

طراحی و برنامه‌ریزی فضای سبز شهری با رویکرد ورزش، سلامتی و رفاه

www.ketab.ir

انتشارات طحان گستر

ناشر تخصصی معماری و شهرسازی

سرشناسه : قنبری نژاد ناصری، ندا، ۱۳۷۱-
 عنوان و نام : طراحی و برنامه‌ریزی فضای سبز شهری با رویکرد ورزش، سلامتی و
 پدیدآور : رفاه/ندا قنبری نژاد ناصری، وحید کاظمی‌زاده.
 مشخصات نشر : تهران: طحان گستر، ۱۴۰۱.
 مشخصات : ۱۵۲ ص.: مصور.
 ظاهری
 شابک : 978-622-7834-29-1
 وضعیت فهرست : فیبا
 نویسی
 یادداشت : کتابنامه: ص. [۱۱۹] - ۱۵۲.
 موضوع : معماری منظر شهری
 Urban landscape architecture
 پارک‌های شهری -- برنامه‌ریزی
 Urban parks -- Planning
 فضاهای عمومی -- برنامه‌ریزی
 Public spaces -- Planning
 شناسه افزوده : کاظمی‌زاده، وحید، ۱۳۷۱-
 رده بندی کنگره : SB۴۷۲/۷
 رده بندی دیویی : ۷۱۲/۵
 شماره کتابشناسی : ۸۱۷۴۵۴
 ملی
 اطلاعات رکورد : فیبا
 کتابشناسی



طراحی و برنامه‌ریزی فضای سبز شهری با رویکرد ورزش، سلامتی و رفاه

تألیف: ندا قنبری نژاد ناصری- وحید کاظمی‌زاده

ناشر: طحان گستر

چاپ: سام

صحافی: سام

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

مدیر تولید: ابوالفضل چلاغلو

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۳۴-۲۹-۱

قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه

۱۳	فصل اول
	ضرورت ورزش سبز و سلامت عمومی در جامعه
۳۵	فصل دوم
	بررسی مزایای بهداشتی و اثرات بیماری‌زا فضاهاى سبز شهری بر میزان فعالیت بدنی، سلامت و رفاه
۵۷	فصل سوم
	ویژگی‌های فضای سبز شهری مرتبط با مزایا یا خطرات خاص سلامتی
۶۳	فصل چهارم
	مزایای سلامتی متفاوت فضاهاى سبز در گروه‌های جمعیتی خاص
۷۱	فصل پنجم
	مزایای مشترک فضاهاى سبز شهری غیر مرتبط با اثرات بهداشتی
۷۵	فصل ششم
	شاخص‌های در دسترس بودن فضای سبز شهری، قابلیت دسترسی و استفاده و ارزیابی مربوط به سلامت آن
۹۵	فصل هفتم
	چهارچوب طراحی برای پارک‌های شهری
۱۱۵	فصل هشتم
	نتیجه‌گیری
۱۱۹	منابع و مآخذ

پیشگفتار مؤلفان

طراحی و برنامه‌ریزی فضای سبز شهری از جامعیت خاصی برخوردار است و محتوای آن نسبت به عمق ارتباطی که با سایر محیط‌های شهری و ساکنان آن دارد بسیار گسترده است. شاید کم‌تر دانشی را بتوان یافت که این‌گونه با رشته‌های علمی مختلف در ارتباط باشد، بر آن‌ها اثر بگذارد و از آن‌ها بهره گیرد. از آنجایی که برنامه‌ریزی و طراحی فضاهای عمومی در شهر خود دارای یک نظام قاعده‌مند می‌باشد و در آن همه عناصر و اجزای تشکیل دهنده با هم در ارتباط‌اند با هم تداخل دارند و بر هم تاثیر می‌گذارند و در کل یک واحد به هم پیوسته را به نمایش می‌گذارند، لذا تالیف یک یا چند کتاب نمی‌تواند بیانگر کلیه اصول و محتوایی، ارتباطات و خصوصیات آن باشد.

یکی از ارتباط‌ها و همپوشانی‌های طراحی و برنامه‌ریزی فضای باز عمومی رابطه میان ورزش و سلامتی و فضاهای سبز شهری می‌باشد. وقتی اکثر مردم به ورزش فکر می‌کنند، معمولاً به فکر رفتن به باشگاه سرپوشیده هستند. در حالی که این ایده ممکن است تنها گزینه عملی در طول ماه‌های سرد و پرفی زمستان یا در طول گرمای شدید تابستان به نظر برسد، شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد ورزش در فضای باز، که به عنوان **ورزش سبز** نامیده می‌شود، برای انسان هم از نظر جسمی و هم از نظر ذهنی بهتر می‌باشد. این موضوع ایده جدیدی نیست، در واقع، قدرت شفابخش طبیعت، از زبان لاتین *vis medicatrix naturae*، یکی از اصول راهنمای پزشکی بقراط و زیست‌شناسی تکاملی است و به عنوان یک عامل اساسی در حفظ و بازیابی سلامت فرد تلقی می‌شود. فعالیت خارج از منزل به طور ذاتی با انسانیت ما گره خورده است. حدود ۹۹ درصد از تاریخ بشریت، نه تنها ما در خارج از منزل زندگی کرده‌ایم و به دنبال طبیعت برای بقا و سلامتی اولیه بوده‌ایم، بلکه برای لذت و فعالیت بدنی نیز به دنبال آن بوده‌ایم. در این زمینه مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که ورزش در فضای باز باعث افزایش سلامت جسمانی، سلامت روان و رفاه، شهروندی فعال، کاهش جرم و رفتارهای ضد اجتماعی، آموزش و یادگیری مادام‌العمر و... می‌شود. چنین رابطه و نظامی در اثر گسترش یکباره کالبدی و افزایش جمعیت شهرها نظام شهرنشینی و در نهایت سلامت جامعه را با بحران و آینده آن را با ابهام رو به رو ساخته است. وجود همین عوامل، بر اهمیت برنامه‌ریزی برای طراحی فضاهای باز عمومی و لزوم پژوهش و تفحص بیش‌تر در ارتباط با آن می‌افزاید.