

URBANISMUS A ZDRAVÍ

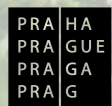
PŘÍNOSY PŘÍRODY VE MĚSTĚ PRO ZDRAVÍ OBYVATEL V KONTEXTU EKOSYSTÉMOVÝCH SLUŽEB

Příroda poskytuje lidem celou řadu hodnot a benefitů, které zejména v městských parcích vědomě či nevědomě využíváme. Krajinná infrastruktura má schopnost dělat města obyvatelnými, udržitelnými i bezpečnými ale také znovu obnovuje naše osobní fyzické i psychické zdraví, které v moderní společnosti trpí řadou neduhů. Jak zásadní jsou tyto přínosy a jak je můžeme v projektech vědomě rozvíjet s pomocí konceptu ekosystémových služeb? V jakých projektech IPR Praha tyto přínosy vyhodnocuje a jak lze přínosy v oblasti zdraví co nejvíce podpořit?

Praha Udržitelná - aktuální výzvy a trendy

15. 6. 2021

Marek Kunderata



IPR
PRAHA




“**pacienti** po chirurgické operaci **s výhledem do zeleně vyžadovali** na rozdíl od těch, kteří tento výhled neměli, **méně dávek medikamentů** na utišení bolesti, **pobyli kratší dobu v nemocnici a obdrželi méně negativních komentářů od sester ve své složce**”



„*Experti WHO odhadují, že **nedostatek zelených ploch ve městech** je zodpovědný za **3,3% všech úmrtí.***“





“Současný životní styl mnoha obyvatel měst je spojen se stresem. Při této de facto obranné reakci na zátěž, jejímž cílem je zabránit poškození organismu **dochází k vylučování stresových hormonů (kortizol, adrenalin), **což způsobuje únavu až vyčerpání organismu.****

Zdravotní důsledky těchto procesů pak mohou být diabetes mellitus (tzv. stařecká **cukrovka druhého typu**), ischemická choroba srdeční (vedoucí k **infarktu**), žaludeční vředy či astma”

“civilizační onemocnění” a s nimi spojené **zdravotní komplikace a předčasná úmrtí** (srdečně – cévní onemocnění, cukrovka, deprese) a faktory, které k nim vedou (vysoký krevní tlak, obezita, dlouhé sezení a nedostatek pohybu) jim lze až z **80% předcházet zdravým životním stylem** do kterého patří například zdravá strava, ale také dostatek pohybu.



Pohyb:

- **snižuje pravděpodobnost diabetu 2. typu až o 60%**
- **může vyléčit nebo zastavit středně těžké klinické deprese**
- **posouvá výskyt Alzheimerovy choroby o několik let nebo zmírňuje příznaky**
- **pohyb posiluje srdce a kardiovaskulární systém**
- **snižuje pravděpodobnost aterosklerózy a jejích následků (infarkt, iktus)**
- **snižuje pravděpodobnost vzniku rakoviny**

- Pozitivní účinek přitopeného světla **obnovuje cirkadiální rytmy, prospívá zrakovým funkcím a jejich regeneraci.**

- **Sluneční záření podporuje tvorbu vitamínu D, což vede k prevenci chronických onemocnění** a u dětí podporuje správný růst. 75% americké mládeže má nedostatek vitamínu D.

- Vlhký vzduch a vodní prvky mají pozitivní účinek na **ochranu sliznic, mírní příznaky stresu a podporují správnou funkci imunitního systému.**





“městská zeleň urychluje uzdravování, snižuje pracovní napětí, zvyšuje potěšení z práce, snižuje podrážděnost a agresivitu a podporuje prosociální chování”



K čemu je tedy příroda ve městě z hlediska zdraví?

- **snižuje stres**
- **”čistí hlavu”**
- **zlepšuje pozornost**
- **zlepšuje motoriku a kondici**
- **léčí**

Krajina řeky výstava IPR Praha Landscape Festival 2018



**Krajina řeky výstava IPR Praha
Landscape Festival 2018**



PROJEKT REVITALIZACE ŘEKY - DIVOKÁ VLTAVA



PROJEKT REVITALIZACE ŘEKY - DIVOKÁ VLTAVA



Seminář 2018 - Co příroda ve městě poskytuje člověku

Žijeme ve městě, ale můžeme se obejít bez přírody? Dokážeme žít bez její krásy, svěžestí a bujnosti?

Jak příroda ve městě působí na naše tělo a duši? Co a jak se od ní můžeme naučit?

Jak můžeme to, co nám příroda ve městě poskytuje, lépe pochopit,

ocenit a srozumitelně vysvětlit těm, kteří ve městě plánují, navrhují a rozhodují?

A jak do tohoto procesu zapojit samotné občany?

CO PŘÍRODA VE MĚSTĚ POSKYTUJE ČLOVĚKU

IPR
PRAHA

Brožura, kterou držíte v ruce, představuje shrnutí interdisciplinárního workshopu, který volně navazuje na dlouhodobé projekty IPR Praha v otevřené krajině. Zejména pak projekty v oblasti Trojské kotliny a soutoku Vltavy a Berounky. Základ pro takovou debatu také položily dvě výstavy: "Obnova soužití s řekou", zabývající se minulostí, současností a budoucností soužití člověka a řeky (Troja 2016) a výstava "Krajina řeky", která mapovala širokou škálu přínosů městské přírody skrze pohled ekosystémových služeb (Landscape Festival – Štvanice 2018).

Bez nároku na vyčerpávající úplnost představuje šest úhlů pohledu na městskou přírodu: esteticko – filosofický, pedagogický, zdravotní a ekopsychologický pohled se liší z hlediska oborů, ve kterých jsou zakotveny, zatímco pohled ekosystémových služeb a občanské participace jsou spíše metodologickými přístupy, pomocí kterých můžeme benefity přírody lépe uchopit, oceňovat a prosazovat. Závěrečný text je pak syntézou těchto přístupů v intencích diskuse, která proběhla formou uzavírajícího panelu.

00 ÚVOD ↗ str. 4

01 ESTETICKÉ OCENĚNÍ PŘÍRODY ↗ str. 6
doc. Mgr. Karel Stibrál, Ph.D.

02 EDUKAČNÍ POTENCIÁL MĚSTSKÉ PŘÍRODY ↗ str. 8
RNDr. Ivona Uvířová, Ph.D.

03 ŠANCE PRO PREVENCI CHRONICKÝCH ONEMOCNĚNÍ ↗ str. 10
MUDr. Hana Janata, CSc.

**04 SYMBOLISMUS ZELENĚ PŘI PARTICIPAČNÍCH PROJEKTECH
V MĚSTSKÉM PLÁNOVÁNÍ** ↗ str. 12
Mgr. Lukáš Hanus, Ph.D.

**05 5+1 DŮVODŮ, PROČ JE ZELEŇ VE MĚSTĚ DŮLEŽITÁ
Z HLEDISKA PSYCHOLOGIE** ↗ str. 14
PhDr. Jan Krajhanzl, Ph.D.

**06 PRŮZKUM POTENCIÁLU METODY PPGIS PŘI EVALUACI
KULTURNÍCH EKOSYSTÉMOVÝCH SLUŽEB** ↗ str. 16
M.Sc. Emily Lorange Rall

07 ZÁVĚREČNÁ DISKUSE ↗ str. 18

METODIKA HODNOCENÍ EKOSYSTÉMOVÝCH SLUŽEB

bel~~e~~eco

Metodika hodnocení ekosystémových služeb projektu Divoká Vltava

Identifikace klíčových ekosystémových služeb
a návrh metod jejich hodnocení



Beleco 2017



adresa: Slováků 125, 130 00 Praha 5 | IČ: 02795451 | web: www.beleco.cz | email: beleco@beleco.cz

Studie

Metodika hodnocení kulturních ekosystémových služeb

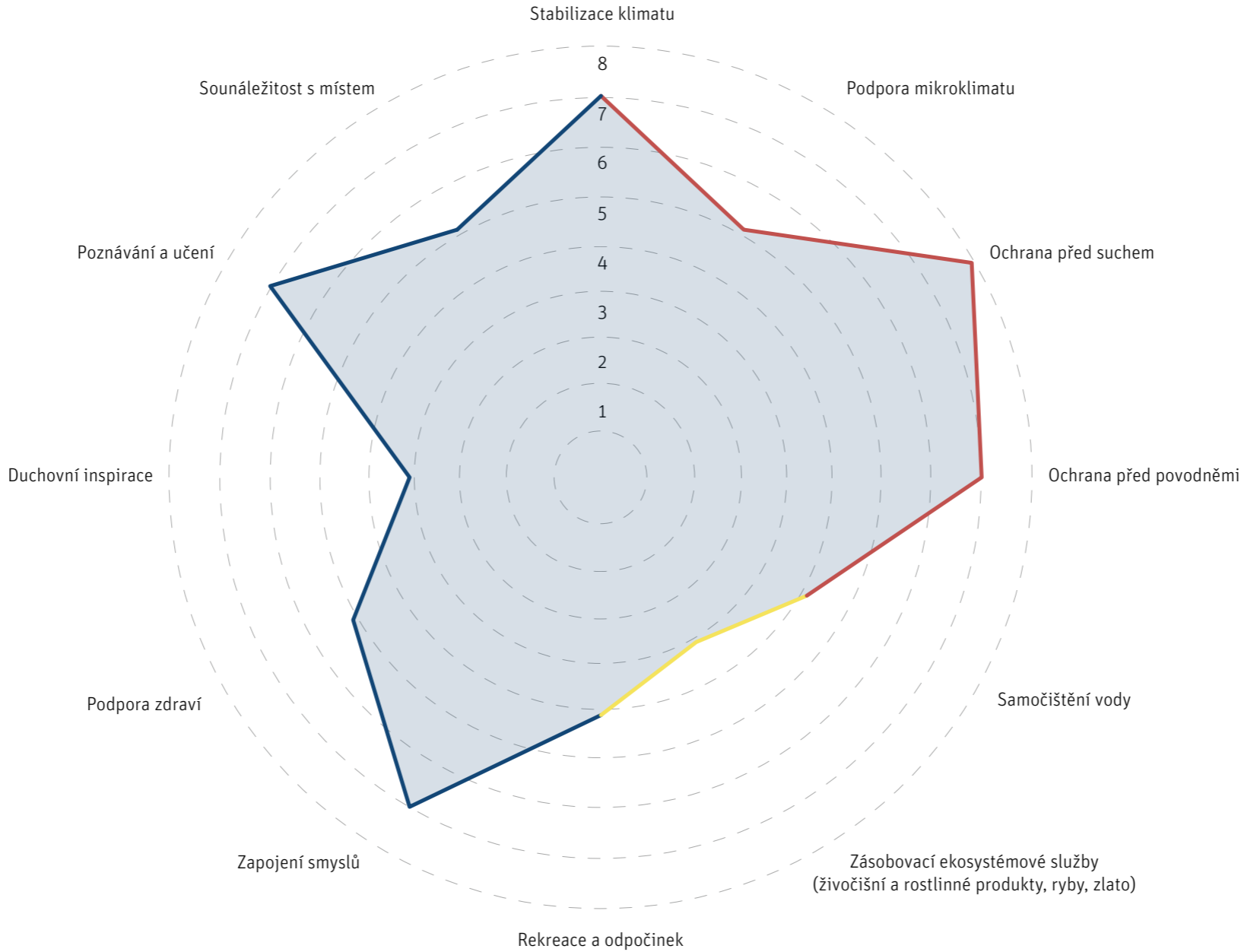


Vypracovali: David Píthart, Ivona Ujřová a Lukáš Hanus

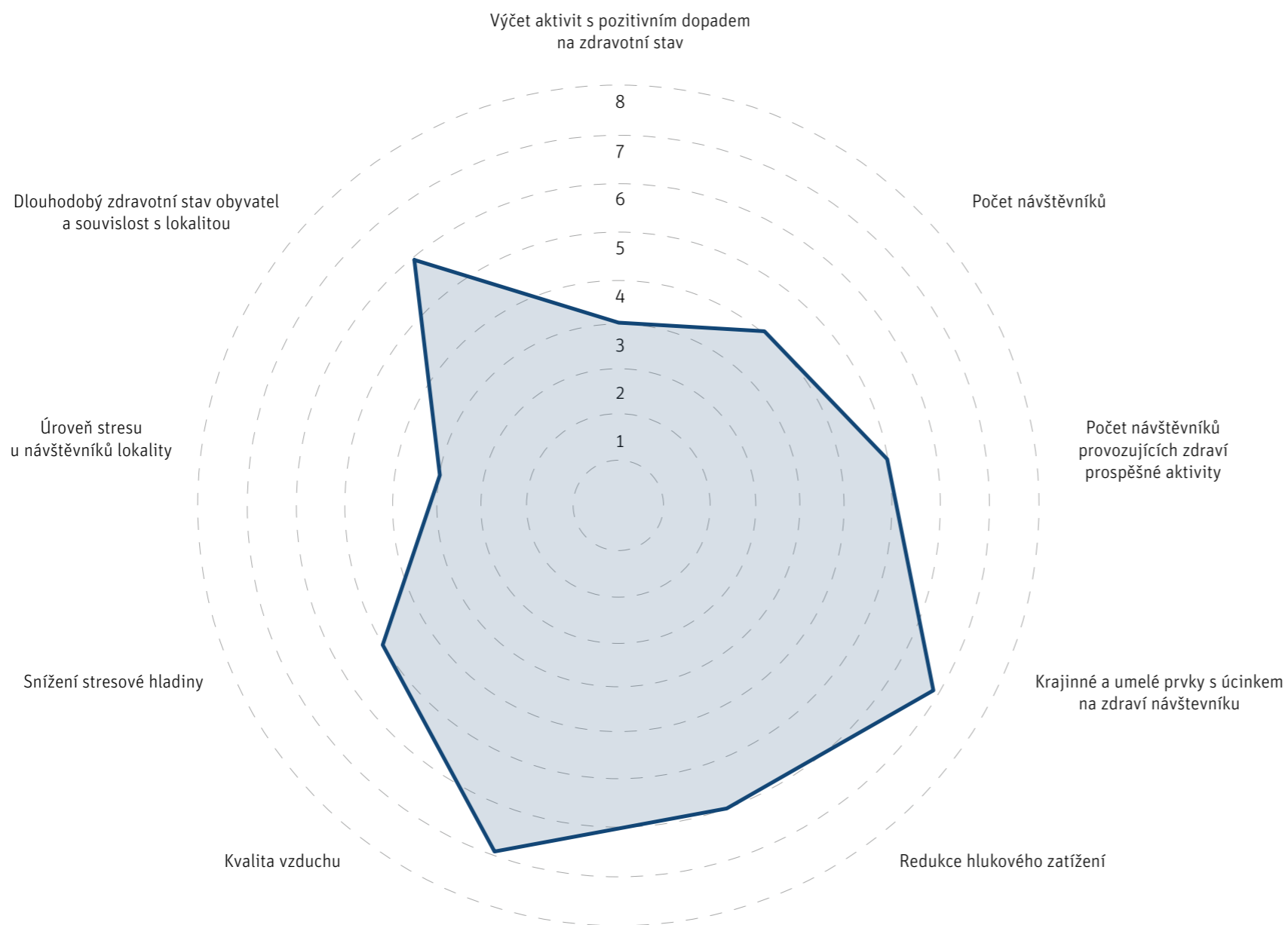
Realizační tým IPR: Marek Kundera a Štěpán Šoula

HODNOCENÍ EKOSYSTÉMOVÝCH SLUŽEB

metoda porovnávání přínosů jednotlivých projektů



Podpora zdraví



Kritérium	Známka	Známka celková
Výčet existujících aktivit návštěvníků se zjevným pozitivním dopadem na jejich zdravotní stav (např. kondiční běh, chůze, jízda na kánoji, jízda na koni, kole, volné pobíhání dětí mimo bezprostřední dosah rodičů...)	7/10	6
Počet lidí, kteří těží z benefitů poskytovaných městskou přírodou už svojí pouhou přítomností na daném místě	5/10	
Počet lidí, kteří zde cíleně provádějí vybrané aktivity s vlivem na zdraví a kvantifikace času, který je jednotlivým aktivitám věnován.	8/10	
Výčet a kvantifikace přírodních i umělých struktur a krajinných prvků s účinkem na zdraví návštěvníků	6/10	
Existence redukce hlukového zatížení (ve srovnání s okolím, zejména zástavbou), oázy klidu	7/10	
Kvalita vzduchu (polétavý prach, exhalace)	8/10	
Snížení stresové hladiny návštěvníků lokality, snížení kognitivní únavy	6/10	
Úroveň stresu u návštěvníků lokality měřená fyziologickými metodami	4/10	
Dlouhodobý zdravotní stav obyvatel a jejich souvislost s lokalitou (dle místa bydliště nebo frekvence pobytu v lokalitě)	7/10	

“**Architekt** a urbanista může pro zdraví obyvatel udělat ve správnou chvíli **více než praktický lékař.**”

děkuji za pozornost

Marek Kandrata
IPR Praha
kandrata@ipr.praha.eu
724509965