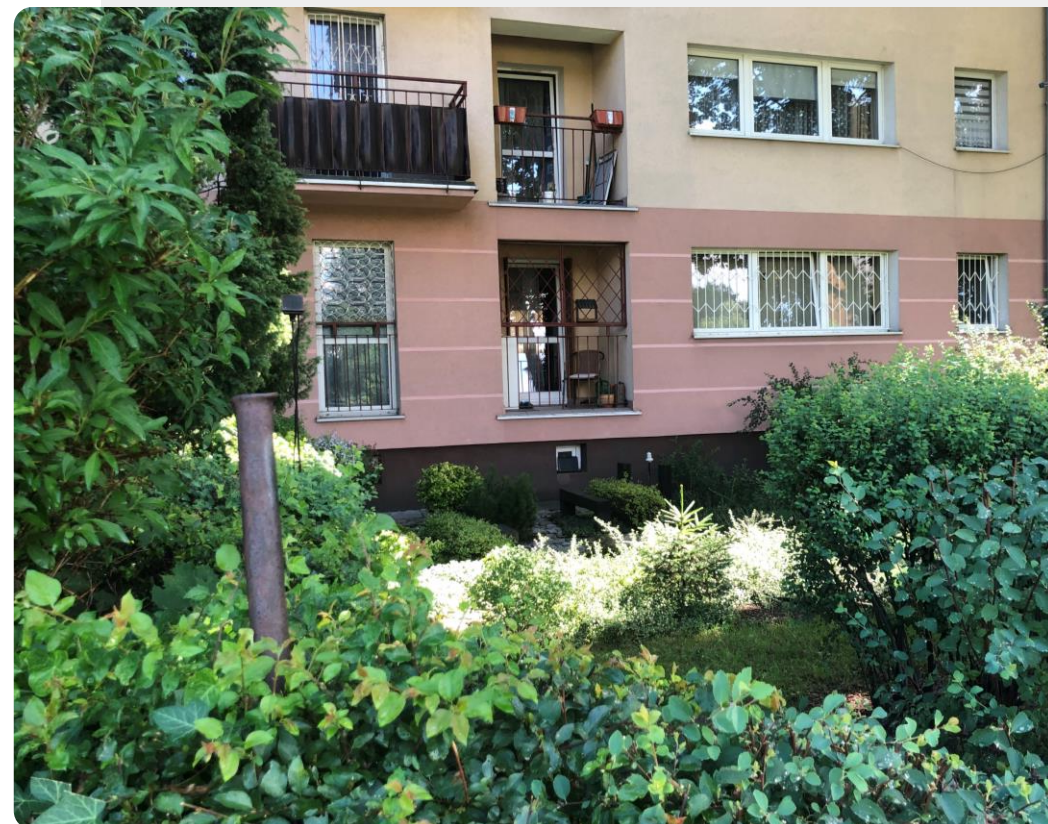
Dość często są one zlokalizowane w dzielnicach śródmiejskich i stanowią bardzo ważny element zielonej infrastruktury miejskiej.



Ogrodnictwo partyzanckie

W przypadku, gdy nie masz możliwości zaangażowania się w ogród społeczny lub wynajęcia działki w ogrodzie działkowym być może zainteresuje Cię idea ogrodnictwa partyzanckiego. Możesz zacząć sadzić rośliny przed budynkiem. W którym mieszkasz lub w miejscu, które jest opuszczone i mogłoby służyć rekreacji.

Miej jednak świadomość, że choć działania te podejmowane są w dobrej wierze, to mogą balansować na granicy prawa. Umieść plakat z informacją o podjętych działaniach. Spróbuj zaangażować innych sąsiadów i jeśli to możliwe, postaraj się o odpowiednie pozwolenia.



Zadanie 3: Co mógłbyś zrobić?

Zastanów się, które z przedstawionych rozwiązań budujących więzi społecznych w oparciu o ogrodnictwo jest dla Ciebie najciekawsze?

Czy mógłbyś porozmawiać o tym z sąsiadami?

Zastanówcie się wspólnie, co moglibyście zrobić w swojej okolicy. Nie musi to być nic dużego. Dobrym punktem wyjścia mogłaby być mała podwyższona grządka, jak to na zdjęciu po prawej stronie.



Balkon i parapet

Możesz puścić wodze fantazji i zaaranżować zielenią swój parapet lub balkon. To Ty decydujesz co i jak chcesz uprawiać, ogranicza Cię tylko przestrzeń.

Piękne rośliny na balkonie będą przyjemnością nie tylko dla Ciebie, ale i dla przechodniów.

Każdy mały ogród, zielony balkon czy skrzynka na rośliny to krok w kierunku bardziej odpornego na zmiany klimatu środowiska zbudowanego.



Dzielenie się roślinami i nasionami

Dzielenie się roślinami i nasionami może również stymulować więzi społeczne. Poszukaj w mediach społecznościowych lokalnych grup ogrodników, na pewno wymieniają się oni nasionami i sadzonkami. Dzięki temu możesz zaoszczędzić sporo pieniędzy i poznać nowych ludzi 😊



W zimie:



Czytaj książki o ogrodnictwie

Zima to dobry czas na zagłębienie się w poradniki ogrodnicze, by wiosną wejść w nowy sezon ze świeżą wiedzą.



Zrób kurs ogrodniczy

Możesz uczestniczyć w warsztatach i kursach projektowania ogrodów.

Wiele z nich jest dostępnych w Internecie i zajęcia odbywają się zdalnie.





Planuj!

Czy chcesz stworzyć nowy ogród? A może chcesz jeszcze bardziej upiększyć ten istniejący? Jedno i drugie wymaga rozważnego planowania, a zima bardzo dobrze się do tego nadaje.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**ŚRODOWISKO ZBUDOWANE** | **MODUŁ 5** | **ROZDZIAŁ 3** Przyroda jednoczy

Ogrodnictwo może zwiększyć więzi społeczne.

- Prawda
- Fałsz

Streszczenie rozdziału

1

Poznaliście różne formy ogrodnictwa miejskiego.

2

Rolnictwo ekologiczne i integracyjne to przyszłość.

3

Zima to dobry czas na przygotowanie się do kolejnego sezonu ogrodnictwa.

Rozdział zakończony!

Gratulacje!!! Z powodzeniem ukończyłeś ten rozdział!

Nabyte umiejętności

1

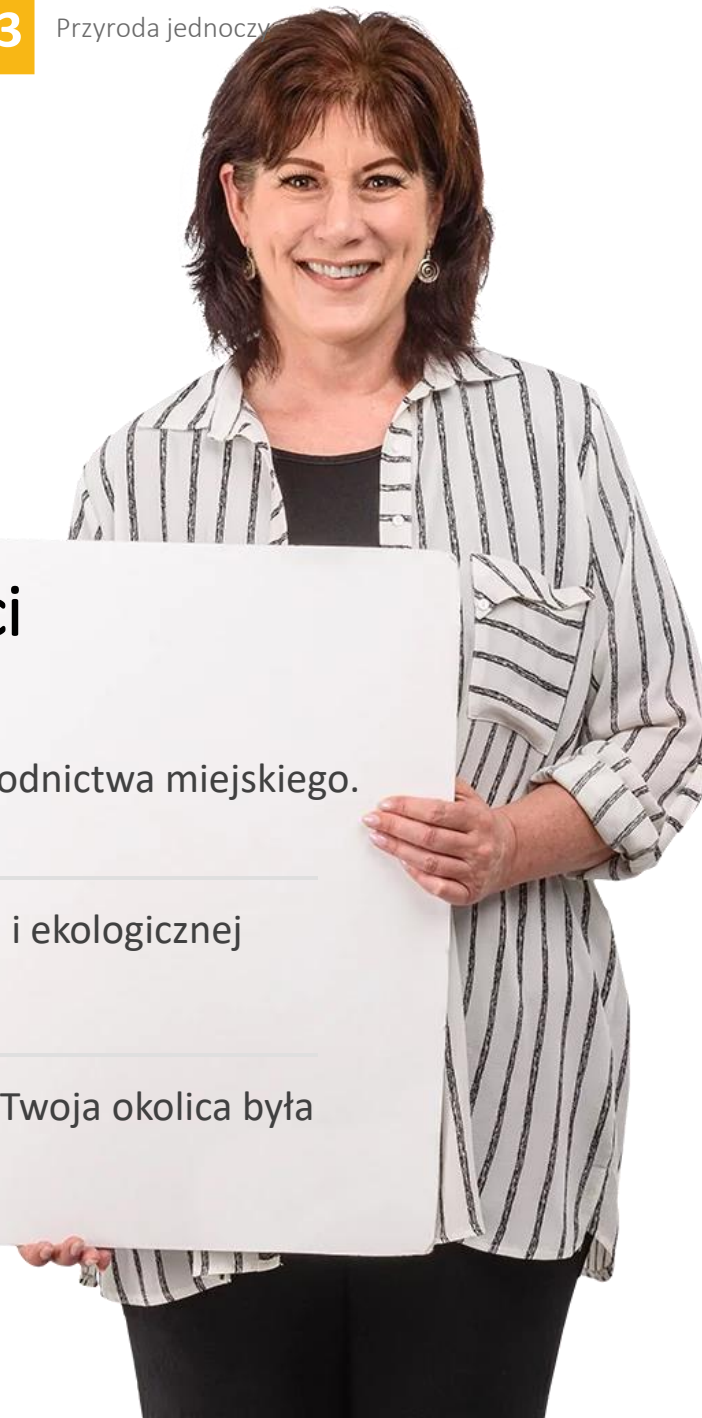
Znasz różne formy ogrodnictwa miejskiego.

2

Znasz wartość lokalnej i ekologicznej produkcji żywności.

3

Wiesz, jak sprawić, by Twoja okolica była bardziej zielona.



Co jest dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

Powtóż

Następny





ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 5

ROZDZIAŁ 4

Mój swobodny ogród

W tym rozdziale dowiesz się, jak stworzyć swobodny ogród. Jest to typ ogrodu, który nie wymaga dużej pielęgnacji i jest domem dla wielu gatunków flory i fauny. Brzmi interesująco? Przekonajmy się o tym!

Mój swobodny ogród

Jaki powinien być ogród, aby dawał nam przyjemność przez wiele lat? Nie wymagający wielkiego wysiłku, przytulny i piękny, w skrócie swobodny.

Ogród swobodny jest pełen bioróżnorodności. Nie ma w nim wypielęgnowanych trawników i równo przyciętych krzewów. Wielkość nie ma znaczenia, można go stworzyć nawet na niewielkiej przestrzeni balkonu.



Czego nauczysz się w tym rozdziale

1 Tworzenie ogrodu swobodnego krok po kroku.

2 Elementy ogrodu swobodnego.



Stwórz swobodny ogród krok po kroku

1**2****3**

Planowanie

Niezależnie od wielkości ogrodu pracę należy zacząć od dokładnego zaplanowania zarówno samego ogrodu jak i etapów prac. Należy wziąć pod uwagę nasłonecznienie i warunki glebowe oraz to, czy jest to miejsce wietrzne czy osłonięte.

W razie wątpliwości można poprosić o radę w lokalnym sklepie ogrodniczym lub znajomego, który jest doświadczonym ogrodnikiem.

Planując nasadzenia, staraj się wybierać gatunki lokalne.

Stwórz swobodny ogród krok po kroku

1

2

3



Prace ziemne

Uporządkuj działkę. Jeśli planujesz uprawę warzyw, upewnij się, że gleba nie jest zanieczyszczona. Jeśli tak jest, zrób specjalne grządki z nową, nawiezioną ziemią, które będą przeznaczone na ogródek warzywny.

Stwórz swobodny ogród krok po kroku

1

2

3



Instalacje

Instalacja nawadniająca jest ważna szczególnie wtedy, gdy powierzchnia ogrodu jest duża. Niemniej jednak instalacja nawadniająca jest wskazana również w przypadku mniejszych powierzchni, takich jak grządki warzywne. System pozwoli Ci zaoszczędzić wiele czasu i wysiłku, dlatego warto go rozważyć.

Zastanów się również nad odpowiednim oświetleniem swojego ogrodu.

Stwórz swobodny ogród krok po kroku

—
↓
4

↓
5

↓
6
↓



Ścieżki i meble ogrodowe

Po położeniu odpowiednich instalacji można przystąpić do zagospodarowania ścieżek i ustawienia mebli ogrodowych, takich jak ławki, podwyższone grządki itp.

Stwórz swobodny ogród krok po kroku

4

5

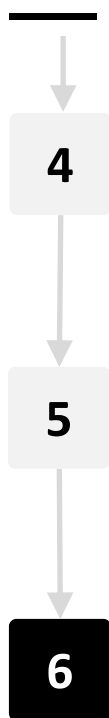
6



Sadzenie

Na koniec przychodzi najprzyjemniejsza część: sadzenie. Pamiętajmy, że gatunki roślin powinny być wybrane w fazie planowania, na samym początku. Ale bez obaw: nie ma błędów ogrodniczych, są tylko eksperymenty.

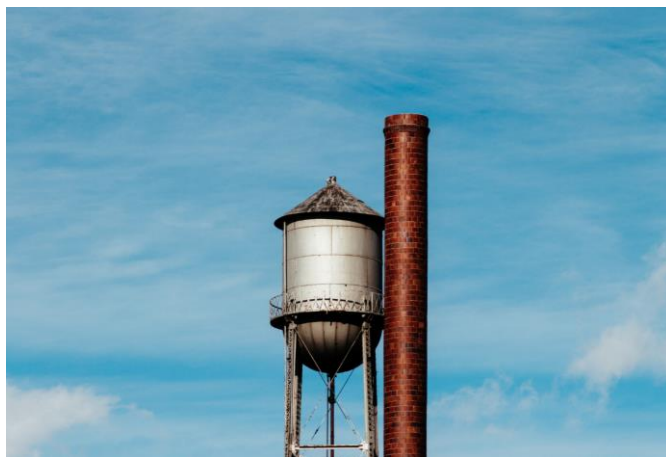
Stwórz swobodny ogród krok po kroku



Ciesz się swoim ogrodem!

Ostatnim etapem jest pielęgnacja ogrodu i obserwowanie jak rośliny rosną.

Elementy swobodnego ogrodu: woda



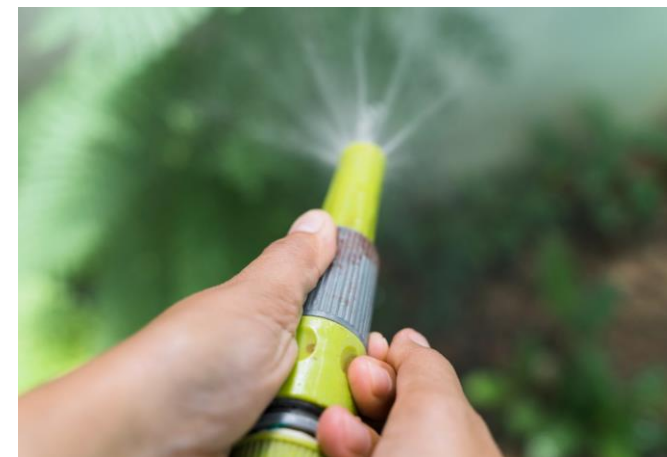
Przechowywanie wody

Zbieranie wody jest w dzisiejszych czasach niezbędne. Może to być zwykła beczka połączona z rynną lub bardziej zaawansowane zbiorniki, które potrafią utrzymać świeżość wody przez długi czas.



Ogród deszczowy

Jeśli jest wystarczająco dużo miejsca można pomyśleć o stworzeniu ogrodu deszczowego ze zbiornikiem wodnym. Polega on na wykorzystaniu roślin i naturalnego lub zaprojektowanego podłoża w celu zatrzymania wody deszczowej i wydłużenia czasu infiltracji (wchłaniania przez grunt).



Wykorzystanie zmagazynowanej wody

Unikaj używania wody z kranu lub studni do podlewania roślin w ogrodzie. Podlewaj wodą, którą udało Ci się zmagazynować.

Elementy swobodnego ogrodu: gleba - podstawa ogrodu



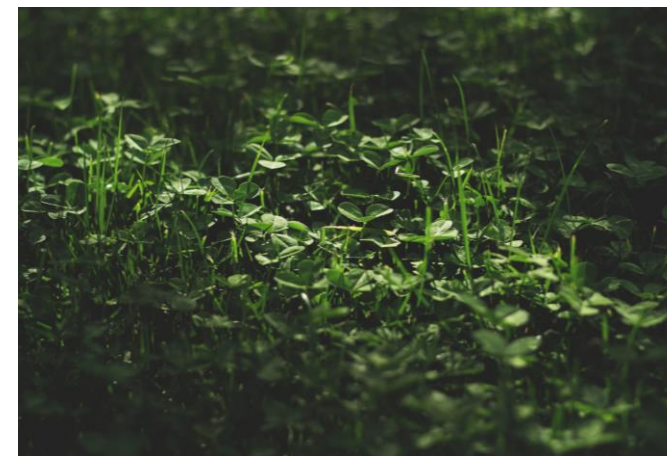
Kompostowanie bioodpadów

Aby ekologicznie odżywić glebę, warto mieć kompostownik. Kompostownik można umieścić nawet na balkonie (małe kompostowniki są w sprzedaży). W ten sposób najefektywniej wykorzystasz swoje odpady organiczne i będziesz cieszyć się wspaniałymi plonami!



Bez herbicydów i sztucznych nawozów!

W swobodnym ogrodzie nie ma miejsca na chemiczne środki. Niszczą one glebę.



Posadź koniczynę!

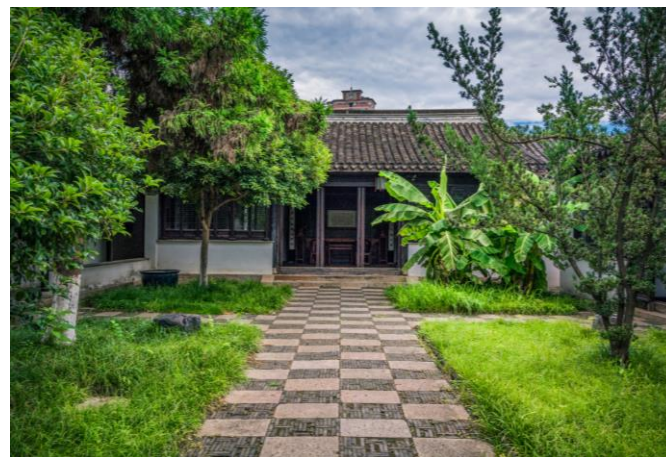
Koniczyna jest bardziej odporna na susze niż trawa. Ponadto użyźnia glebę. Ma głęboki, zielony kolor i może pięknie kwitnąć. Zamiast typowego trawnika, posadź koniczynę!

Elementy swobodnego ogrodu: wyposażenie zapewniające komfort i bezpieczeństwo



Podwyższone grządki

Aby uniknąć schylania się podczas pielenia, zainstaluj podwyższone grządki.



Bezpieczne ścieżki

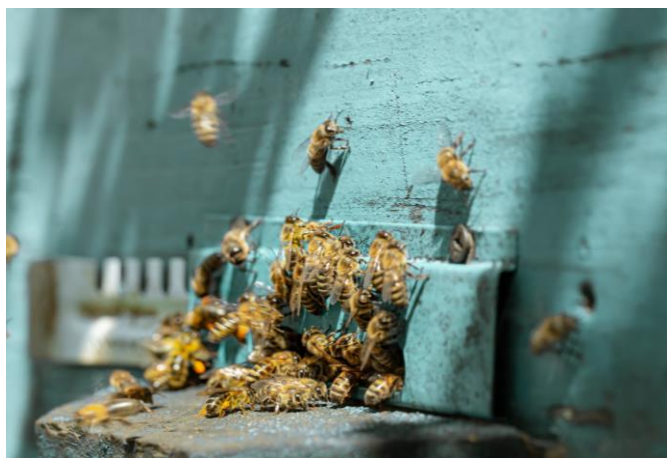
Ścieżki powinny mieć równą i nieśliską nawierzchnię, aby z ogrodu mogły korzystać także osoby o ograniczonej sprawności ruchowej.



Meble ogrodowe

Zadaszone miejsca do siedzenia pozwalają cieszyć się ogrodem podczas deszczu lub intensywnego słońca.

Elementy swobodnego ogrodu: fauna - bo nie jesteśmy sami



Domy dla owadów

Owady, zwłaszcza pszczoły, są bardzo ważne w ekosystemie. Ale nawet komary odgrywają istotną rolę. Dlatego nie stosuj żadnych pestycydów. Zamiast tego zapewnij owadom dom. Jeśli chcesz uniknąć ukąszeń komarów zasadź zioła takie jak lawenda.



Ptaki

Ogród bez śpiewu ptaków to nie ogród. Zadbaj o nie w okresie zimowym, dostarczając im pożywienia.




Zwierzęta zimujące

Pomyśl też o zimujących zwierzętach, takich jak jeże. Zostaw na zimę kupkę liści, może ktoś będzie chciał tam przezimować.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 ŚRODOWISKO ZBUDOWANE | MODUŁ 5 | ROZDZIAŁ 4 Mój swobodny ogród

Przy tworzeniu ogrodu nie ma potrzeby planowania.

Prawda

Fałsz



Streszczenie rozdziału

1

Poznaliście etapy tworzenia ogrodu.

2

Poznaliście elementy ogrodu swobodnego.

Rozdział zakończony!

Gratulacje!!! Z powodzeniem ukończyłeś ten rozdział!

Nabyte umiejętności

1

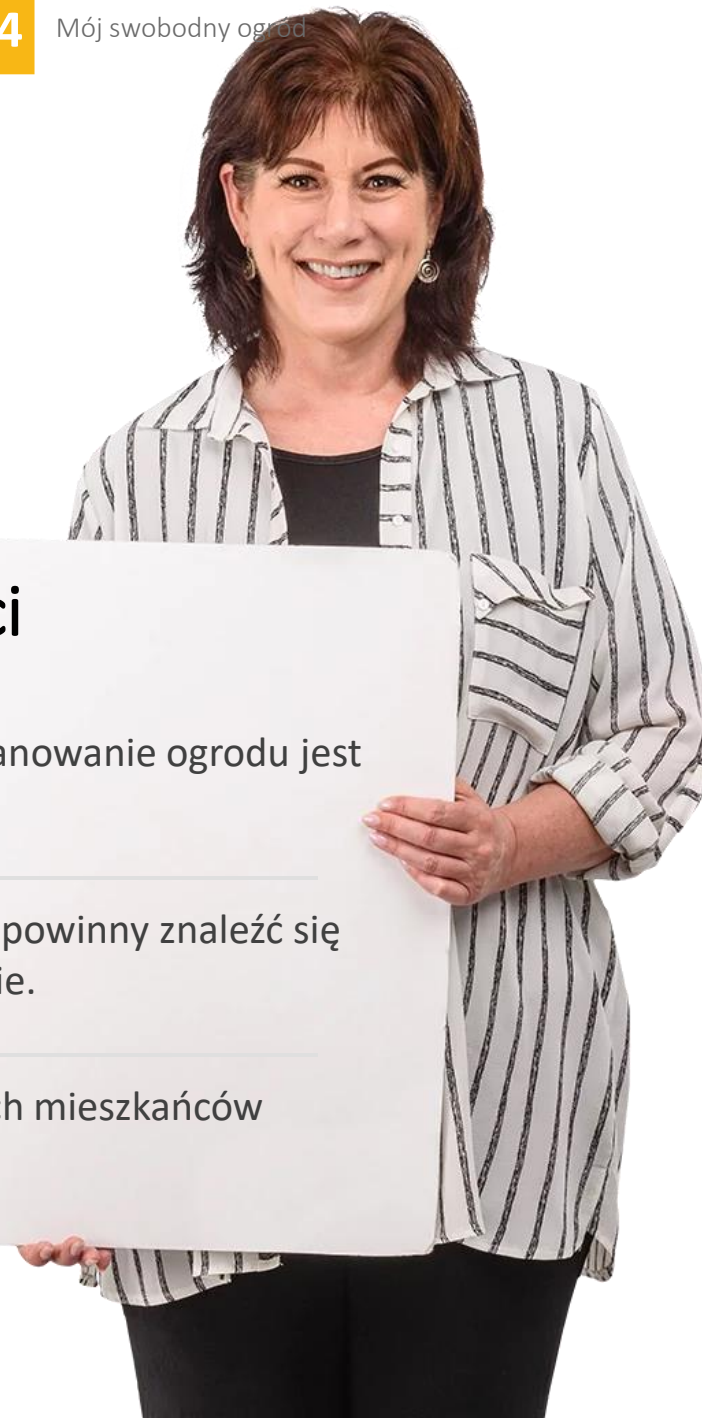
Wiesz, że dokładne planowanie ogrodu jest bardzo ważne.

2

Wiesz, jakie elementy powinny znaleźć się w swobodnym ogrodzie.

3

Wiesz jak dbać o innych mieszkańców ogrodu.



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

Powtóż

Następny



Podsumowanie modułu

- 1 Dowiedzieliście się o leczeniu środowiskowym od jego powstania do czasów obecnych.
- 2 Dowiedzieliście się, że zmian klimatycznych nie można zatrzymać i że konieczna jest adaptacja do nich.
- 3 Dowiedzieliście się, że globalne ocieplenie jest bardzo niebezpieczne, szczególnie dla starszych osób i że musimy uczynić nasze miasta bardziej zielonymi i odpornymi na zmiany klimatu.
- 4 Poznaliście zielone rozwiązania zwiększające więzi społeczne.
- 5 Dowiedzieliście się, że nasze ogrody powinny być pełne bioróżnorodności oraz że powinniśmy dbać o wodę i glebę.

Moduł zakończony!

Gratulacje!!! Z powodzeniem ukończyłeś ten moduł!

Nabyte umiejętności

1

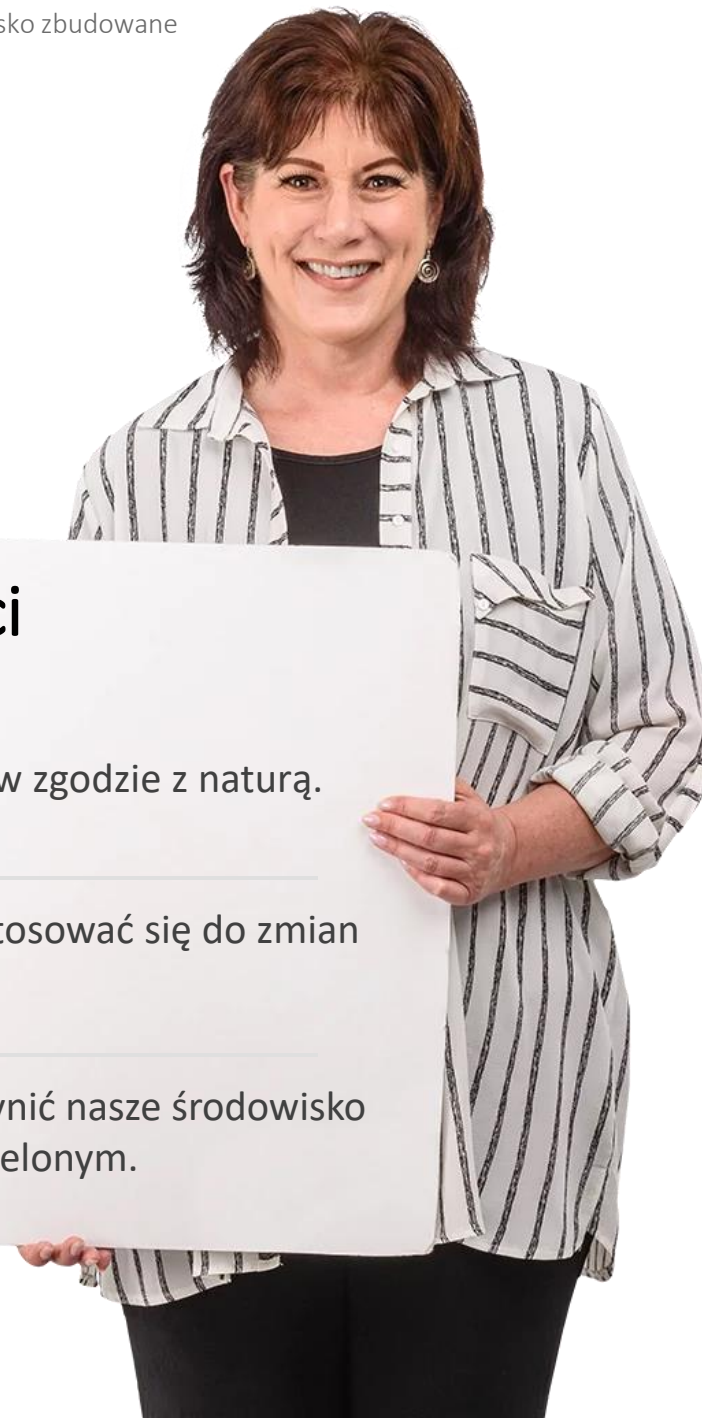
Wiesz, że musimy żyć w zgodzie z naturą.

2

Wiesz, że musimy dostosować się do zmian klimatycznych.

3

Wiesz, że musimy uczynić nasze środowisko zbudowane bardziej zielonym.



Co jest dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten moduł lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

Powtóż

Następny

