

# Spis treści

<b>Przedmowa</b> .....	<b>IX</b>
<b>Wstęp</b> .....	<b>XI</b>
<b>1. Zdrowa architektura</b> .....	<b>1</b>
1.1. Ewolucja znaczenia zdrowia w historii architektury i urbanistyki .....	2
1.2. Choroby związane ze środowiskiem zbudowanym .....	10
1.2.1. Choroby związane z urbanizacją .....	10
1.2.2. Chore budynki .....	17
<b>2. Cechy ZAZ (Zdrowej Architektury Zrównoważonej)</b> .....	<b>25</b>
2.1. Omiczność .....	27
2.2. Kryterialność .....	27
2.2.1. Zapisy w ustawach oraz innych regulacjach prawnych (Świat, UE, Polska) .....	28
2.2.2. Prace naukowe organizacji pozarządowych .....	32
2.2.3. Metody diagnozowania zdrowego budynku .....	36
2.2.3.1. Systemy certyfikacji wielokryterialnych .....	37
2.2.3.2. Systemy oceny budynków .....	45
2.3. Integralność .....	47
2.3.1. Integralność prac projektowych .....	47
2.3.2. Zarządzanie .....	48
2.3.2.1. Zarządzanie terenami zewnętrznymi .....	50
2.3.2.2. Zarządzanie budynkiem – niwelowanie ekspozycji użytkownika na szkodliwe związki .....	55
2.3.2.3. Zarządzanie budynkiem – zdrowe wyposażenie biur .....	60
2.3.2.4. Edukacja .....	62
2.4. Jakość .....	62
2.4.1. Zdrowe środowisko zewnętrzne budynku .....	63
2.4.1.1. Zdrowa struktura miejska .....	63
2.4.1.2. Jakość powietrza wokół budynku .....	67
2.4.1.3. Promieniowanie .....	69
2.4.1.4. Temperatura. Redukcja wyspy ciepła .....	70
2.4.1.5. Kontekst budynku .....	71

2.4.1.5.1.	Widoki za zewnątrz . . . . .	71
2.4.1.5.2.	Tereny zieleni . . . . .	73
2.4.1.5.3.	Tereny wodne . . . . .	74
2.4.2.	Zdrowe środowisko wewnętrzne . . . . .	75
2.4.2.1.	Jakość powietrza wewnętrznego . . . . .	75
2.4.2.2.	Komfort termiczny . . . . .	80
2.4.2.3.	Jakość oświetlenia wewnętrznego. Cykl cyrkadialny . . . . .	82
2.4.2.4.	Jakość wody . . . . .	87
2.4.2.5.	Projektowanie czystego i łatwego w czyszczeniu wnętrza budynku . . . . .	87
2.4.2.6.	Biofilia . . . . .	91
2.5.	Jednostkowość . . . . .	91
2.5.1.	Czynniki społeczno-socjologiczne . . . . .	92
2.5.2.	Psychologia miejsca . . . . .	95
2.5.3.	Wsparcie kondycji psychicznej człowieka . . . . .	98
2.5.4.	Wsparcie kondycji fizycznej człowieka . . . . .	100
2.5.5.	Opinia użytkownika jako nowe narzędzie zarządzania obiektom . . . . .	104
2.6.	Elastyczność oraz tymczasowość funkcjonalno-użytkowa. Budynki a pandemia . . . . .	106
<b>3.</b>	<b>Narzędzie do uzdrawiania budynku oraz terenów zewnątrznych: matryca ZAZ . . . . .</b>	<b>109</b>
<b>4.</b>	<b>Zakończenie . . . . .</b>	<b>141</b>
4.1.	Dalsze kierunki rozwoju nurtu zdrowej architektury . . . . .	141
4.2.	Dlaczego brakuje manifestów? . . . . .	147
4.3.	Refleksje, wnioski . . . . .	147
	<b>Zdrowa Architektura Zrównoważona – wybrane definicje i pojęcia . . . . .</b>	<b>151</b>
	<b>Akronimy . . . . .</b>	<b>157</b>
	<b>Bibliografia . . . . .</b>	<b>159</b>
	<b>Spis ilustracji . . . . .</b>	<b>167</b>
	<b>Wykaz tabel . . . . .</b>	<b>169</b>
	<b>Indeks . . . . .</b>	<b>171</b>
	<b>Indeks osób i organizacji . . . . .</b>	<b>173</b>