

diplomní projekt

Dětský ostrov

Bc. Ondrej Zajac
Ateliér Ondřeje Císlera a Miroslava Pazdery
Fakulta architektury ČVUT
ZS 2017 / 2018

Ďakujem Ondřejovi Císlerovi a Miroslavu Pazderovi za trpezlivosť a odborné vedenie, mojim rodičom za umožnenie štúdia a všetku ich podporu, Marii, Savke a Máji za diplomantské obdobie a Márii, Dominike a Matúšovi za rady a konzultácie.

Za odborné konzultácie z oblasti architektúry a psychológie ďakujem nasledovným ľuďom: Ing. Ján Zajac, B. Arch. Peter Bednár, Ing. Marek Novotný, Ph.D., Ing. Zuzana Korpášová, Ing. arch. Zuzana Tomková a Bc. Denis Baštuga.

Úvod

Zadanie a prehlásenie autora
Autorský text

Analýza lokality

Úvod do analýzy
Lokalita, jej história a súčasný stav
Fotodokumentácia

Interpretácia

O samote v dobe globálnej konektivity
O nehybnom spôsobe života
O potrebe nových miest

Architektonický návrh

Záver

Bibliografia

zimní semestr 2017_2018

České vysoké učení technické v Praze, Fakulta architektury
2/ ZADÁNÍ diplomové práce
Mgr. program navazující

jméno a příjmení: Ondřej Zajac

datum narození: 06.12.1991

akademický rok / semestr: 2017/2018 / zimní semestr
obor: Architektura a urbanismus
ústav: 15118 Ústav nauky o budovách
vedoucí diplomové práce: MgA. Ondřej Císler, Ph.D.

téma diplomové práce: Dětský ostrov

zadání diplomové práce:

1/ popis zadání projektu a očekávaného cíle řešení

Předmětem diplomové práce je Dětský Ostrov vymezený západní strany ulicí Janáčkovo nábřežím a řekou Vltavou na východní straně. V současnosti se na ploše nachází restaurace, dětské hřiště a zázemí patří Pováří Vltavy. Cílem je nalezení současného výrazu ostrova ve městě, jeho využití ve vztahu k okolnímu městu a infrastruktuře.

2/

Pro AU/ součástí zadání bude jasně a konkrétně specifikovaný stavební program

Funkce budou hledány s ohledem na lokalitu, poptávku a reálnou využitelnost.

3/ popis závěrečného výsledku, výstupy a měřítka zpracování

- Autorský text
- Schémata ozřejmující koncepci návrhu
- Situace širších vztahů 1:5000
- Situace v podrobnosti 1:2000
- Půdorysy podlaží 1:200 / 1:500
- Pohledy 1:200 / 1:500
- Řezy 1:200 / 1:500, případně výřezy dle potřeby
- Axonometrie
- Vizualizace
- Stavební program
- *pracovní modely*

4/ seznam dalších dohodnutých částí projektu (model)

- 2x CD obsahující výstupy zpracovaného diplomního projektu
- 2x portfolio velikosti A4
- Plachta
- Prohlášení diplomanta
- Naskenované zadání s podpisem vedoucího DP a děkana FA
- Fyzický model 1:500

zimní semestr 2017_2018

Datum a podpis studenta

Zajac
Ondřej Císler

Datum a podpis vedoucího DP

Datum a podpis děkana FA ČVUT

27 - 10 - 2017

44

registrováno studijním oddělením dne

15. 10. 2017

LO

ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE
FAKULTA ARCHITEKTURY

AUTOR, DIPLOMANT: Bc. Ondřej Zajac
AR 2017/2018, ZS

NÁZEV DIPLOMOVÉ PRÁCE:
(ČJ) DĚTSKÝ OSTROV

(AJ) CHILDREN'S ISLAND


JAZYK PRÁCE: SLOVENSKÝ

Vedoucí práce:	MgA. Ondřej Císlar, Ph.D.	Ústav: 15188 Ústav nauky o budovách
Oponent práce:	Ing. arch. Lubomír Závodný	
Klíčová slova (česká):	Dětský ostrov, veřejný prostor, park, pavilon	
Anotace (česká):	Tématem diplomové práce je veřejný prostor v centru města a jeho nové interpretace. Lokalitu tvoří Dětský ostrov v Praze. Na základě zkoumání nejnovějších odborných poznatků a aktuálních témat ohrožujících společnost předkládá potřebu nového typu veřejného prostoru který svému uživateli umožňuje bez opuštění města konfrontaci se sebou samým ve způsobu netypickém pro běžně zažitě využití veřejných prostor. Práce klade otázku zda v době kdy architekti disponují objemem znalostí jako nikdy předtím, stačí při slovním spojení "lidské měřítko" zaměřen pouze na typologické rozměry a navrhuje ponořit se hlouběji.	
Anotace (anglická):	The theme of the diploma thesis is the public space in the city center and its new interpretation. The location is the Children's Island in Prague. Based on the latest expertise and current threats of contemporary society, it presents the need for a new type of public space that allows its user to confront himself without need to leave the city in a manner atypical for the commonly spread use of public spaces. The work raises the question whether at the time when architects have knowledge like never before, if it is enough when with the phrase "human scale" we focus only on typological dimensions and it proposes to delve deeper.	

Prohlášení autora

Prohlašuji, že jsem předloženou diplomovou práci vypracoval samostatně a že jsem uvedl veškeré použité informační zdroje v souladu s „Metodickým pokynem o etické přípravě vysokoškolských závěrečných prací.“

V Praze dne 9.1.2018


podpis autora-diplomanta

Odísť bez toho aby človek opustil mesto. Vnoriť sa do samoty v priamom centre. Ostrov fyzický i mentálny. Ohraničiť nič. Vstúpiť, pobudnúť a vrátiť sa. Čerpať ticho v kontrolovanej samote. Intenzívne prežívať samotu napriek obklopeniu ľuďmi. Stihnúť to počas obednej pauzy, alebo si na to vyhradiť tri dni. Alebo si iba nezáväzne užiť park, posediť na lavičke s výhľadom a sýkať pivo.

Samota bola dlho súčasťou ľudského života, ale vytráca sa. Keby bola samota zvieratom, bola by svetovo najohrozenejším druhom. Keďže je pre človeka životne dôležitá a ideálom mnohých architektov vrátane mňa sú čo najviac zahustené mestá, je najvyšší čas začať v návrhoch myslieť na miesta kde budeme môcť prežívať samotu kontrolovane, v rámci systému.

Moja diplomová práca predstavuje návrh vďaka ktorému sa môže jedno z posledných nevyužitých miest centra Prahy zmeniť na otvorené útočisko. Miesto kam v dobe nekonečného prepojenia s každým a všetkým môžeme venovať chvíľku svojmu vnútru. Architektúra navrhovaná skutočne pre človeka a jeho potreby.

Ľudská mierka v inom ponímaní.

Keď sa raz bude hovoriť o dobe ktorú žijeme, o antropocéne, chcem aby sa naň zhliadlo ako na dobu kedy sme okrem globálneho ekosystému dokázali ovplyvňovať aj naše vlastné životy návrhom vhodného množstva diverzifikovaných priestorov, kde aj menej populárne ale životne dôležité ľudské potreby dostanú zastúpenie.

Nie v podobe filozofických teórií, nie ako výtvarný odkaz, nie ako experiment, ale ako konkrétna architektúra podriadená reálnym potrebám moderného človeka a najnovším odborným poznatkom z danej tematiky.

Úvod do analýzy

Analýza lokality vychádza primárne z výstupu diplomového seminára ktorý sme ja, Marie Bendová, Thi Hong Nhung a Savka Marenic na ploche 106 stranovej brožúry publikovali minulý semester. Kvôli tomu nebudem uvádzať informácie v ich celej podrobnosti ale uvediem iba najpodstatnejšie informácie vhodné pre zorientovanie sa v problematike.

Detský ostrov sa rozprestiera pozdĺž Janáčkovho nábrežia, s prístupom skrz park Předpolí Dětského ostrova cez lávku využívajúcu opory budované pre pôvodne plánovaný most z Myslíkovej ulice. Jeho rozloha je 1,83 ha a najľahšie sa naň dostanete zo zastávky Arbeso-vo náměstí, prípadne z náměstí Kinských. Nachádza sa na ňom plavebná komora Smíchov pri ktorej výstavbe (1913-1916) bol umelo predĺžený a na juhu k nemu bola pripojená časť Petržílkovského ostrova. Plavebná komora prekračuje dve hrádze - Staromestskú a Šítkovskú. Nachádza sa pri ňom aj Malostranská vodárenská veža. V súčasnej dobe sa na ostrove nachádza reštaurácia, komplex detských ihrísk spravovaný mestkou časťou Praha 5, malé futbalové ihrisko, stolný tenis a skatepark. Relatívne krátko po otvorení boli zničené povodňou a odvtedy sa nevyužívajú. Na severe ostrova je umiestnená známa socha Vltavy a jej príto- kov. Areál ostrova je momentálne z väčšej časti oplotený a na noc sa zamyká.

V minulosti sa v týchto miestach vyskytova- lo viacero menších ostrovov, ktorých tvar a veľkosť sa menili nánosmi. Prvé zmienky o ostrove sú z roku 1355, ale následne sa kvôli záplavám niekoľkokrát úplne stratil. Až do 18. storočia sa volal Maltézsky podľa malostran- ského maltézskeho kláštora Panny Márie pod

reťazom, ktorý bol jeho vlastníkom. Neskôr niesol mená príslušníkov pražskej židovskej obce - Hykyšův, Funkovský, Židovský.

Židovský ostrov bol od prvej štvrtiny 19. storočia dejiskom čisto kresťanskej akcie, kde kvôli nedostatku miesta na pevnine sa tu pravidelne odohrávala časť trhu a zábav spojených s filipojakubskou púťou. S pevninou ho vtedy spojovala menšia drevená lávka.

V 30. rokoch 20. storočia sa uskutočnila séria úprav s cieľom uspôsobiť ho hlavne deťom. Práve vtedy sa objavil železobetónový most, nahradzujúci skoršie drevené a oceľové stavby. Jeho autorom je architekt Vlastimil Hofman. Začiatkom 60. rokov tam bol vybu- dovaný areál detských ihrísk a vtedy získal aj svoj dnešný názov.

Dnes sa na južnom cípe Detského ostrova nachádza reštaurácia a hneď nad ňou je um- iestnený vstup na detské ihrisko v správe MČ Praha 5, ktoré bolo pri poslednej povodni zničené. Jeho fungovanie bolo krátke a mo- mentálne už existuje nový projekt na ďalší areál detských ihrísk. Je plánovaná ďalšia pešia lávka na severnom cípe aj s napojením na cyklotrasu A1. Nemám žiadnu vedomosť o tom že by na projekt existovala verejná architektonická súťaž alebo že by mesto uvažovalo o inom využití. Existujúci návrh je diskutabilnej kvality a môj osobný názor je

že využívať celý tento ostrov ako jedno veľké ihrisko je mrhanie jeho potenciálom.

Okrem ostrova samotného sa zmeny plánujú aj v jeho bezprostrednom okolí. Ex- istuje projekt s názvom Plavební komora Praha-Staré Město ktorého cieľom je vytvoriť paralelnú nezávislú vodnú cestu keďže tera- jšia kapacita plavebnej komory Smíchov je nedostačujúca. Tento zámer tiež prebieha v tichosti bez toho aby bola vyhlásená súťaž, aby o tom vedela širšia verejnosť a bez citu k mestu a jeho potrebám. Jediná hladina Vltavy v centre mesta ktorá je pokojná a vy- užívaná obyvateľmi i návštevníkmi mesta na pobyt na vode navždy stratí svoj charakter rekreačnej zóny a stane sa vodnou diaľnicou. Je smutné že posledné miesto kde sa dá hov- oriť o "fungovaní" sa pravdepodobne navždy odmlčí. Čo je ešte horšie je fakt, že Praha ani nemá v rukách reálne mechanizmy ktorými by tomu mohla zabrániť, pretože právny stav je taký že Vltava Prahe nepatrí a hoci ju by- tostne ovplyvňuje, mesto nemá možnosť zveladiť sa. Súčasný stav je teda taký, že nám dáva negatívne vyhliadky na budúcnosť.

Fotodokumentácia

Ortofotomapa



Pohľad na ostrov z Tancujúceho domu



Pohľad zo Streleckého ostrova



Pohľad z Mostu Légii



Pohľad z Mostu Légiií



Pohľad z Mostu Légii



Pohľad na Janáčkove nábřeží



Pohľad na ostrov skrz pozemok plavebnej komory



Pohľad na vstupnú lávku



Pohľad na vstupný priestor pred ihriskom



Pohľad na Malostranskú vodárenskú vežu



Pohľad na ostrov z Jiráskovho mosta



Hladina Vltavy v okolí Detského ostrova je obyvateľstvom vnímaná ako rekreačná oblasť bez veľkého dopravného ruchu.



Interpretácia

Nasledujú tri krátke texty ktoré sú pre plné vnorenie do môjho návrhu podstatné. Je vhodné prečítať si ich ako prvé. Venujú sa aktuálnym spoločenským témam ktoré ma trápia a na ktorých zakladám svoju prácu, ale ponúkajú zamyslenie aj samostatne.

O samote v dobe globálnej konektivity

V dobe neustálych prepojení sa človek odnaučil samote. Na svete sa to rôzni a nie každý sa nachádza v čínskom megapolise kde kvôli prírode musí šesť dní cestovať mestom. Ale niečo čo bývalo prirodzenou súčasťou našich životov sa vytráca aj v menších mestách nášho regiónu. Je to málo badateľná zmena, uskutočňujúca sa už dlhšiu dobu bez toho, aby si ju človek uvedomoval. Rast batolata, ktorý si jeho rodič v každodennom kontakte neuvedomí. Všade s iným dátumom štartu a s iným tempom rastu, ale vyskytujúca sa globálne.

Je zaujímavé že najviac reflexií na túto tému, s ktorými môže bežný človek prísť do kontaktu sa nachádza snáď ani nie v odbornej diskusii, ale v popkultúre. Voľný pád je film z roku 1993, ale našli by sa v ňom aj dnešní dvadsiatnici. Svet sa mení iba pomaličky a kým niektorí ľudia veci akceptujú a snažia sa zvoľniť tempo, iní chcú ostať "zapojení". Na jednej planéte máme v rovnakom čase biznismenov užívajúcich malé dávky drog aby boli nonstop výkonní i biznismenov ktorí sa chodia na týždeň zatvoriť do kláštorov cisterciánskych reholí. Sme neustále online, v kontakte, pod dozorom. Mobilné telefóny sledujú našu polohu a priemyselné kamery poznajú našu tvár. Ironiou je že v tomto prepojení každého s každým strácame sociálne

zručnosti potrebné na nadväzovanie kontaktov. Sociálne siete nám ničia to na čom je postavená naša spoločnosť a vyvolávajú v nás pocity aké prežíva užívateľ heroínu. Dávajú nám pocit prepojenia s ľuďmi zatiaľ čo prehľbujú osamelosť v nás. Existuje poviedka o novinárovi ktorý hľadal najosamejšieho človeka na svete a po dlhom chodení po opustených častiach sveta ho našiel v dave veľkomesta. Dnes sme vo virtuálnych davoch nie veľkomesta, ale celej zeme. Napriek tomu bez nášho vedomia strácame život tým, že naše dni prebiehajú častokrát osamelo.

Samota bola celé dejiny súčasťou našich životov. Dnes prežívame predstierané spojenia a nepredstieranú osamelosť. A to je problém ktorý si veľa ľudí neuvedomuje. Samota je dobrá a lieči. Osamelosť zabíja. Kontrolovaná samota kde sa učíme byť so sebou a svojím vnútrom je pre naše psychické zdravie životne dôležitá. Ak je pobyt v spoločnosti iba útekem pred sebou samým, niečo je vážne zle. Sara Maitland skúmala samotu v našej civilizácii. Išla na to hlbkovo a zašla až do rímskych čias. Spozorovala že rozdiel medzi samotou a osamelosťou je nie len veľmi veľký, ale má aj diametrálne iné následky pre náš život. Môže byť podstatou našich psychických problémov, alebo môže byť zdrojom nášho kreatívneho génia. Človek ktorý

je osamelý začne byť fyzicky chorý a môže sa dostať do vážneho stavu. Človek ktorý je sám a vie so sebou nie vydržať, ale pobývať v mieri je šťastný. Máme v sebe snahu brániť sa samote, pretože sa jej bojíme. Dva najčastejšie spôsoby ktoré idú ruka v ruku sú ofenzívna projekcia nášho strachu kedy kritizujeme ľudí ktorí v samote vedia nájsť naplnenie a označujeme ich za negatívnych a strániacich sa. Druhým spôsobom je obranný postoj kde sa bránime samote obklopením veľkou sieťou sociálnych prepojení ktoré považujeme za určitú poistku. Takéto správanie je ale slepou uličkou a v skutočnosti ak sa zmierime sami so sebou, dosiahneme nevídane dobré výsledky. Maitland ich kategorizuje do piatich základných kategórií: hlbšie uvedomenie si seba samého, hlbší vzťah k prírode, hlbší vzťah k transcendentnu, zvýšená kreativita a zvýšený pocit slobody.

V dobe keď je človek neustále vystavený tlaku spoločnosti a je pod sociálnou kontrolou napriek tomu že býva v bytovom dome kde nepozná vlastného suseda, sa môže znovuobjavenie samoty stať jedným z hlavných problémov blízkej budúcnosti. Problémom môže byť to, že dnešné mestá jednoducho nemajú platformu na to aby človek bol sám. Byť v bežnom parku kde je tisíc ľudí a sto psov, či sedieť v poloprázdnej kaviarni, ani jedno z toho nie je adekvátne riešenie. Sedíte

O nehybnom spôsobe života

a pozeráte na všetkých tých ľudí, no neviete s nimi nadviazať kontakt. Pocit osamelosti sa iba prehĺbi. V dobe navrhovania krátkych dochádzkových vzdialeností stojí za uváženie pokus o navrhnutie priestoru, ktorý síce je blízko, ale keď tam cez tých pár ulíc dôjdete, tak sa ocitnete ďaleko.

Sedenie je fajčenie našej generácie, vravievajú. Zahmlieva mozog pretože nám neprúdi krv, ničí flexibilitu chrčtice, skrakuje svaly, núti pankreas produkovať viac inzulínu pretože bunky bez pohybu nie sú dostatočne rezpozívne, má mnoho negatív a málo pozitív. Sčasti je to kvôli tomu že jednoducho nevieme sedieť. Sedíme zle a ničíme sa dobrovoľne. Napriek tomu keď sa nad tým zamýšľam, je až paradoxné že si pri tom všetkom čo s nami sedenie robí vôbec vieme oddýchnuť a v tejto polohe si ľubovať. A či?

Človek sa skutočne vyvíjal tak, že sme sa stali jednými z najlepších atlétov histórie. Stále aktívny, stále v pohybe. Človek. Ale paradoxom ktorý nie je všeobecne známym je, že evolúcia v nás vytvorila aj náchylnosť k lenivosti. Epidémie obezity predsa neprišli samé od seba.

Daniel Lieberman to vysvetľuje tým že ľudia sa pohybujú iba toľko koľko sú nútení kvôli svojmu prežitiu. Nakoľko sme tisícročia jedlo lovili a nikdy ho nebol dostatok, oddych bol spôsobom šetrenia energie ktorý pomáhal prežitiu a reprodukcii. Inými slovami sme boli stvorení pohybovať sa – ale ani o trochu viac než je potrebné. Žiaden lovec či zberač sa nikdy v živote nešiel prejsť iba tak z pasie. Je to bežné aj u viacerých primitívnych kmeňov v dnešnej dobe. Aby sme kapacitu prispôso-

bili dopytu, potrebujeme stimul. Svaly silnejú a ochabujú podľa toho či majú stimul. Výdrž v behu tiež. Presnosť v streľbe, zbehosť v počítaní násobilky a báseň na Hviezdoslavov Kubín, niet medzi nimi rozdiel. Aplikovať sa to dá aj na mechanizmy ktoré liečia či riadia náš organizmus, napríklad pohyb podporuje tok krvi a jej pumpovanie v srdci čo zas udržiava artérie v pružnom stave ale pri nedostatku pohybu artérie tuhnú, srdce pumpuje menší objem krvi a následkom toho sa nám spomalí metabolizmus. Svaly spotrebujú 25% dennej spotreby kalórií, čiže sú náročné na chod. A dalo by sa pokračovať. Všetky tieto veci sa vyvinuli v snahe nášho organizmu ušetriť energiu vždy keď je to čo i len trocha možné.

Problém nastal keď sme pokročili do doby, kedy nikdy nebolo jednoduchšie prežiť, pričom doteraz bolo "cvičenie" súčasťou každodenného života. Výsledkom je že procesy určené na šetrenie energie sa v absencii fyzickej aktivity správajú ako choroba. Choroby srdca, cukrovka, osteoporóza a iné choroby sú svojim spôsobom symptómom niečoho vážnejšieho. Avšak neexistuje ľahká cesta a cvičenie ako ho chápeme dnes je v priamom rozpore s dvoma miliónmi rokov evolúcie. Ľudia potrebujú stimul a dôvod. Keď človek neuložil jedlo, alternatívou bola smrť a preto bol pohyb podmieňujúci. Dnes je alternatív

mnoho a žiadna navonok nebolí. Riešenia sú ešte iba v zárodku. Napríklad spomením návrh aby študenti na univerzitách mali minimálnu fyzickú zdatnosť. Sú na ne kladené nároky v oblasti jazykov, matematiky, logiky, písania a kritického myslenia atď. Vzhľadom na koreláciu mysle a tela, prečo by fyzická zdatnosť mala byť ignorovaná?

My architekti v posledných rokoch správne hovoríme o potrebe miest s vysokou hustotou zastavanosti kde človek nemusí jazdiť autom. Ale naša snaha pramení v ekológii a potrebách planéty, nie v potrebách človeka. Nie že by to bolo zlé. Ale ukazuje sa, že je tu ďalší dôležitý aspekt. Navrhovanie dobrých ulíc po ktorých človeka baví chodiť má novú hĺbku. Ja osobne vidím problém v drvivej väčšine verejných priestorov dneška, kde napríklad takmer každé námestie je určené primárne na sedenie, každý park tiež väčšinou na sedenie a oddych a často aj bežná promenáda má tisíc lavičiek ako inak – na sedenie. Ešte aj detské ihriská majú dostatok lavičiek aby rodič náhodou nemusel vynakladať energiu.

Máme v rukách nástroje ktorými ovplyvňujeme životy iných ľudí. Niekde na pár rokov a niekde na pár generácií. Nikdy vopred nevieme ako dlho budú naše návrhy žiť a koľko ľudí reálne zasiahnú. Je preto potrebné začať

diskusiu o tom ako navrhovať verejné priestory tak aby sa o "ľudskej mierke" nehovorilo iba v jazyku typologických rozmerov ale aj priestorového uspošobenia a aby nás priestor pobádal byť v pohybe, viedol nás za ruku bez toho aby sme to vnímali. Vľúdne a rozhodne.

Zaujímavé je že najzaujímavejší ľudia histórie boli, aspoň pokiaľ to vieme zistiť, veľmi naklonení prechádzkam. Dickens chodil každý deň na tri až štyri hodiny dlhé prechádzky a všetky jeho romány by bez nich boli veľmi chudobné. Beethoven chodieval s ceruzou a papierom do lesov, Kierkegaard nemal na prechádzky jedno zlé slovo a línia vyznávačov prechádzky sa dá vystopovať do dnešných dní. Steve Jobs robil najdôležitejšie firemné rozhodnutia a dôverné rozhovory na prechádzke, Zuckerberg počas nich viedol pracovné pohovory, čo je nesmierne ironické nakoľko práve sociálne siete fungujú na tom, že nám dávajú dopamín a efektne rozkladajú komunikačné schopnosti a stavbu našej spoločnosti. Stáva sa z toho módna vec a skutočne je najnovšie sexi nechodiť na pracovné obedy ale na pracovné prechádzky. Nakoľko to bude iba módna vlna a nakoľko niečo čo povýšime na problém hodný primeraného riešenia je ale veľmi otázne a ja som veľmi zvedavý, či sa za môjho života v tomto smere vytvoria nejaké aktivity.

Predstavte si že žijeme pred osemsto rokmi a ja by som Vám povedal že jedného dňa sa budú búrať hradby, pretože ich už nebudeme potrebovať a že v mestách budú parky aby si ľudia mohli oddýchnuť v prírodnom prostredí. Nonsense, však? O tom že cez cestu by ste mohli prejsť len na určitých miestach v čase keď svieti zelené svetlo by som preto radšej ani nezačínal pretože by ste nechápali ani len konceptu svetla ktoré si viete len tak začať a ešte je aj zelené.

Fakt, že dnešnému človeku všetky tieto veci prídu úplne samozrejmé, nie je sám o sebe samozrejmosťou. Je len logickým vyústením toho že sme vyrástli v dobe keď tieto veci existovali a ich aplikácia v tejto forme už bola dávno nastaveným spoločenským konsenzom. Samozrejmosťou je ale to že svet i človek sa budú vyvíjať ďalej a veci dnes bežné časom vymiznú z našich životov. Zároveň pribudnú mnohé iné veci pri ktorých si dnes pravdepodobne väčšina z nás neodpustí posmešnú poznámku. Ale je to iba arogantná ignorácia ľudí ktorí odmietajú väčší odstup a zamyslenie sa nad tým, ako sa naša spoločnosť vyvíja.

Architekti radi hovoria o ľudskej mierke ale málokedy reálne navrhujú to, čo je pre ľudí najlepšie. V dvoch predchádzajúcich textoch sme si stručne predstavili dve dôležité veci ktoré sa s moderným človekom spájajú čoraz

menej. Na ich základe som navrhol projekt ktorý vychádza nie z pocitov, filozofie alebo názoru, ale z odborných poznatkov ktoré doteraz drvivá väčšina architektov ignoruje alebo o nich vôbec netuší.

Je najvyšší čas začať pozeráť ďalej. Všetci vieme aký má byť rozmer dobrej lavičky a všetci vieme že ak máme za chrbtom bariéru, cítime sa na tej lavičke bezpečnejšie. A to je naozaj dobré, ale v dnešnej dobe nedostačujúce. Tak ako všeobecné normy prestávajú byť aktuálne s vzrastajúcou priemernou výškou človeka, aj priestor ako taký by mal vychádzať v ústrety svojmu používateľovi.

Architektúra nás vie ovplyvňovať bez nášho vedomia. Máme v rukách mnohé vedomosti ktoré zanedbávame alebo na ne jednoducho neostávajú energia, peniaze či čas. Máme reálnu šancu navrhovať priestory ktoré budú aktívne odporovať slabým stránkam moderného človeka a formovať ho v jeho prospech. To všetko bez toho aby o tom vedel, bez potreby aby mesiace študoval odborné texty. Nikdy nezistí čo s ním stvárame a napriek tomu vieme zlepšiť jeho život. Je to takmer na úrovni nezištnej pomoci. Nikdy nám nik nepoďakuje, ale pri srdci nás hreje pocit že sme pozitívne zasiahli užívateľov a nevyprodukovali iba ďalšiu masu betónu a železa.

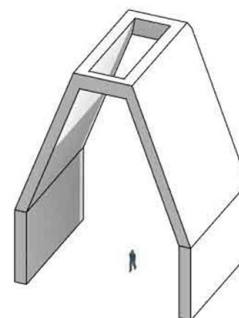
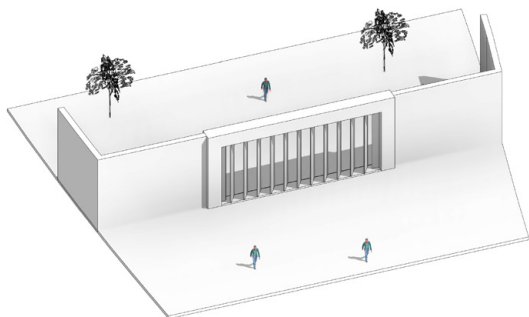
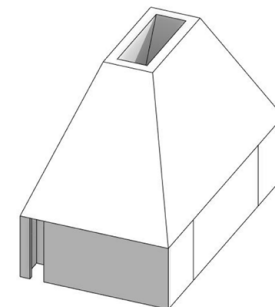
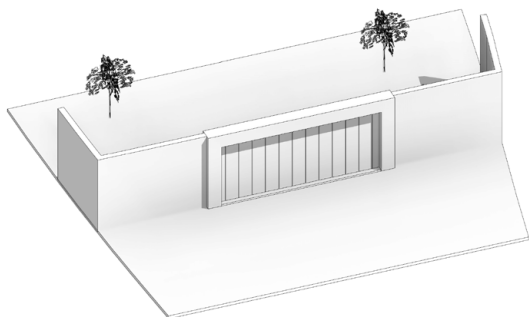
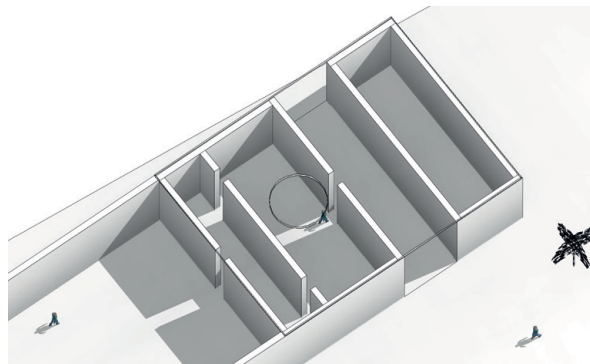
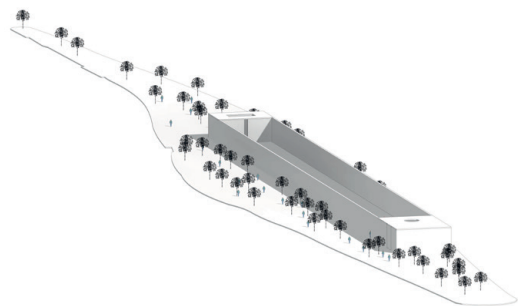
Osobne si myslím že tak ako pred približne

piatimi rokmi začal do verejnej diskusie vstupovať verejný priestor, tak bude témou zajtrajšieho dňa priestor ktorý v nás vyvoláva aktivitu a umožňuje nám byť sebou samým. Žiadne dôležitejšie témy momentálne nerozpoznávam. Keď Le Corbusier písal Za novou architektúrou, rád si predstavujem že to bola doba ako dnes. Doba keď staré začínalo upadať a nové vyvstávať.

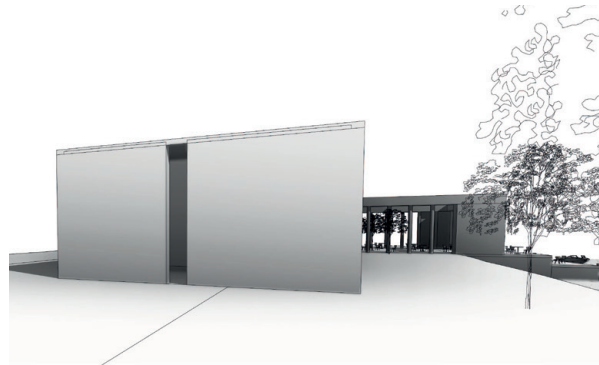
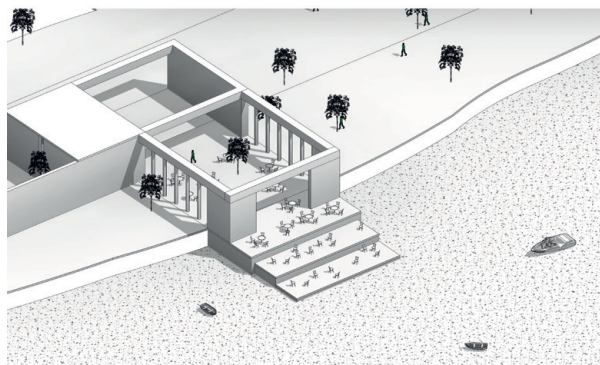
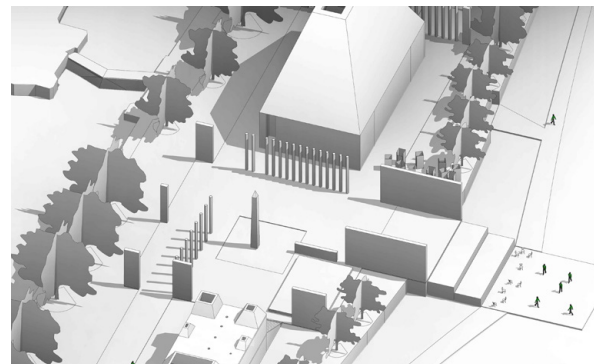
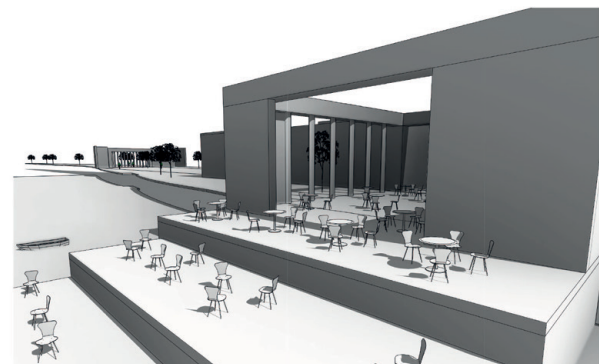
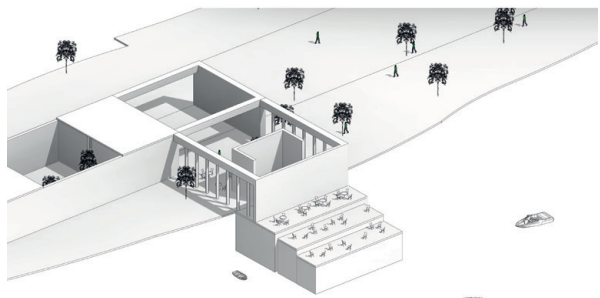
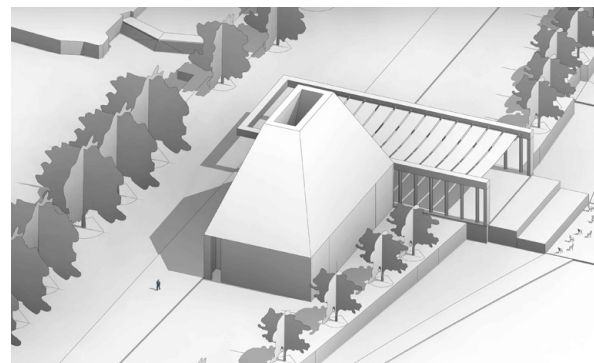
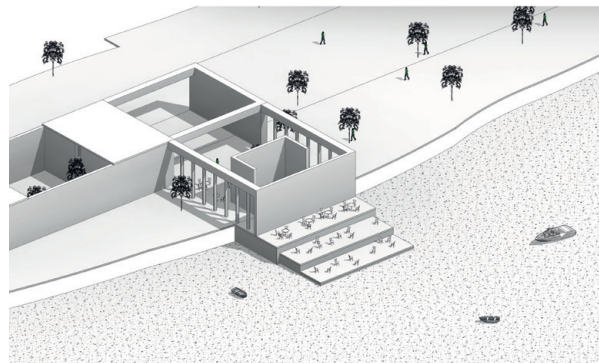
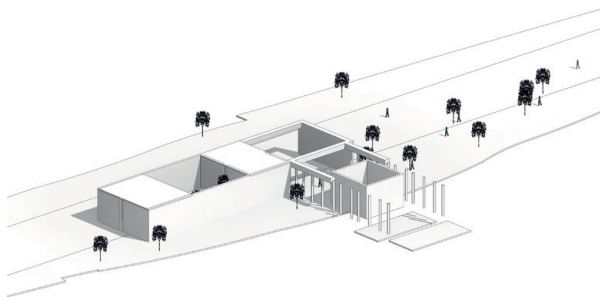
Architektonický návrh: z procesu

Pri hľadaní tej správnej formy, ktorá by ma dostatočne uspokojila svojou úprimnosťou som načrtol a zahodil asi najväčšie množstvo nápadov na jeden semester za celé moje štúdium.

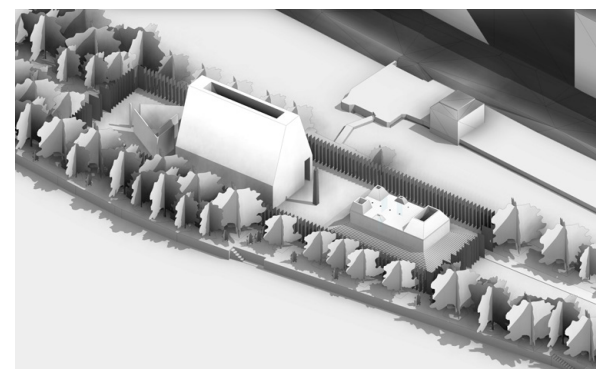
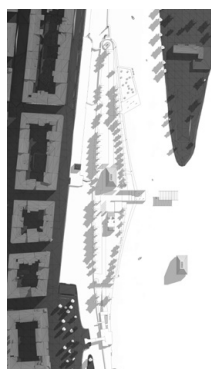
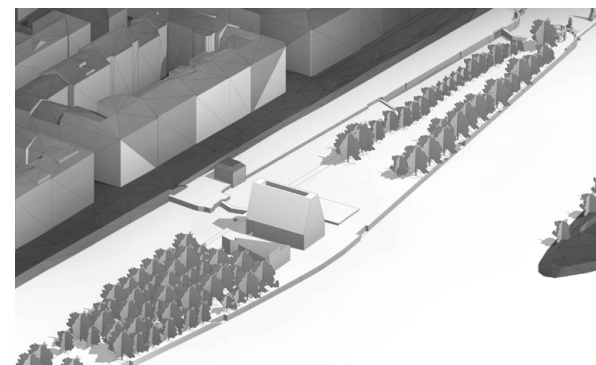
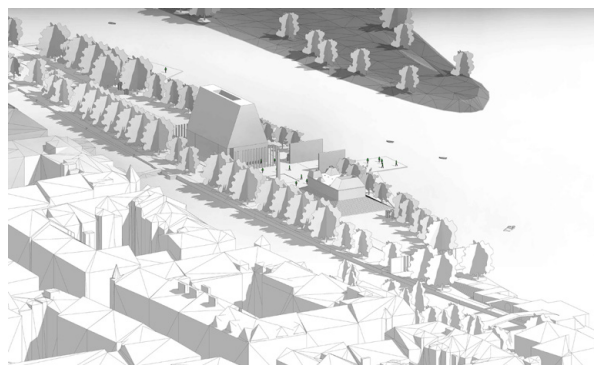
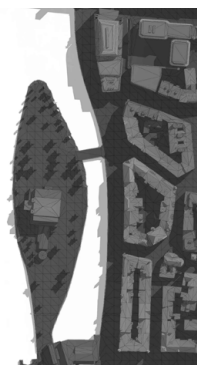
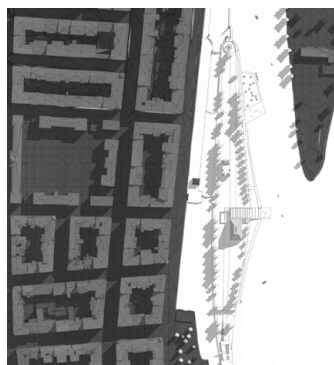
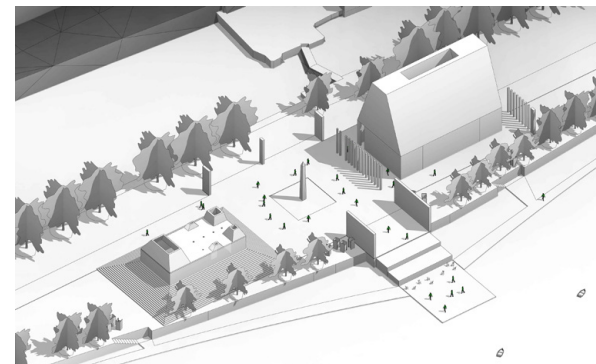
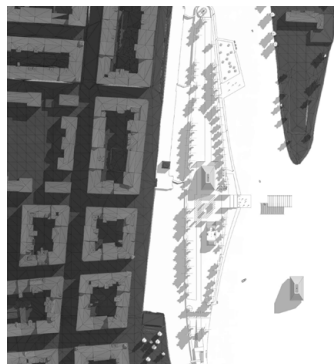
Architektonický návrh: z procesu



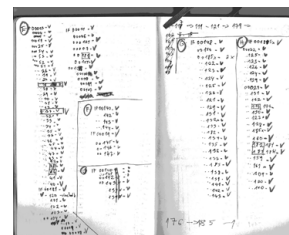
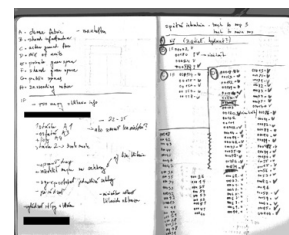
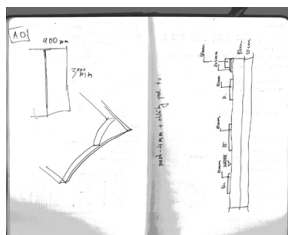
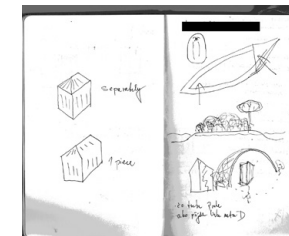
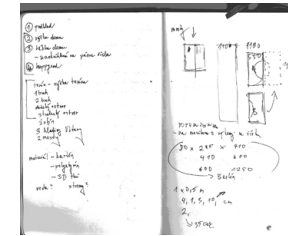
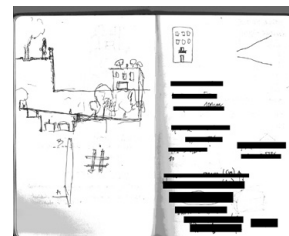
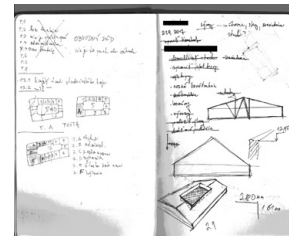
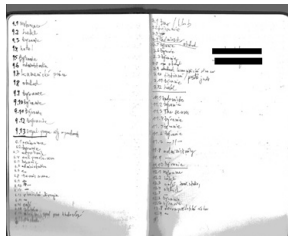
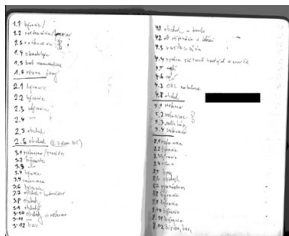
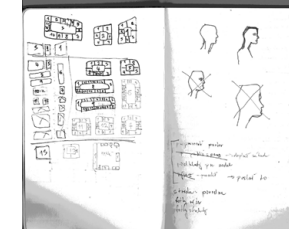
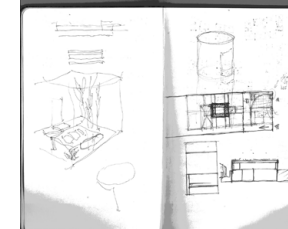
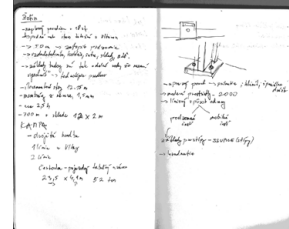
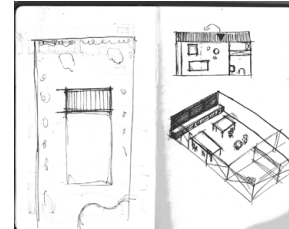
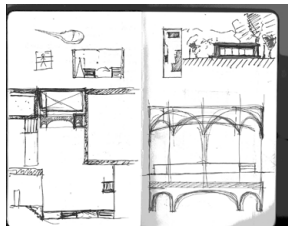
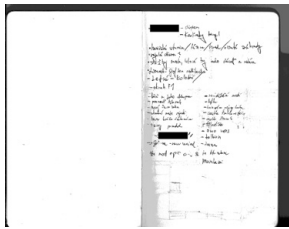
Architektonický návrh: z procesu



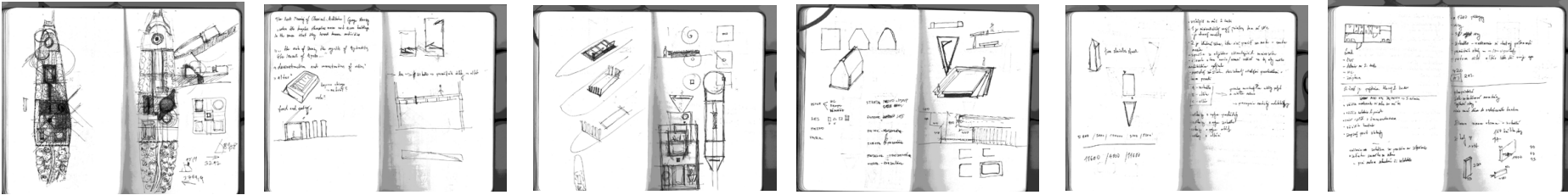
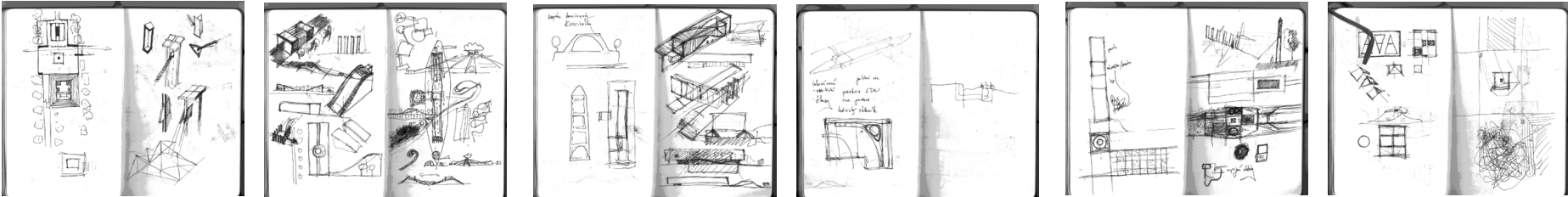
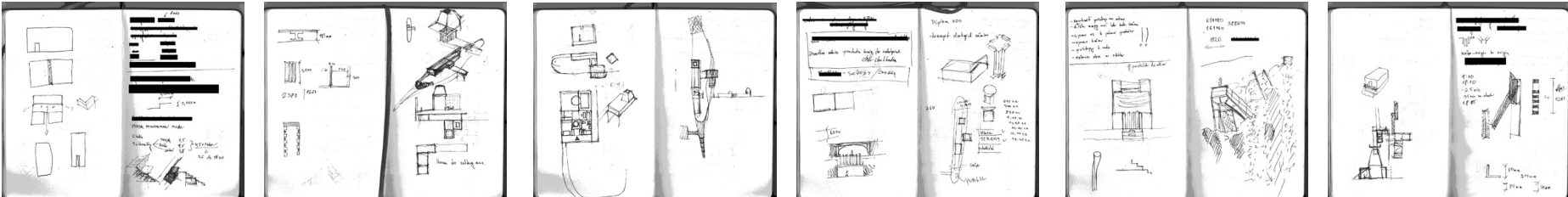
Architektonický návrh: z procesu



Architektonický návrh: z procesu



Architektonický návrh: z procesu



V nasledujúcich stránkach čitateľa prevediem mojim návrhom v lineárnom slede. Je to rovnaký zážitok aký by mal pri fyzickom vstupe na a následnej chôdzi skrz ostrov.

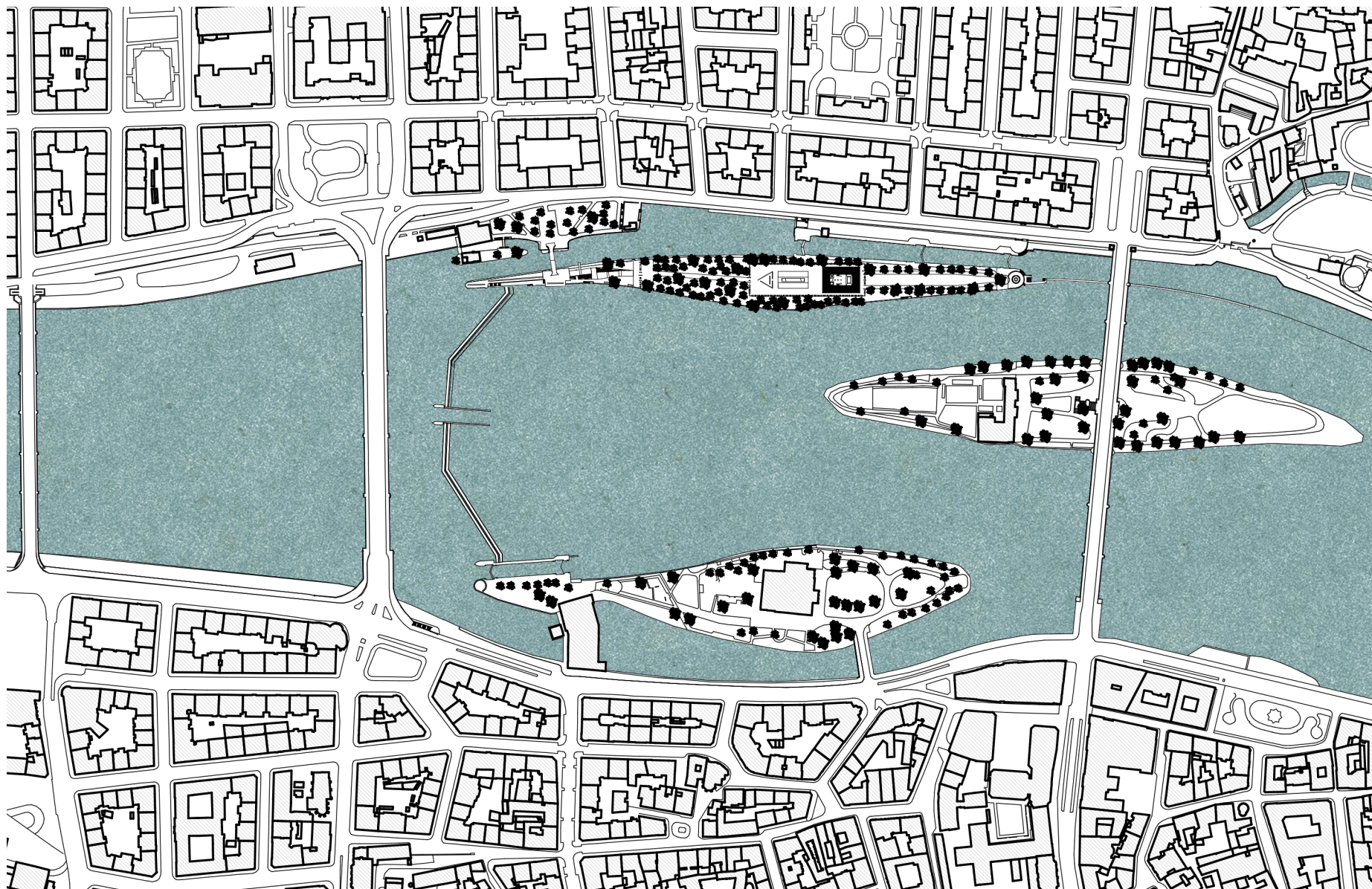
Budem postupovať systematicky a vysvetľovať svoje rozhodnutia buď v krátkych poznámkach alebo odvolávaním sa na zahraničné referencie. Pre prehľadnosť v axonometriách nie sú zobrazované stromy.

Môj návrh je možné chápať ako verejný priestor dvojakého charakteru.

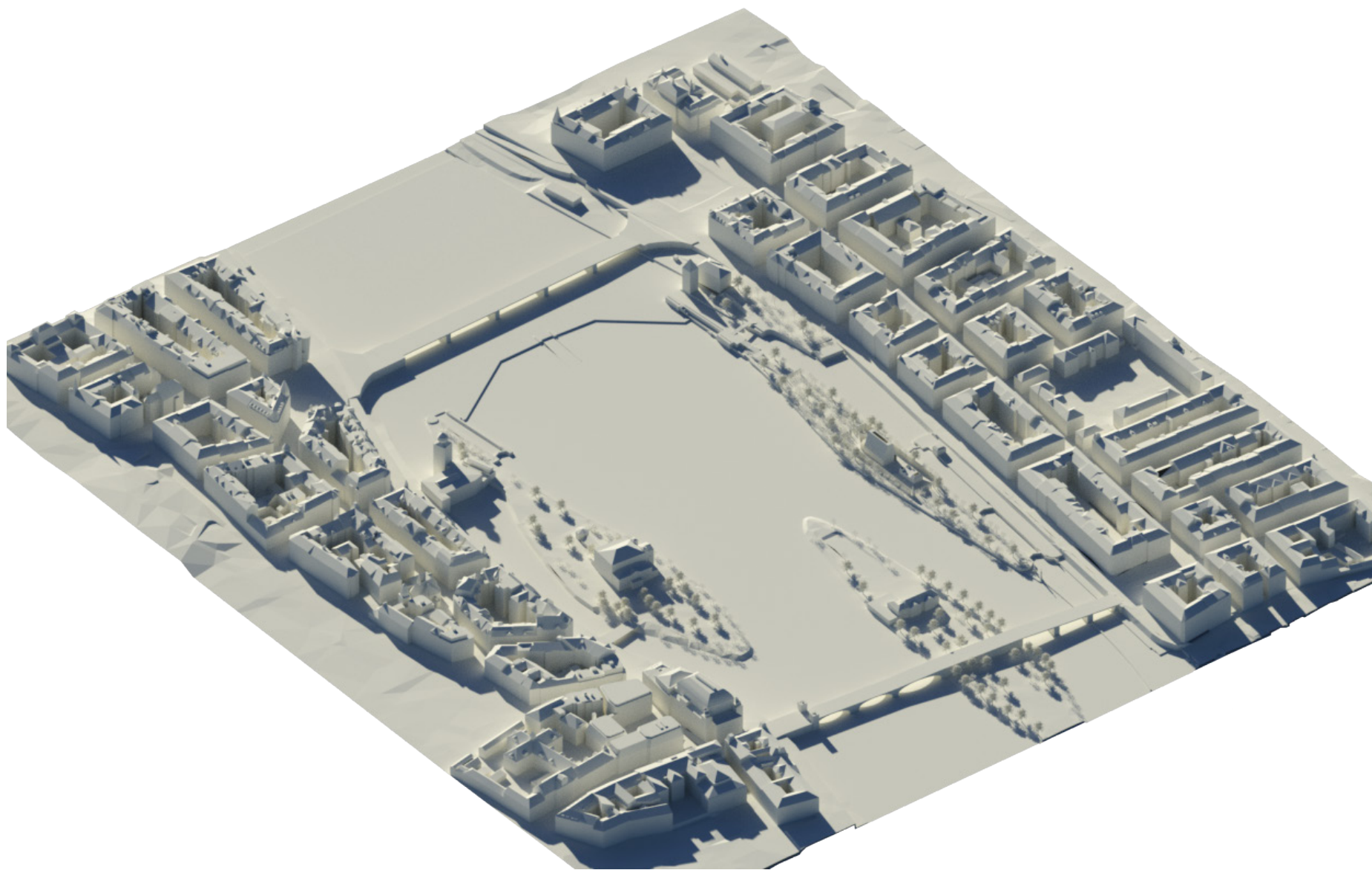
Prvým je urbánny verejný priestor s charakterom nábrežia či náplavky, prístupný nonstop. Druhým je prírodná a parková časť ostrova s rôznymi atmosférami, po ktorej prechádzam urbánnou štruktúrou na ktorej sa nachádzajú jednotlivé objekty. Prírodná časť ostrova je na noc uzatváraná a prístup do nej majú iba vymedzené osoby.

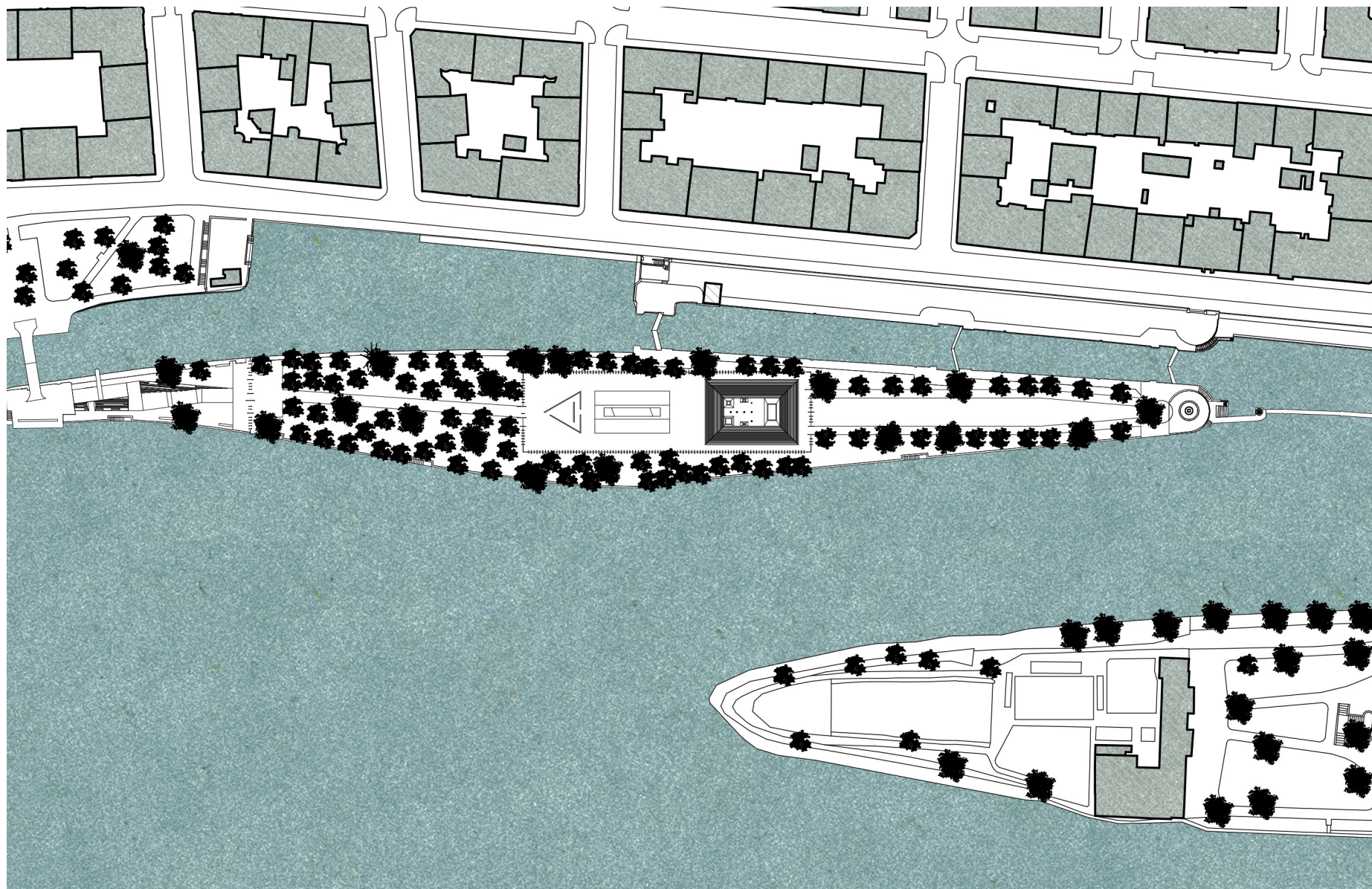
V jazyku čísiel je môj návrh tvorený verejným priestorom urbánneho charakteru o celkovej výmere 2549,88 metrov štvorcových. Druhá, prírodná časť zaberá 7400,49 metrov štvorcových a z toho 1066,49 metrov štvorcových tvorí trávnatá plocha.

V prírodnej časti môjho návrhu je ešte okrem toho 4399,33 metrov štvorcových spevnených plôch v podobe chodníkov a malých či veľkých urbánnych zásahov. Z toho zaberajú časť tri pavilóny ktoré majú dokopy 701,19 metrov štvorcových z tohto objemu. Samostatne majú potom 202,43; 97,43 a 401,36 metrov štvorcových plochy.

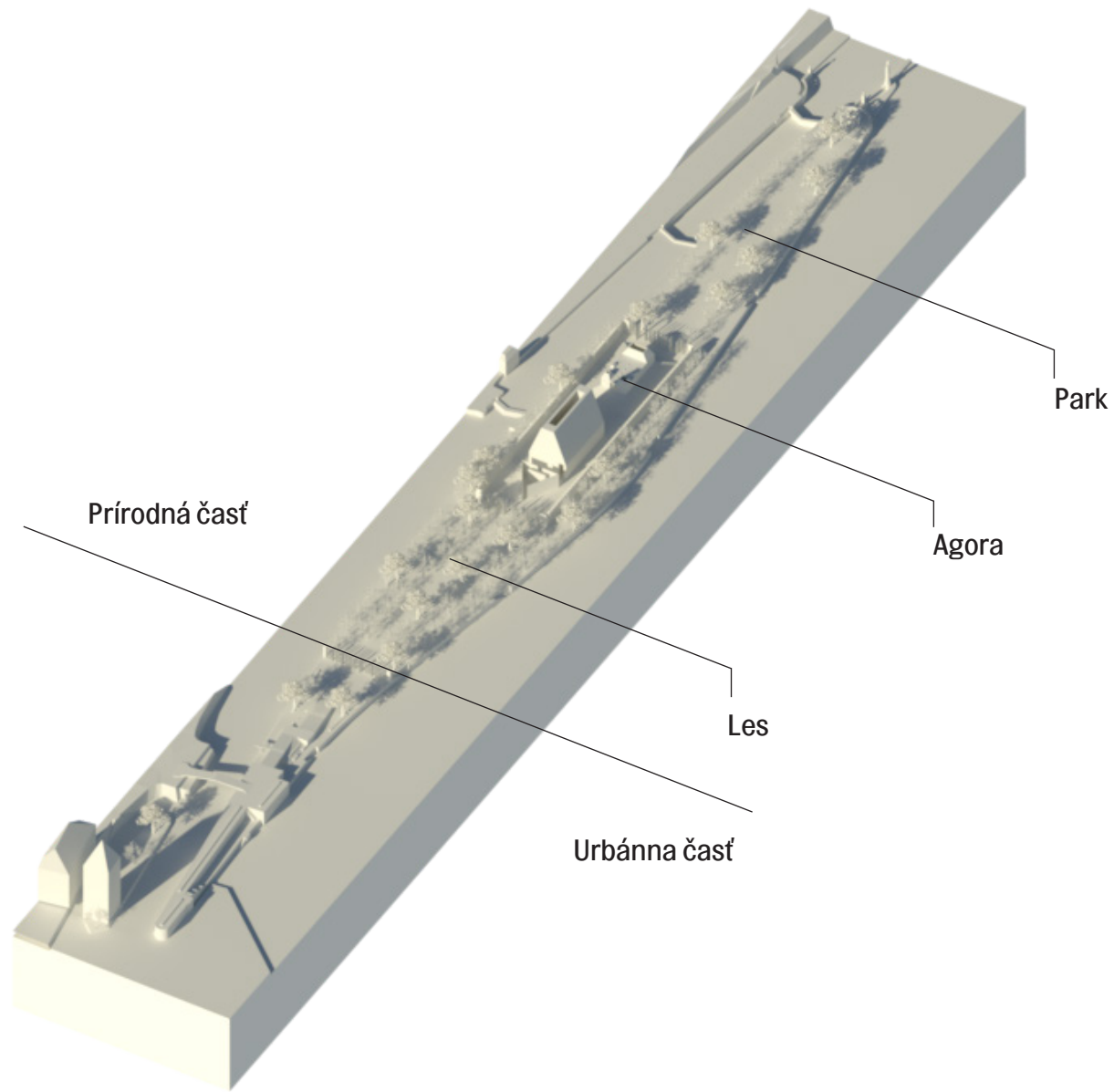


Architektonický návrh: axonometria





Architektonický návrh: schéma rozmiestnenia



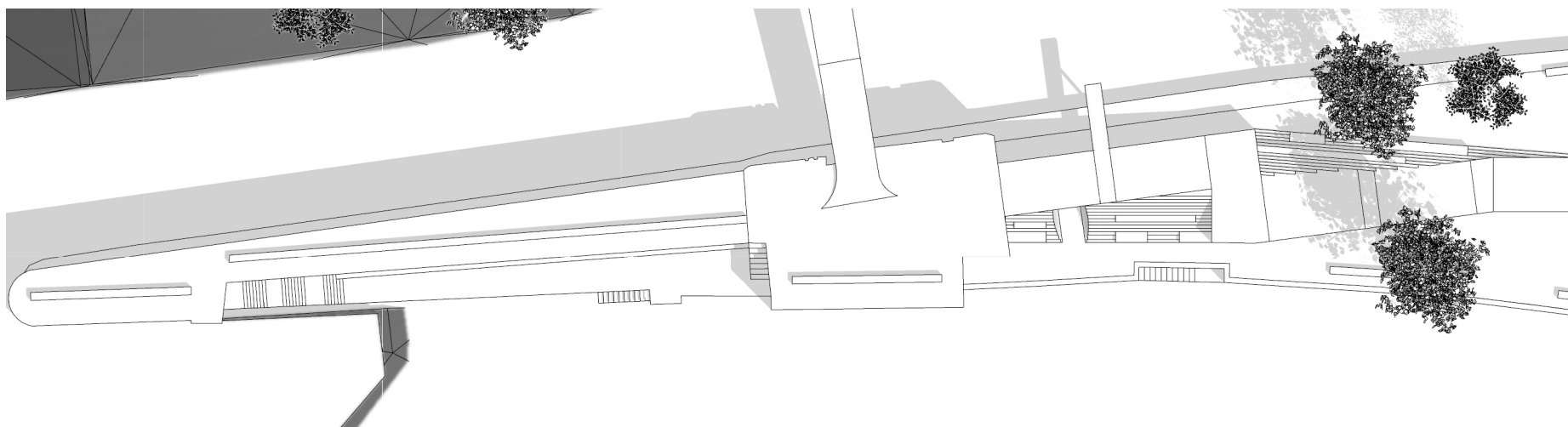
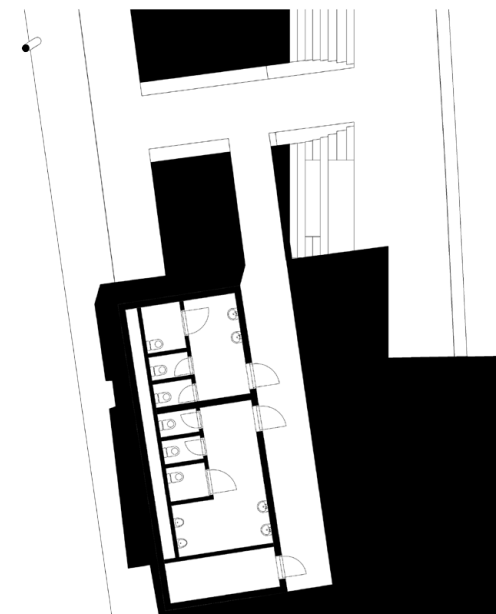
Architektonický návrh: urbánna časť

Hneď pri vstupe na ostrov je umiestnená urbánna časť presahujúca dve výškové úrovne hladiny Vltavy. Je určená ako pobytový priestor pre ľudí ktorý je ľahko prístupný, stále otvorený a neponúka priveľa aktivít. Ale ako vieme zo zahraničia, minimalistické návrhy sú populárne. Svoje by o tom mohol povedať Jeppe Aagaard Andersen ktorému zadávateľia stále vyčítajú premrštenosť návrhov a nakoniec tam nikdy nie je dostatok miesta pre všetkých záujemcov.

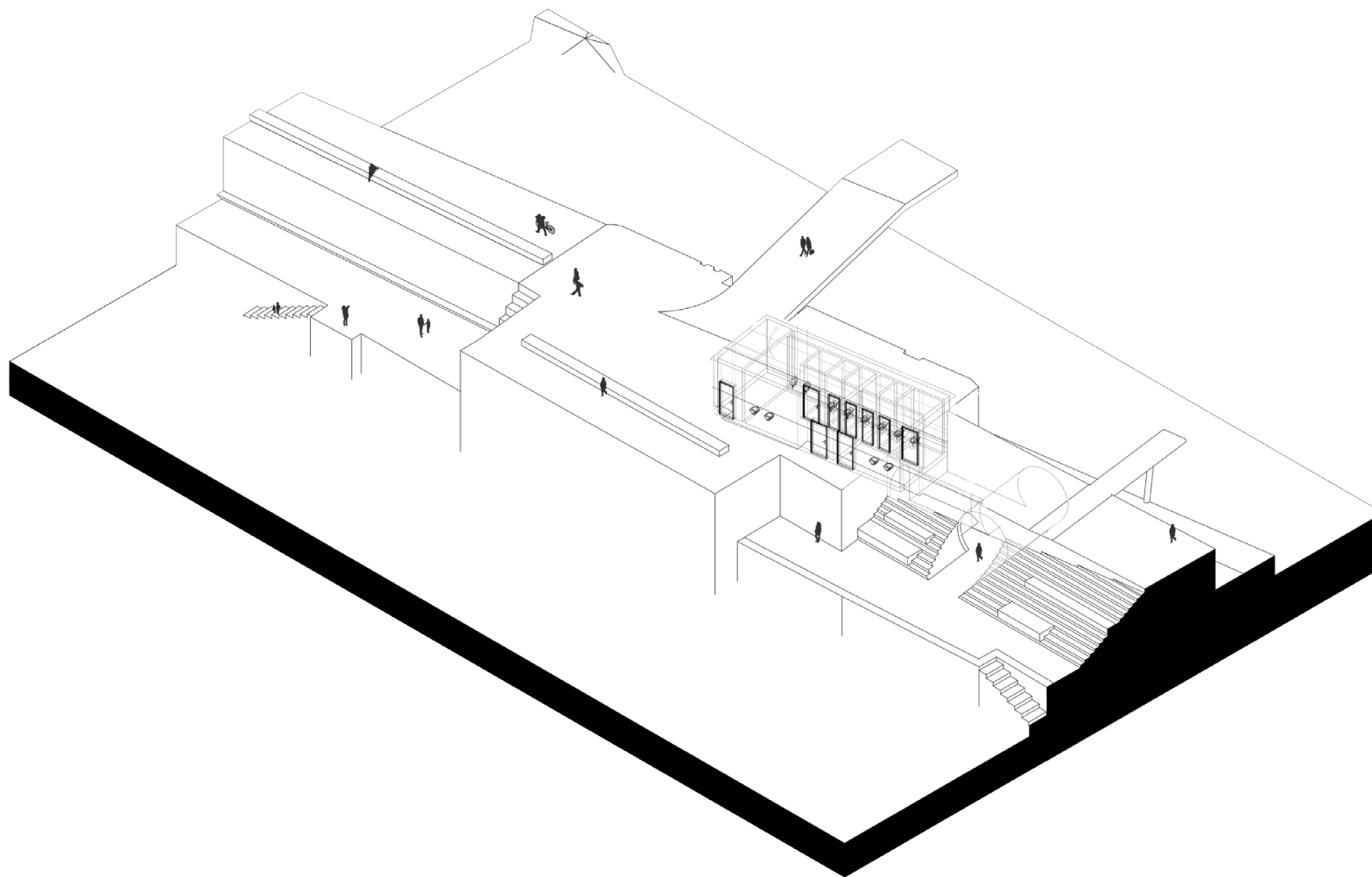
Hlavnou snahou pri návrhu priestoru bola okrem jednoduchosti riešenia a materiálnej striedmosti aj ľahkosť v udržiavaní. Rampa spĺňa normy pre pešcov, vozíčkarov a je i jazdná pre autá správy zelene a pod vstupom na ostrov sú umiestnené verejné toalety.

Dnes je tam reštaurácia a navrhované toalety sú napojené na jej kanalizačný systém. Nie sú strážené a ich použitie nie je spoplatnené lebo pevne verím že nie sme o nič horší ako napríklad Dáni a zastávam názor že čo funguje vo svete musí aj u nás, bez akceptácie výhovoriek.

Miesto ponúka zákutia na sedenie, na pozorovanie mesta, rieky či západu Slnka, matky tu môžu kočikovať deti a keďže je zatopiteľné, pri krajoch užívateľov nerušia základy na protipovodňovú ochranu.



Architektonický návrh: poloha verejných toaliet



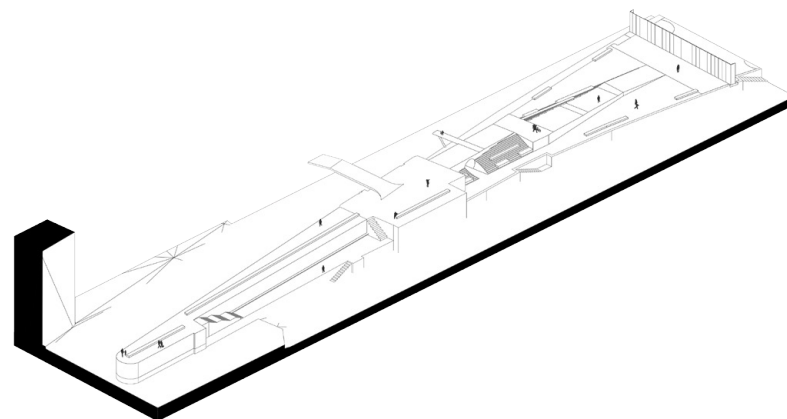
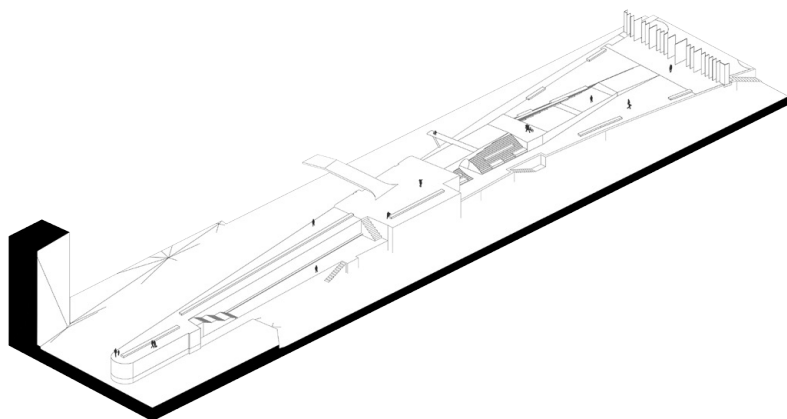
Architektonický návrh: urbánna časť

Po zostúpení rampou sa človek ocitá na spodnej úrovni priestoru kde sa vie vrátiť pozdĺž rampy a užívať si rieku alebo sa viem vydať cez bránu do prírodného priestoru.

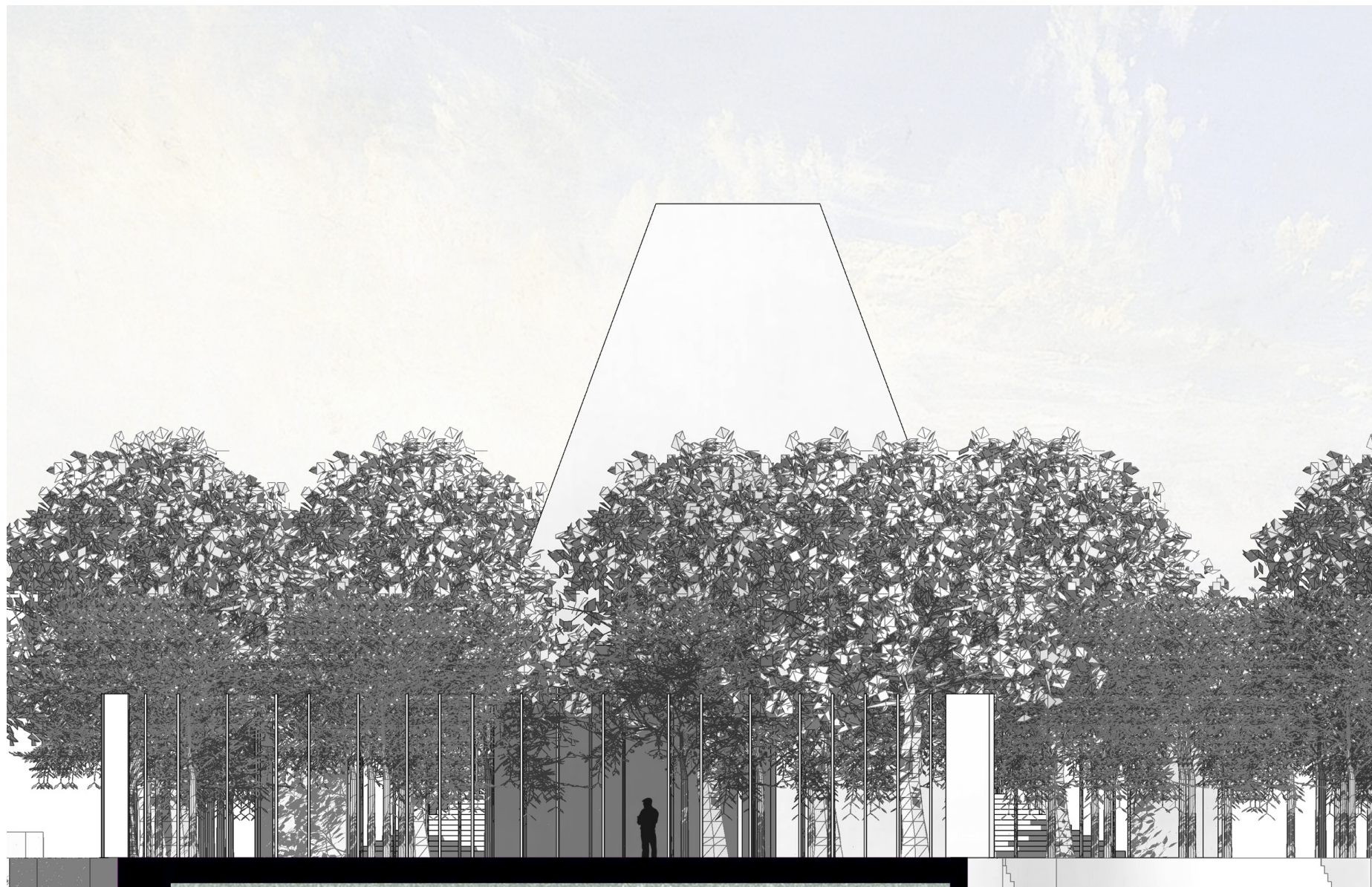
Brána je tvorená otváracími oceľovými pásmi a pevným pásom plotu po stranách. To stačí nato aby to zo strany nikto neobliezol, pretože pri pokuse by daný človek padol do Vltavy. Zároveň to znamená že nemusíme ohradzovať celý ostrov.

Rozmery otvorov sú rozdielne ale nachádzajú sa v nej miesta kadiaľ vie prejsť malé vozidlo správy zelene.

Otváranie a zatváranie brány je znázornené na axonometriách dole.



Architektonický návrh: rezopohľad na otvorenú bránu do prírodnej časti

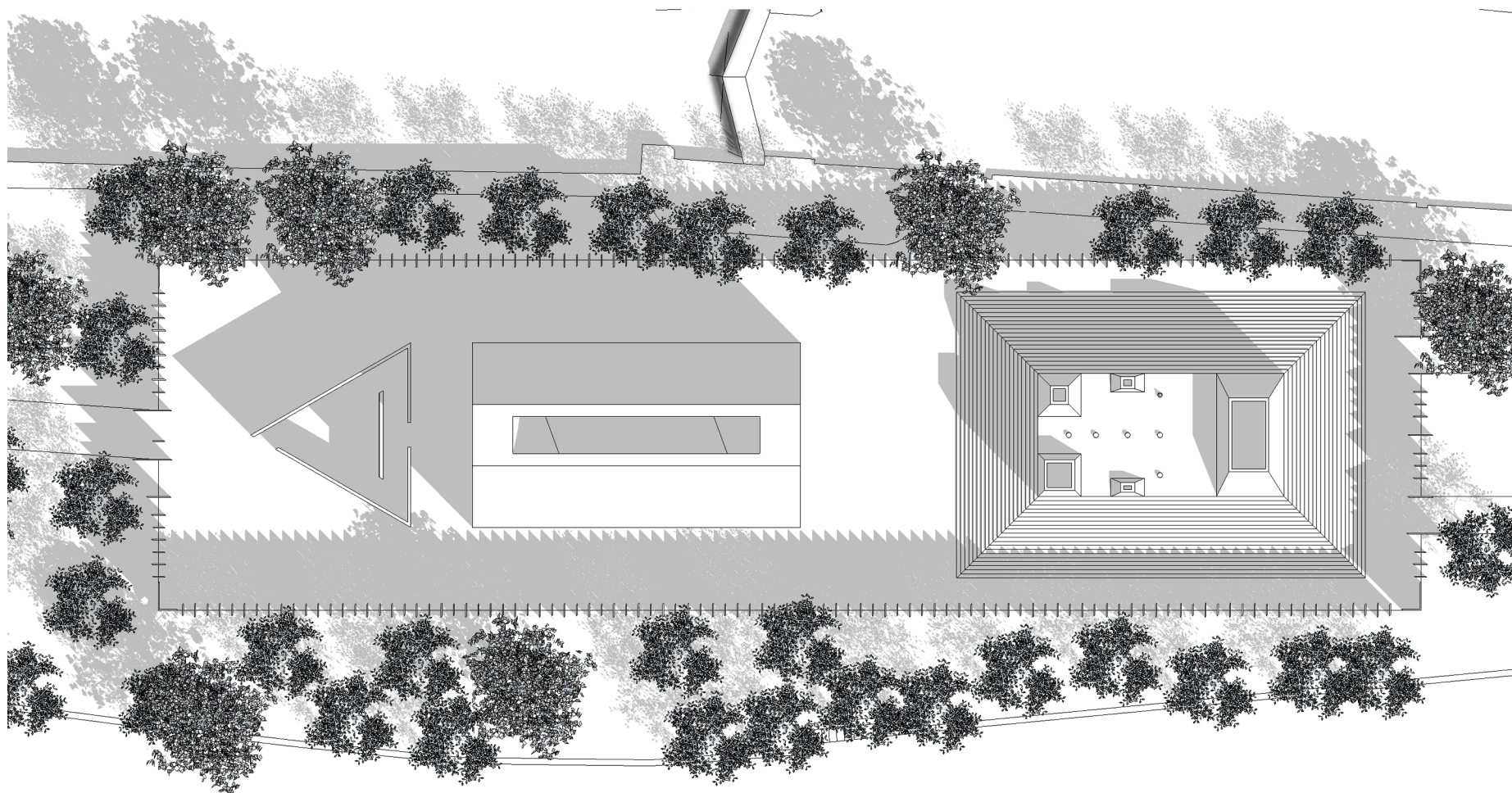


Architektonický návrh: Agora M 1:500

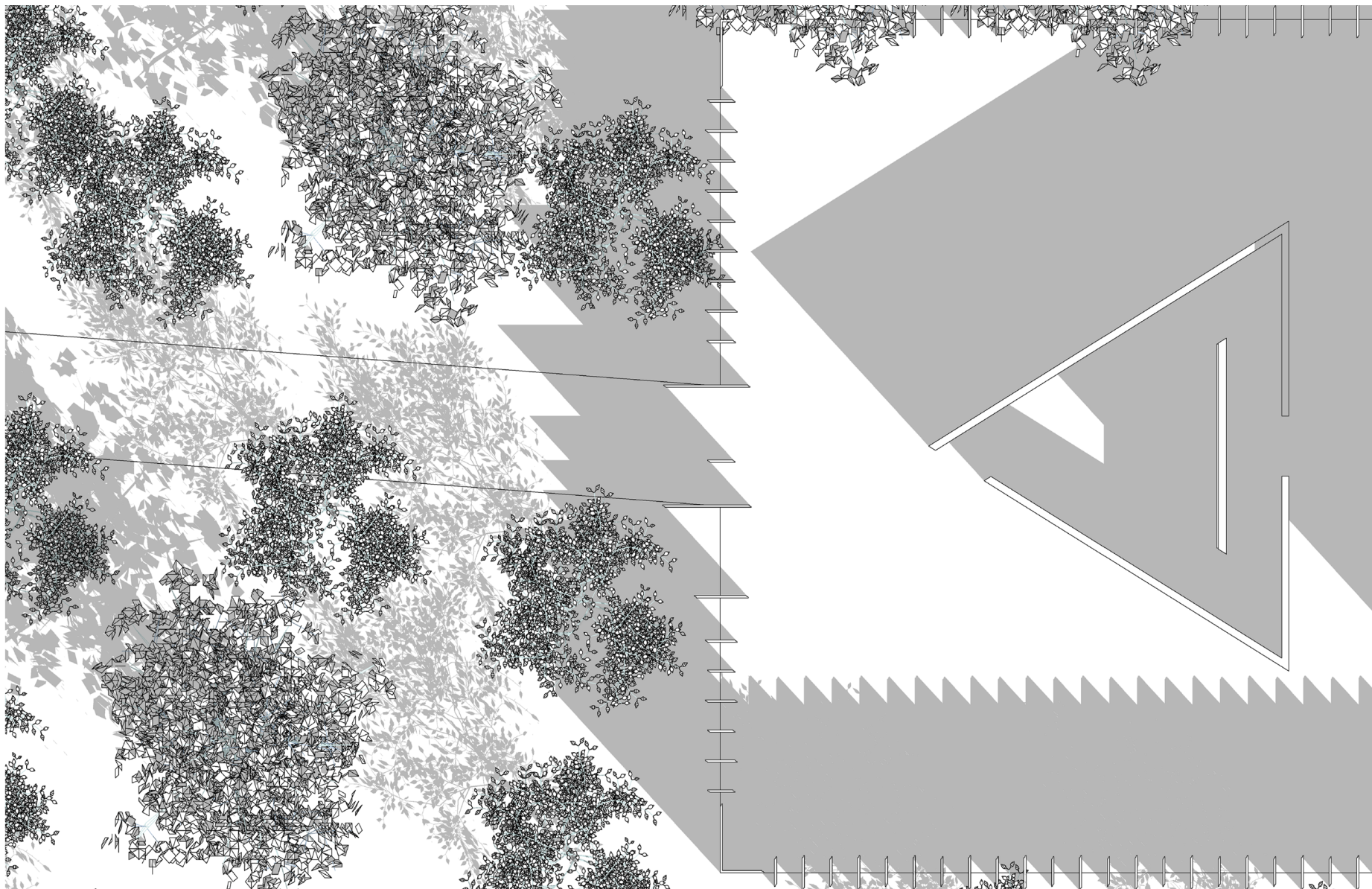
Po prejení lesom a podvedomom ukludnení sa človek prichádza do miesta zvaného Agora, kde sa nachádzajú tri objekty, z toho dva prístupné počas otváracích hodín.

Prvým objektom z ľavej strany je obrovské zrkadlo v izolácii okolitého priestoru. V psychológii sa cvičenia so zrkadlom používajú pri slabom sebavedomí alebo ak chceme aby

si človek zlepšil vzťah sám so sebou.

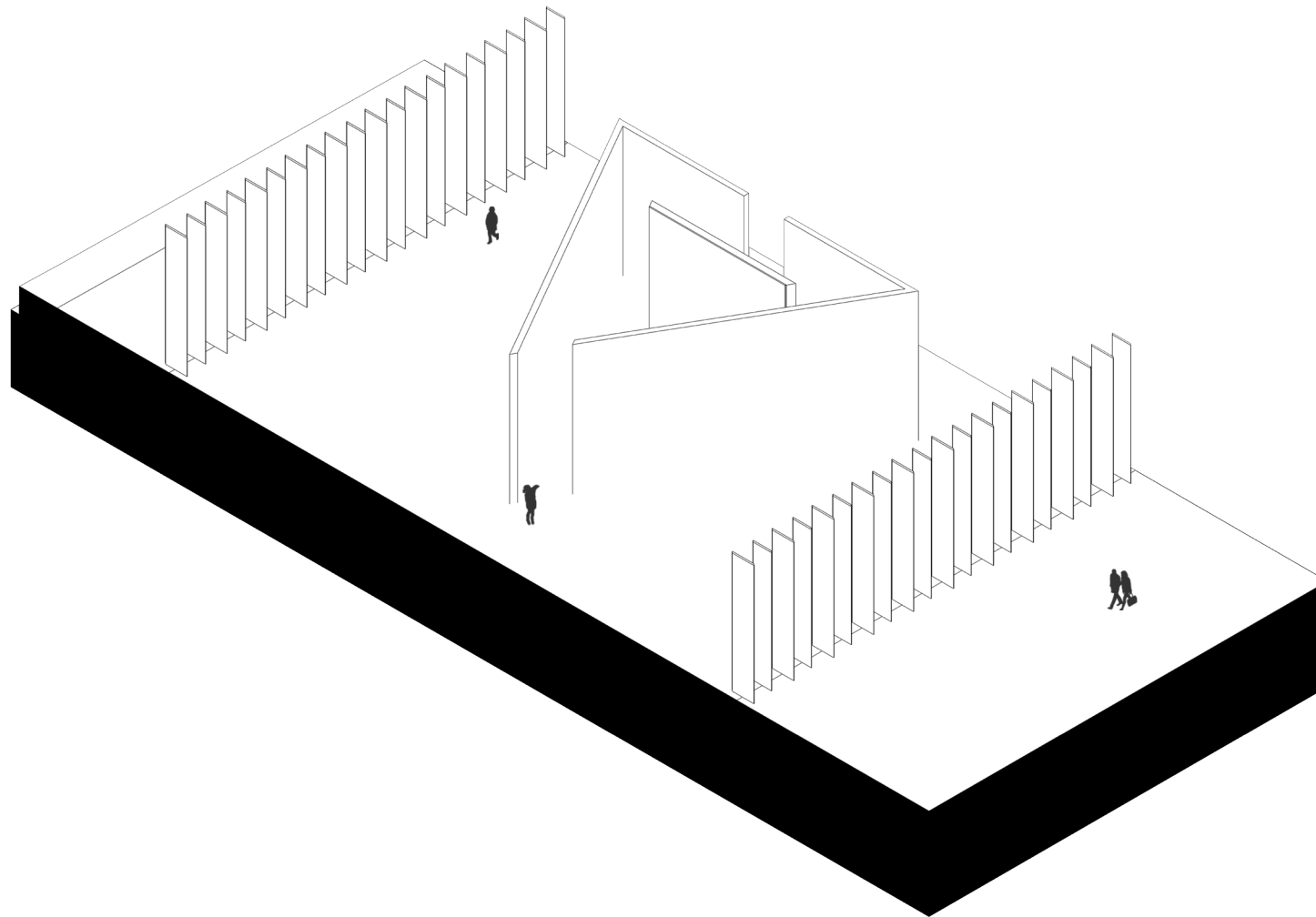


Architektonický návrh: pôdorys na zrkadlo izolované stenami. M 1:200

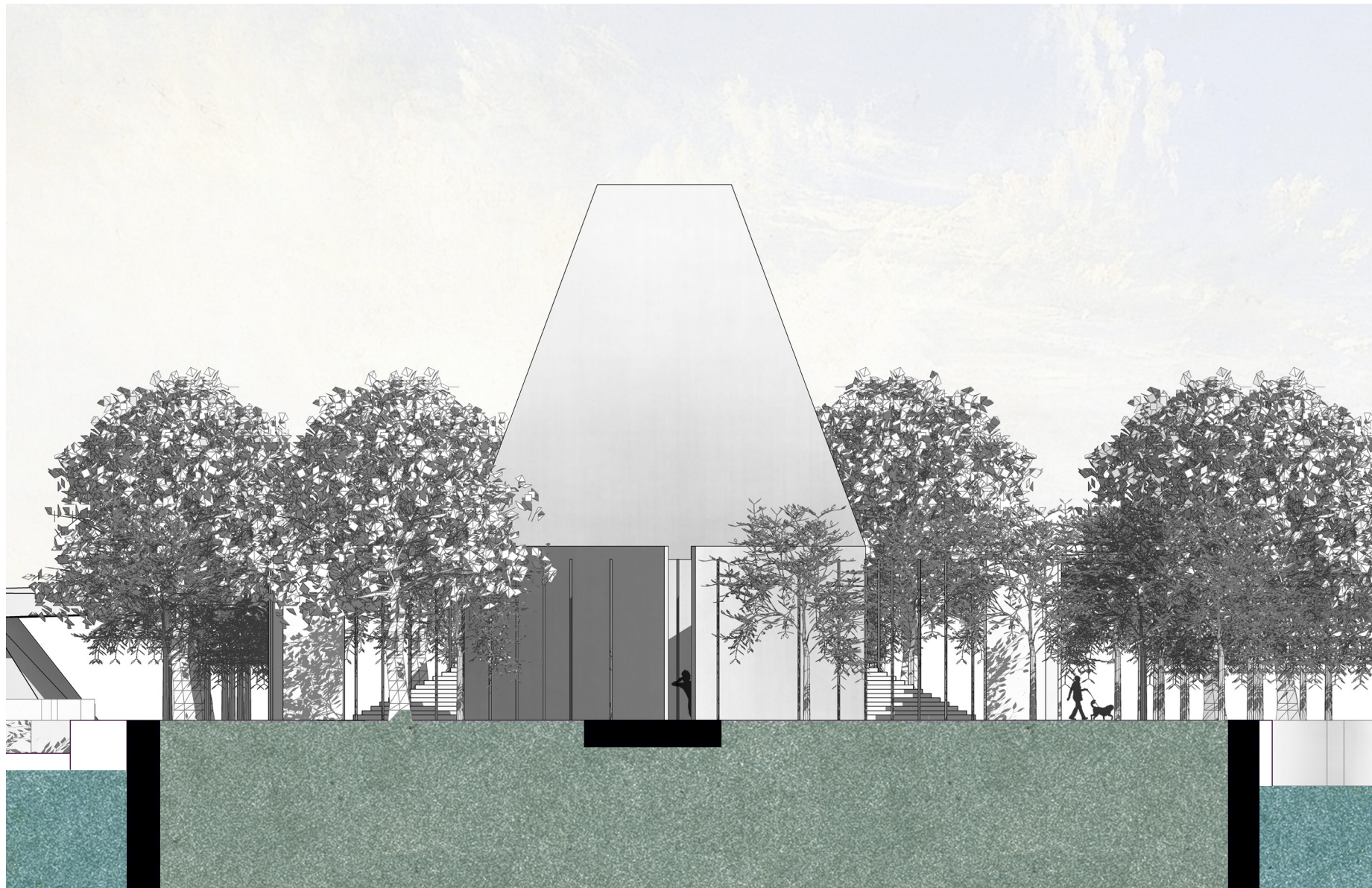


Architektonický návrh: axonometria zrkadla

Po prejení lesom a podvedomom ukludnení sa človek prichádza styku so sebou samým a s uvedomením si vlastnej osoby.

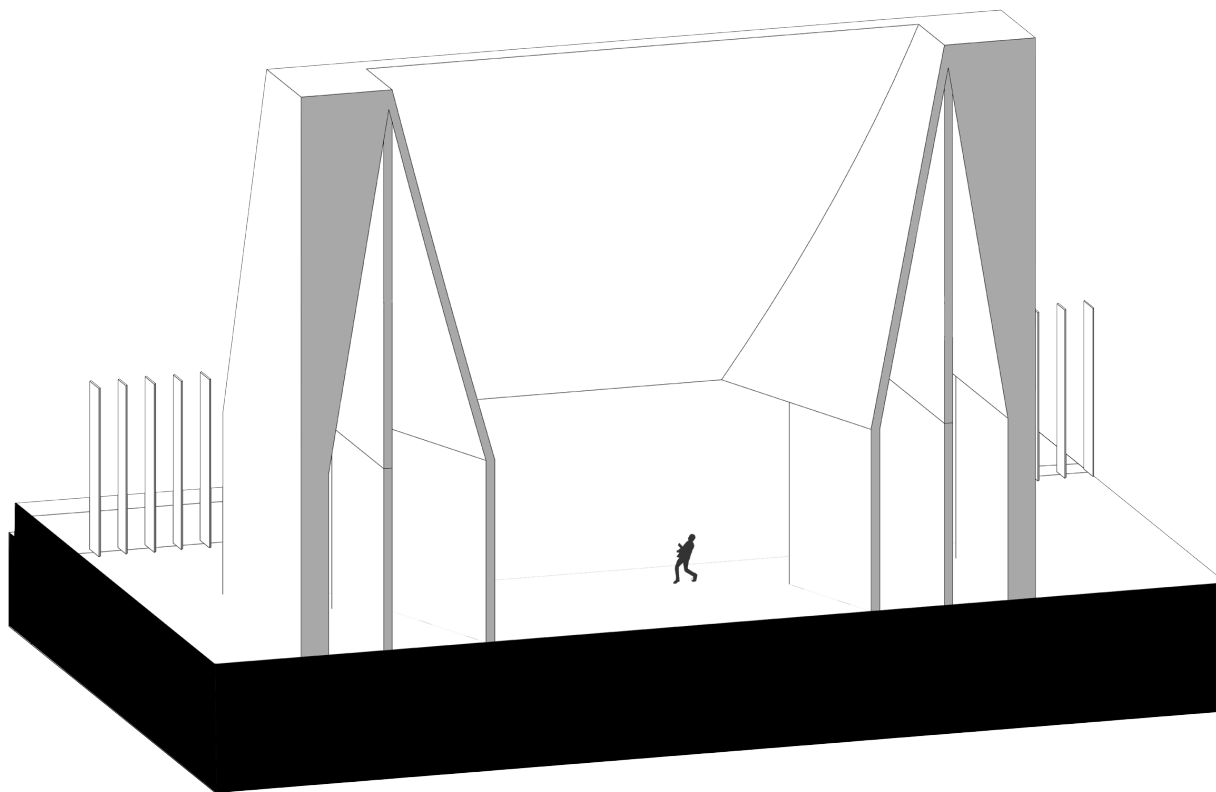


Architektonický návrh: rezopohľad na zrkadlo a plot obklopujúci Agoru. M 1:200

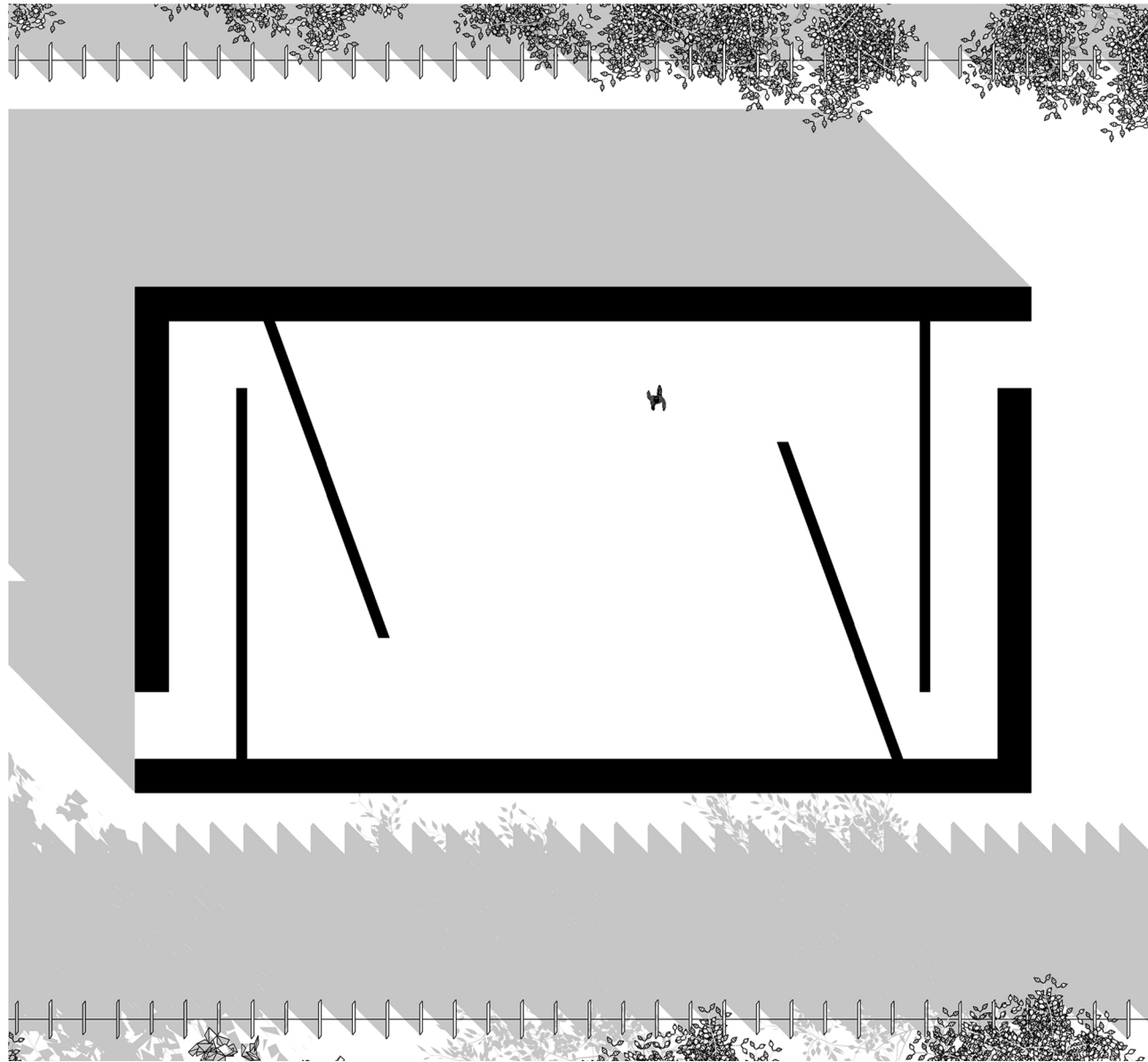


Architektonický návrh: axonometria Pamätníku oblohy

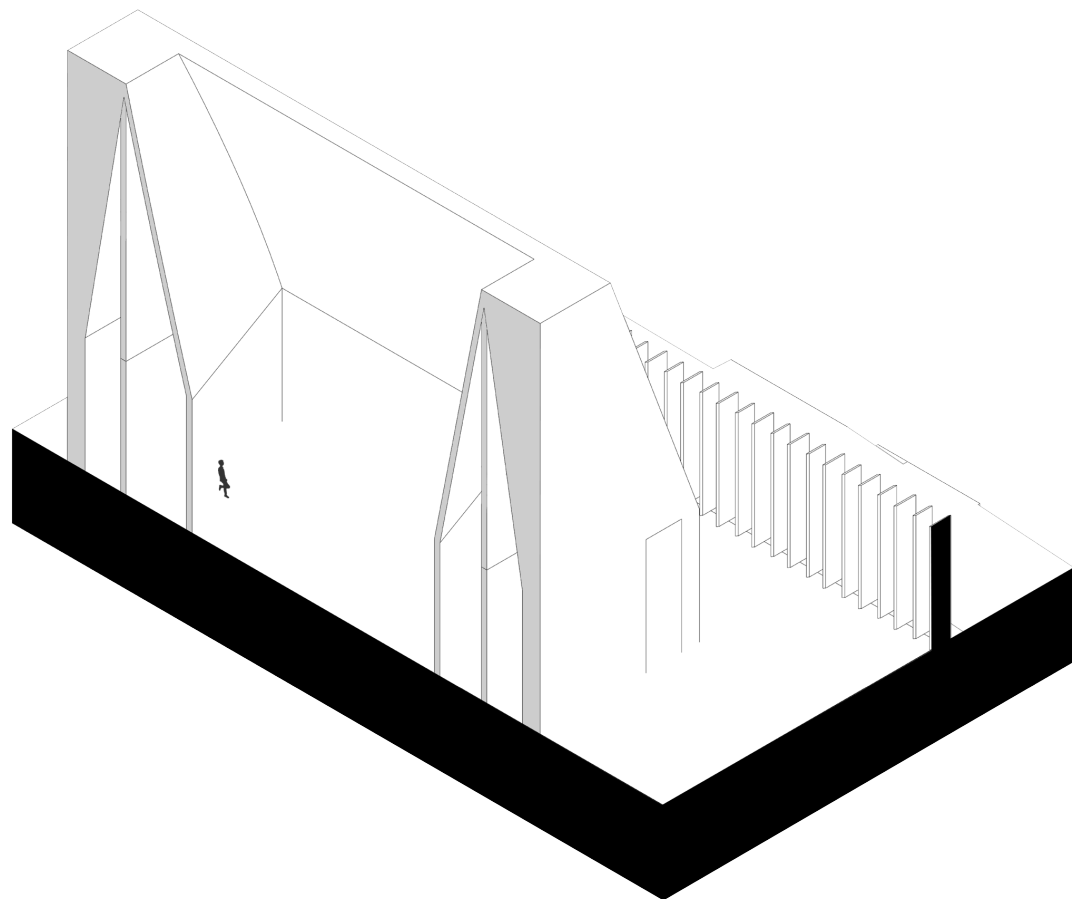
Druhý objekt som nazval Pamätník oblohy. osoba prežíva numinóznny zážitok. Človek vchádza do tmy a vynára sa v priestore kde vidí iba oblohu. Nastáva uvedomenie si niečoho presahujúceho a v ideálnom prípade



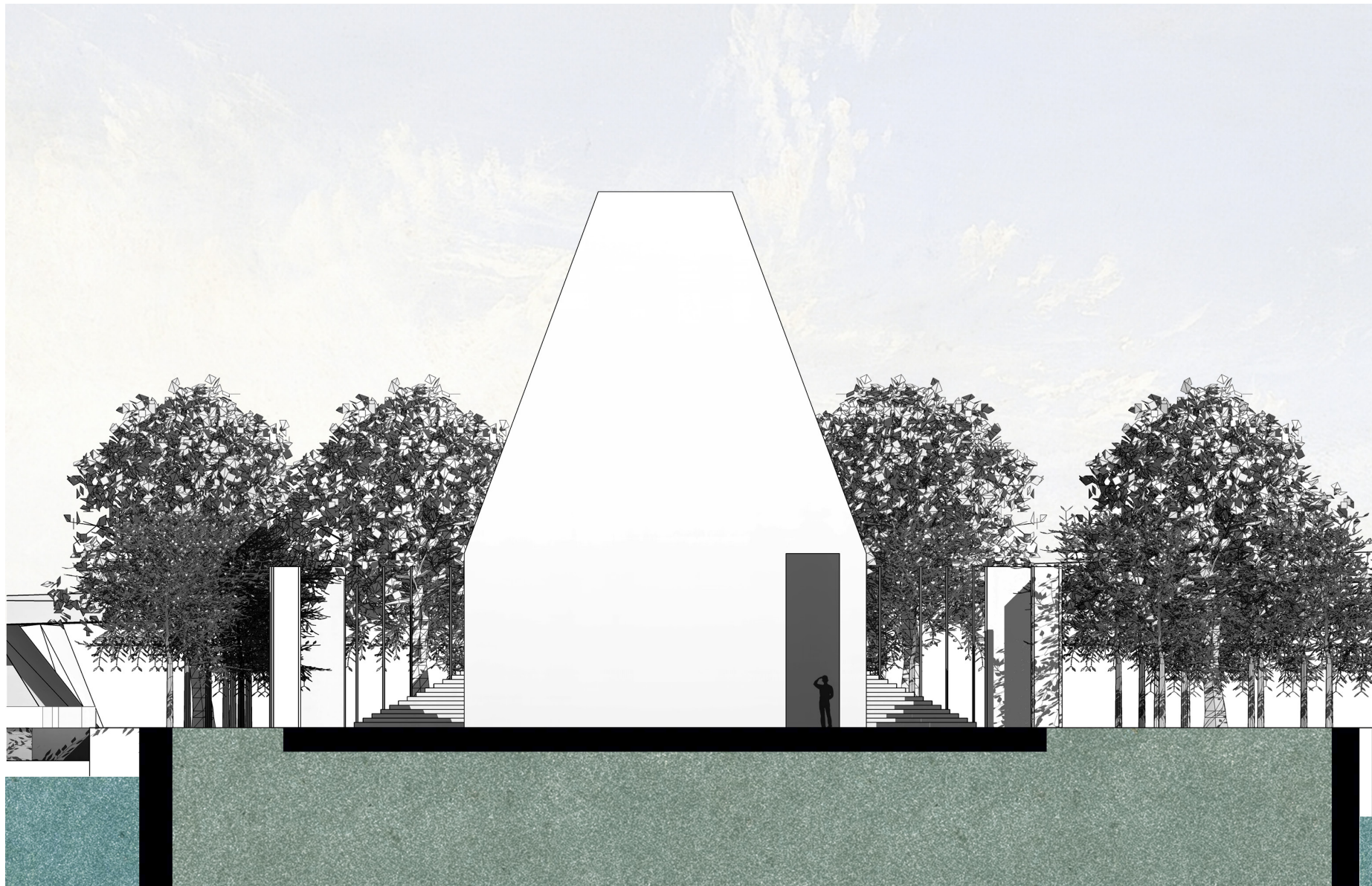
Architektonický návrh: pôdorys Pamätníkom oblohy. Je rovnako využiteľný z oboch vstupov. M 1:200



Architektonický návrh: axonometria Pamětníka oblohy



Architektonický návrh: rezopohľad na vstup do Pamätníka oblohy. M 1:200





Niekedy máme krásne veci celý život pred očami a musíme na ne iba zamerať vedomie aby sme ich ocenili. Tak je to aj s oblohou. Vystavenie človeka do situácie keď z tmy vyjde do priestoru kde vzhliadne hore a uvidí oblohu je vítané. Ľudia majú oblohu k dispozícii celý život ale napriek tomu ju nevnímajú ako súčasť svojho života. Je to vlastne to isté čo robí celý svoj život Tadao Ando. Pamätník oblohy zachytáva svetlo, dážď, vietor, sneh a podobne.

Numinózný charakter zážitku je cieľom tohto pavilónu. Numinozita je výraz označujúci skúsenosť ktorá v nás vyvolá možno strach, možno fascináciu, sme jej odcudzení ale zároveň nás priťahuje. Niekedy je spájaná s transcendentnom keďže si ju ľudia v návale úžasu nevedia logicky vysvetliť.

Maus Hábitos, Porto



Bolo to v kaviarni na streche parkovacieho domu v Porte, kde som si sadol na terasu bez výhľadu. Všade dookola boli steny a tak som sa oprel do stoličky a pozrel sa hore.

Vtedy som numinozitu zažil ja.

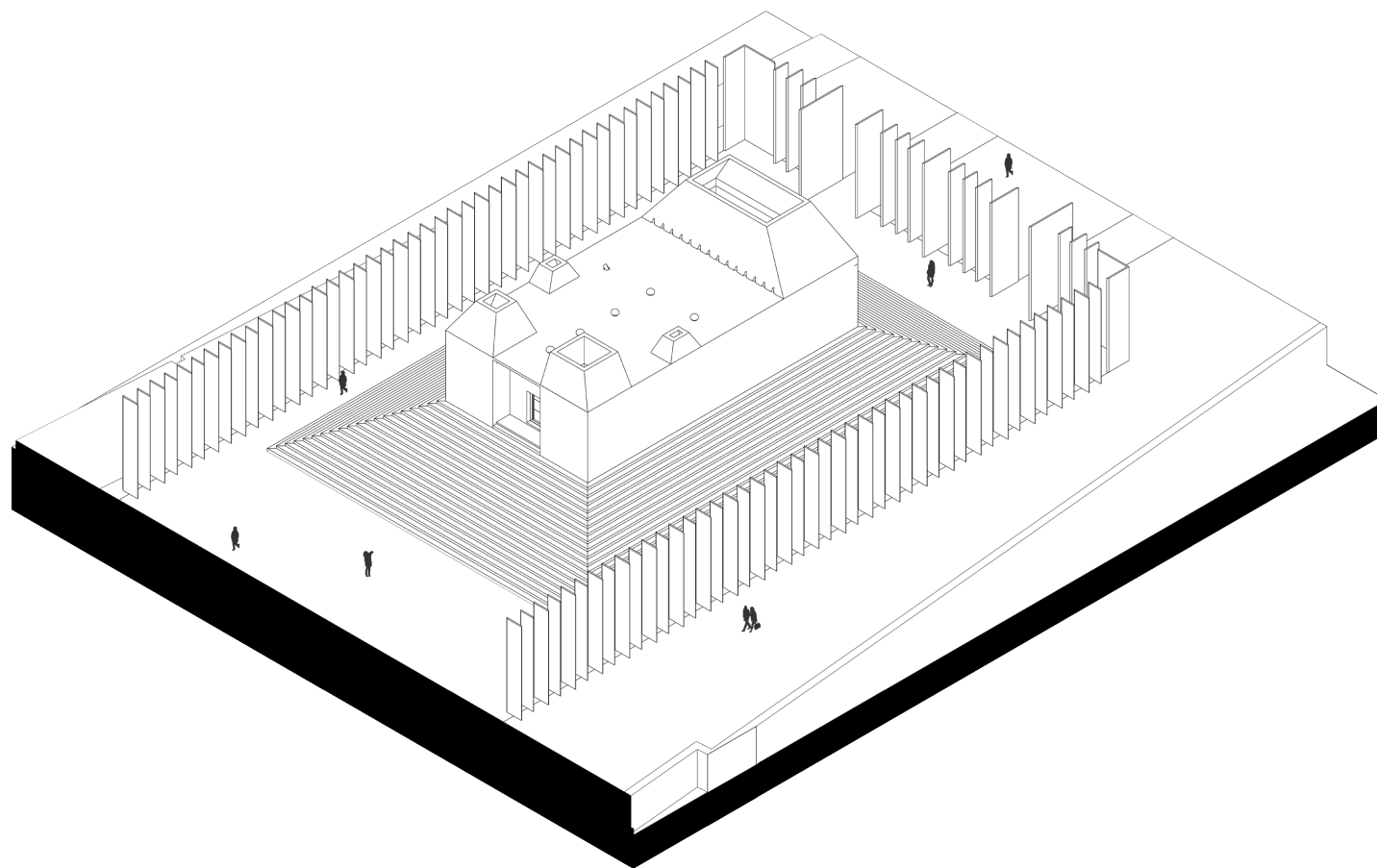
Fascinovane som hľadel na oblohu a nechápal ako som mohol byť 25 rokov taký slepý. Sediac tam som si uvedomil, že niekedy majú miesta bez výhľadu ten najlepší výhľad.

James Turrell - Roden Crater



Aj svetoznámy James Turrel si spravil miesto na pozorovanie oblohy. Rovno si na to kúpil kráter ale mojím cieľom je držať sa pri zemi a vytvoriť niečo čo môže byť súčasťou mesta a nejde tam "len" o umelecké gesto.

Architektonický návrh: axonometria pustovne



Kto bude mať chuť stráviť so sebou trochu viac času, kto bude šalieť z chaosu mesta, ten si môže zájsť na úrad MČ Prahy 5 vzdialený niekoľko ulíc južne, vyplniť dotazník, zaplatiť poplatok ako za hotel a odobrať sa do pustovne.

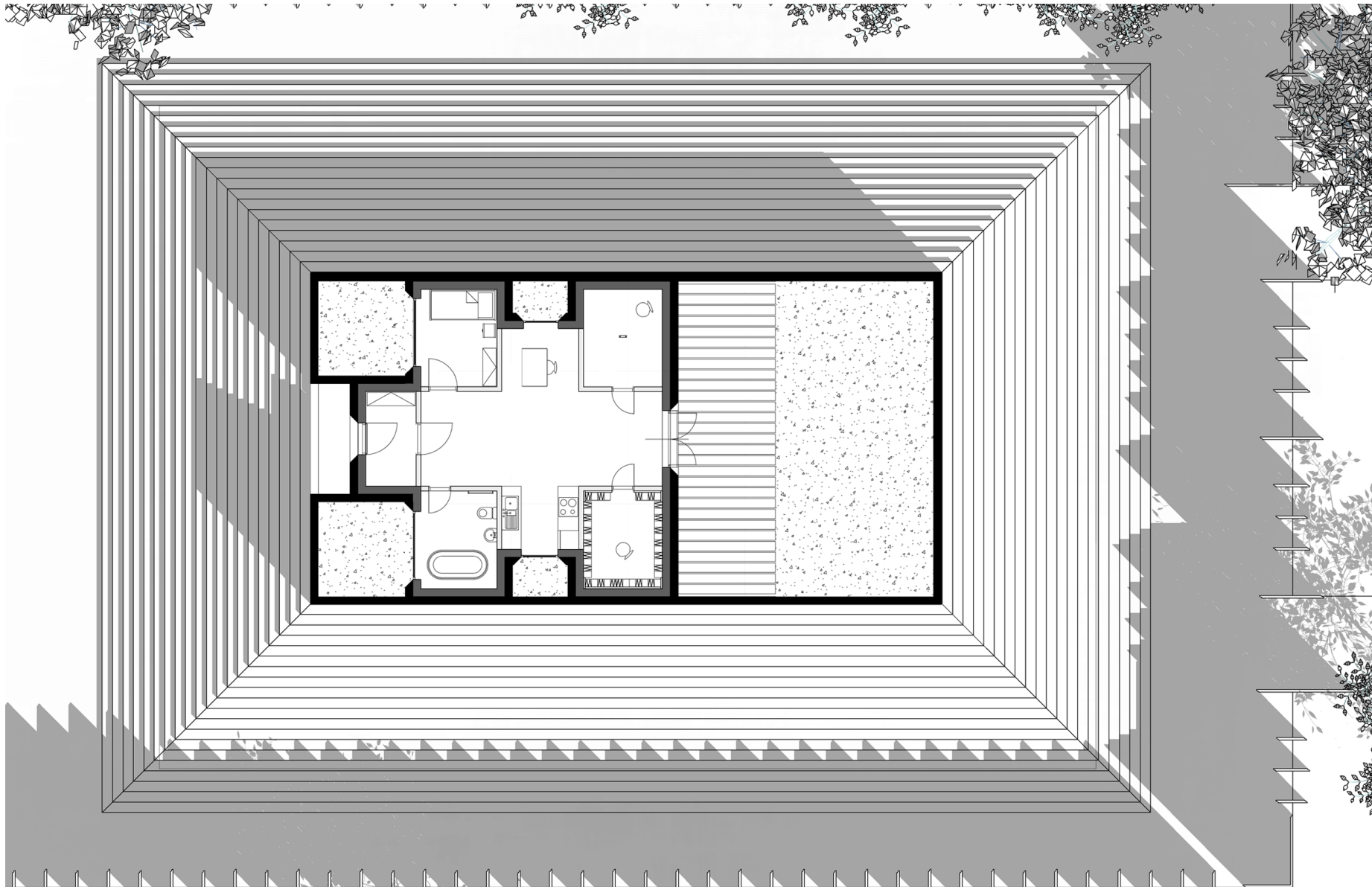
Pustovňa je miesto totálnej izolácie bez toho aby človek opustil centrum mesta.

Ste obklopení ľuďmi ale prežívate samotu. Pobyť v pustovni je obmedzený na maximálne 3 dni. Človek má zásobu jedla a nesmie vyjsť von ani v noci keď je ostrov uzavretý. Ak tak učiní, musí zaplatiť pokutu vo výške tretiny sumy za pobyt. Ak tak učiní dvakrát, je vyhostený z pustovne a má doživotný zákaz návratu.

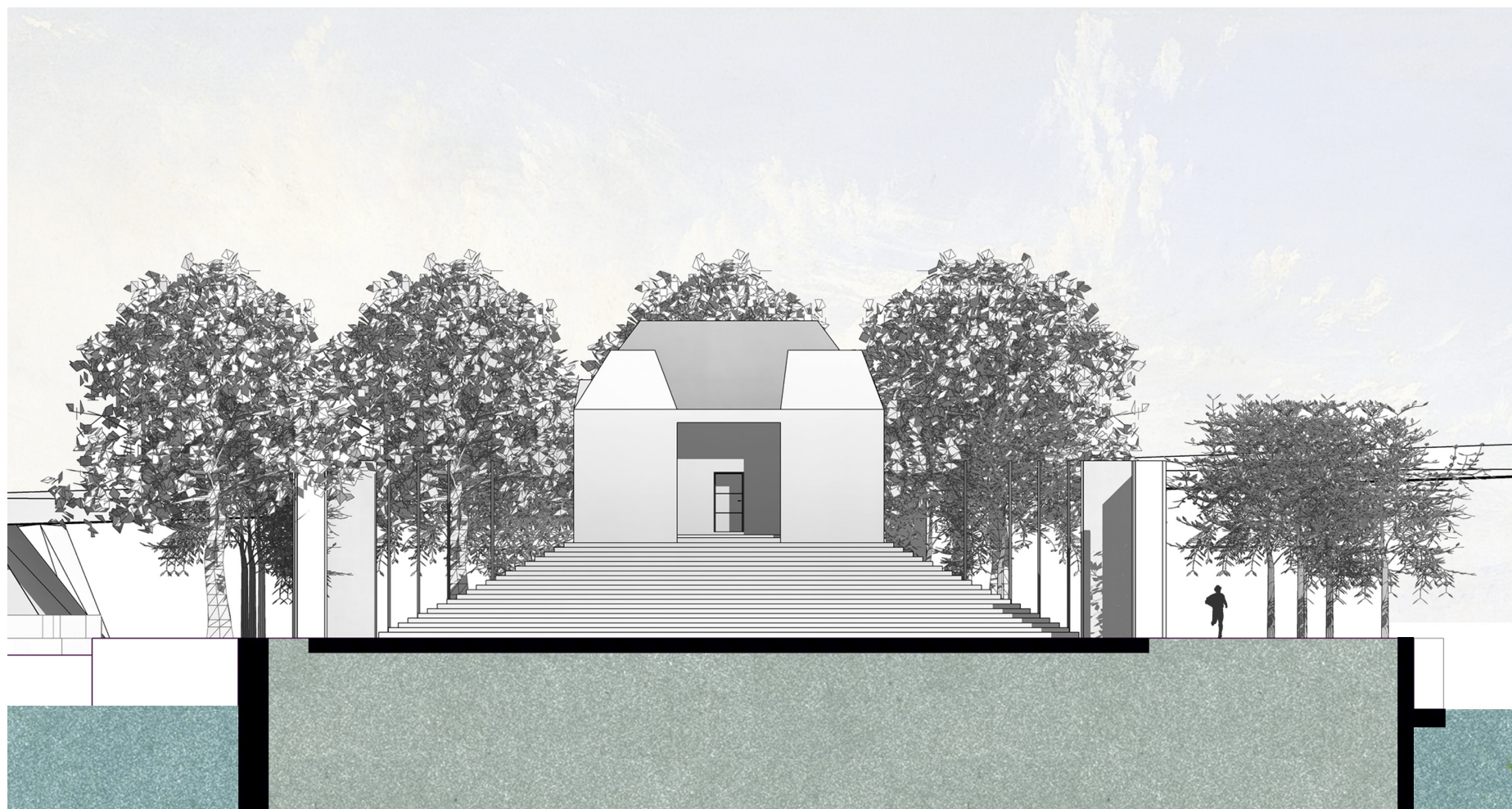
Pustovňa je extrémne nepraktickým domom. Už len schodisko ktoré do nej vedie porušuje všetky normy. Je to symbol toho, že s týmto domom niečo nie je v poriadku.

A skutočne: na regulérne bývanie je absolútne nepoužiteľný. Všetky priestory pustovne boli navrhnuté tak aby poskytli dokonalú samotu, zároveň možnosť sledovať svet okolo ale nebyť s ním v interakcii a miestnosti boli navrhované s ohľadom na dobré premýšľanie.

Architektonický návrh: pôdorys pustovne



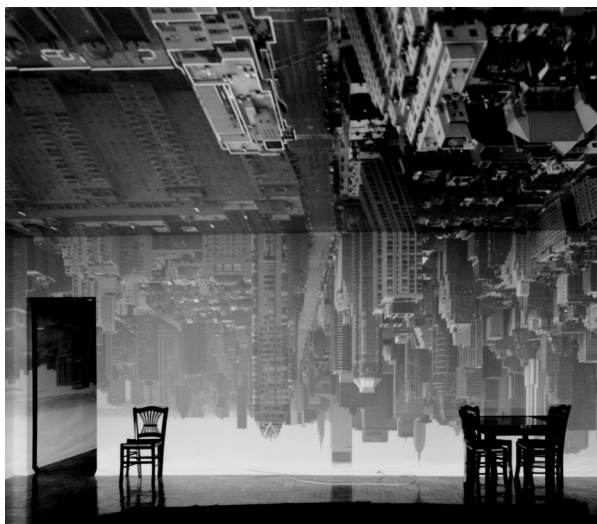
Architektonický návrh: rezopohľad na vstup do pustovne



Architektonický návrh: pôdorys pustomne



Pustovňa má úplne utilitárne zariadenie pre život. Z prevádzkových miestností je stále pohľad do exteriéru, ktorý ale v tomto prípade končí veľmi rýchlo na obvodovej stene, ktorá je zároveň plotom. V prednej časti od vstupu sa nachádza spálňa a kúpeľňa, v strede je kuchyňa s jedálňou a v zadnej časti domu sú dve miestnosti. Jedna má zabudovanú kameru obscura. Systém ktorý využívam je rovnaký ako využíva fotograf Aberaldo Morell. Tento svetoznámy umelec fotil izby ľudí tak že im kamerou obscurou nechal na stenu premietiť to čo vidia z okna. Po rokoch to dotiahol do dokonalosti keď kameru namontoval na vrch stanu a systémom zrkadiel obraz premietal na zem v stane. Zem následne fotí akoby to bolo podkladné plátno. Jeho systém je veľmi jednoduchý a každý čitateľ si ho vie spraviť doma s lepiacou páskou a odpadkovými sáčkami.



Camera obscura je namontovaná na strope periskopovým systémom. Obyvatel' domu ju vie otáčať a rozhodovať o priemietanom obraze. Napriek tomu nevie sledovať svet pretože mu nepremieta okolie domu ale oblohu a strechy okolitých budov na pevnine. Pocit odcudzenia a izolácie sa tým znásobuje.

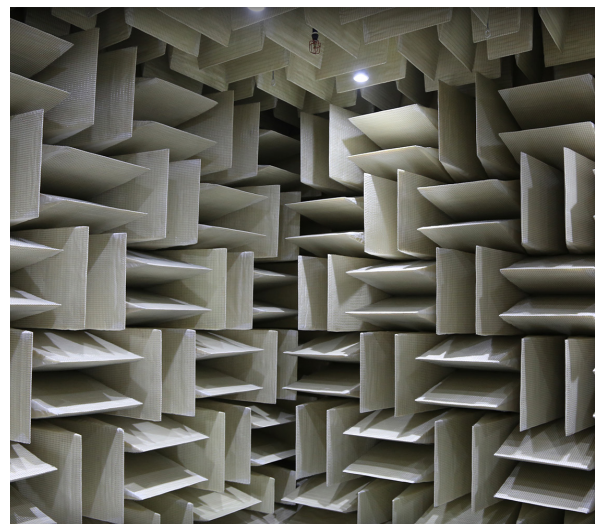
Ďalšou špeciálne na premýšľanie určenou miestnosťou je tichá anechoická komora. Hlukovo odizolovaná miestnosť v ktorej za normálnych okolností počuť prúdenie krvi vo vlastných tepnách tu nie je dotiahnutá do dokonalosti. Jej podstatou je dopriať človeku ticho. Keby som postupoval ako sa správne má, mohol by som užívateľa dostať do života nebezpečnej situácie. Ľudia ktorí v takej komore strávili istý čas mali halucinácie, pocity nevoľnosti, zvracali či mali pocit že odpadnú. Človek tam bude zatvorený sám a ja som musel vytvoriť kompromis medzi tichou mi-



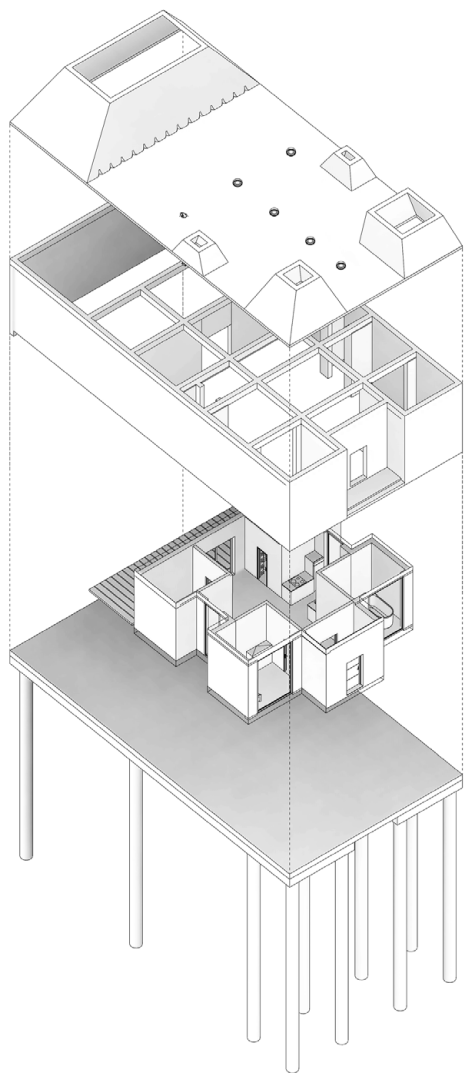
estnosťou a bezpečným prostredím pre užívateľa.

Posledným priestorom je exteriér v zadnej časti domu kde sa nachádza malý súkromný pamätník oblohy.

Keďže obvod domu je zároveň plot, dom je riešený ako betónová škrupina ktorá má v sebe vstavanú drevenú stavbu s vlastným zateplením z vnútra. Kanalizácia na ostrove v tomto mieste nie je a je riešená žumpou ktorá je umiestnená pod domom. Dom je vydvihnutý oproti terénu a je tam dostatok miesta na to aby nebolo potrebné robiť dodatočné výkopy. Tak ako všetko na Agore, aj dom je postavený na pilótach aby mohla spodná voda nerušene pretekať okolo.



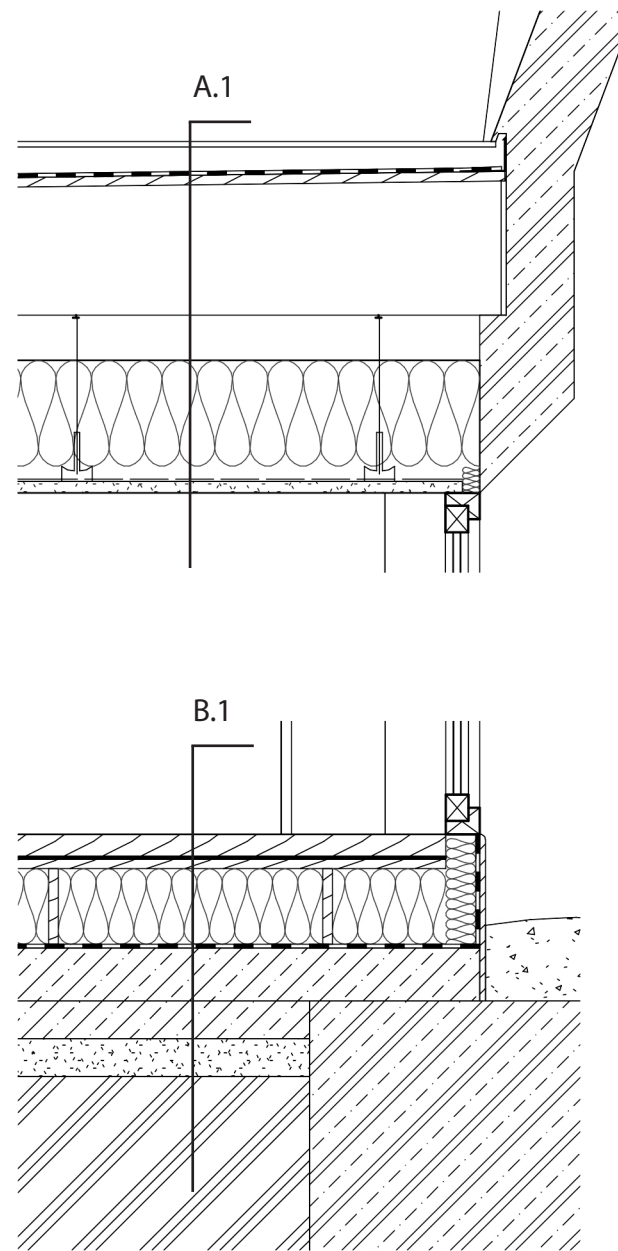
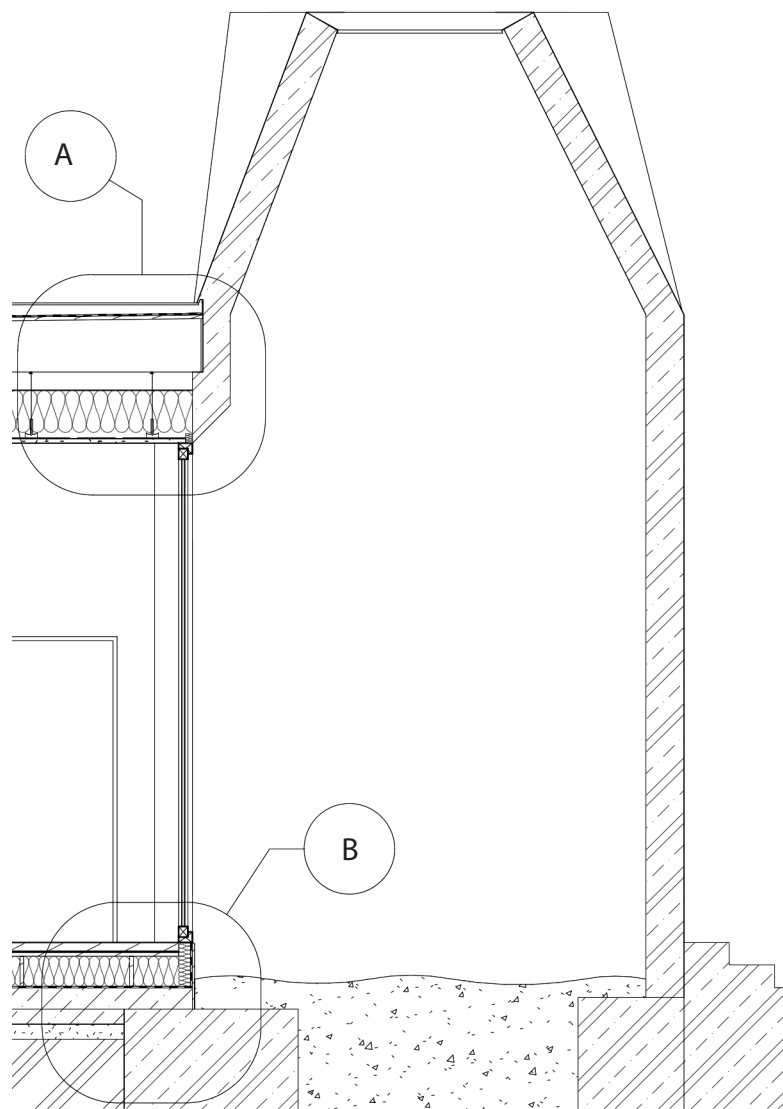
Architektonický návrh: axonometria konštrukcie



Architektonický návrh: rezopohľad pustovňou. M 1:200



Architektonický návrh: detail fasády. M 1:50 a 1:20



A.1

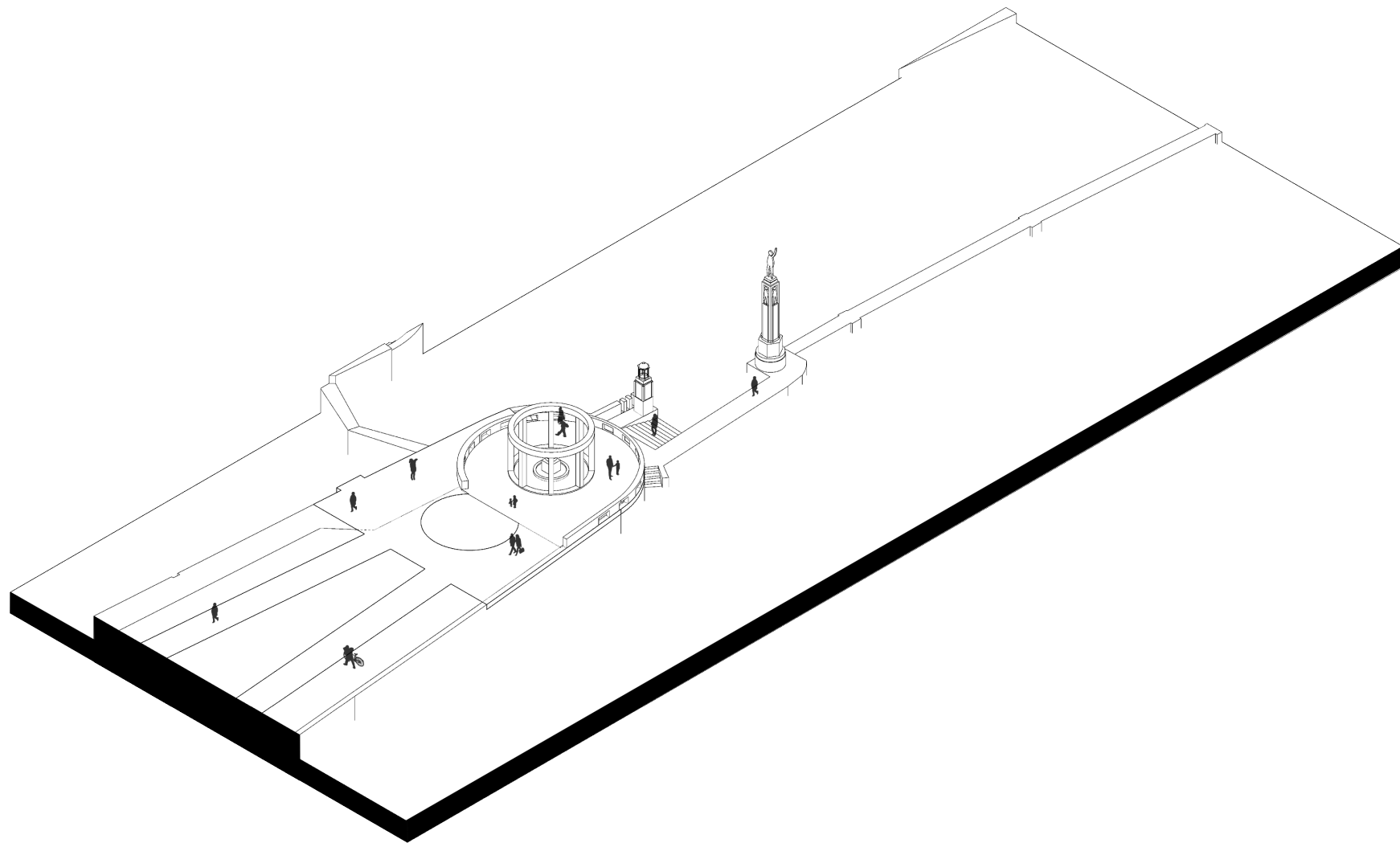
- .krytina Fatrafol 810 (vystužená polyesterovou mriežkou)
- .geotextília Tatrutex
- .OSB doska
- .doska v spáde (odvetraný priestor)
- .ŽB doska
- .odvetraný nadstropný priestor
- .Judatach 135 paropriepustná fólia
- .tep. izolácia 300mm minerálna vlna
- .Judafol N 140 Stand. parozábrana
- .protipožiarny sadrokartón uchytený na rošt z CD profilov zavesený na strope na predĺžených závesoch

B.1

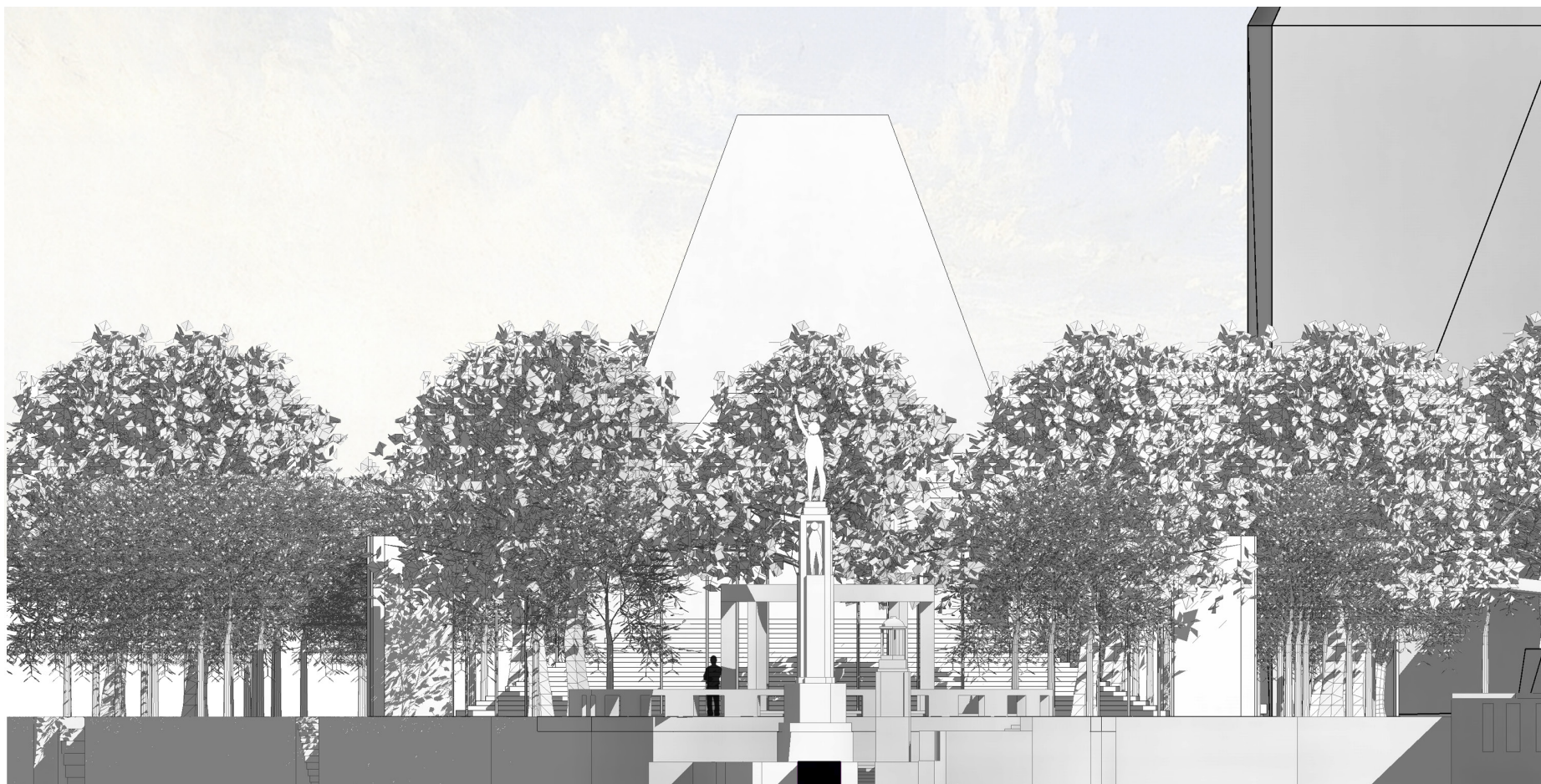
- .drevená plávajúca podlaha 20mm
- .mirelón 2mm
- .drevená podlaha nosná OSB doska
- .roznášací rošt z dosák
- .tep. izolácia medzi doskami
- .izolácia proti vlhkosti a radónu
- .roznášacia ŽB doska 140 mm
- .podkladný betón 100mm
- .štrkopieskový násyp 100mm
- .zhutnený násyp
- .rastlý terén



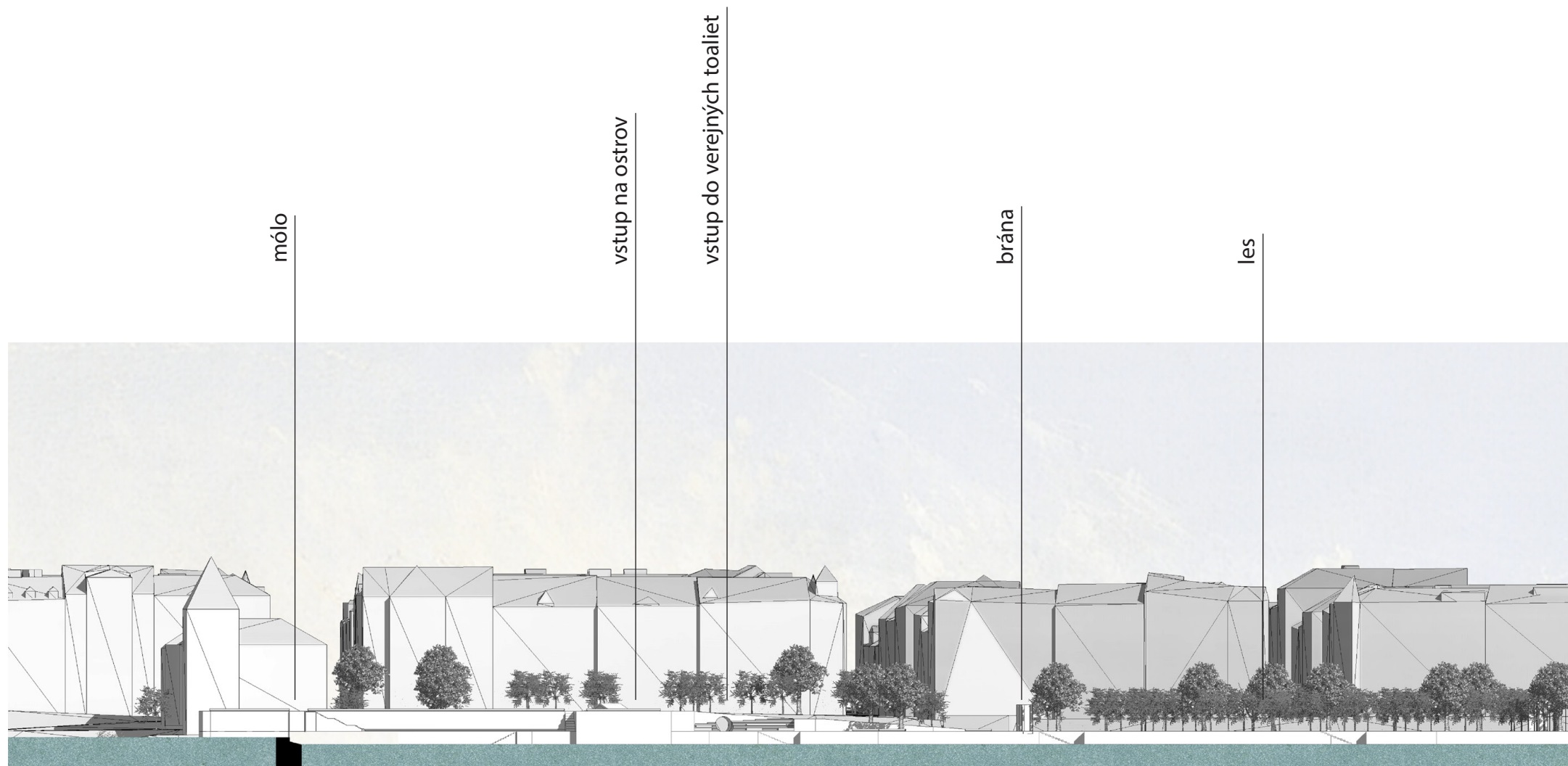
Architektonický návrh: axonometria ukončenia ostrova



Architektonický návrh: ukončenie jestvujúcou sochou Vltavy s jej povodiami



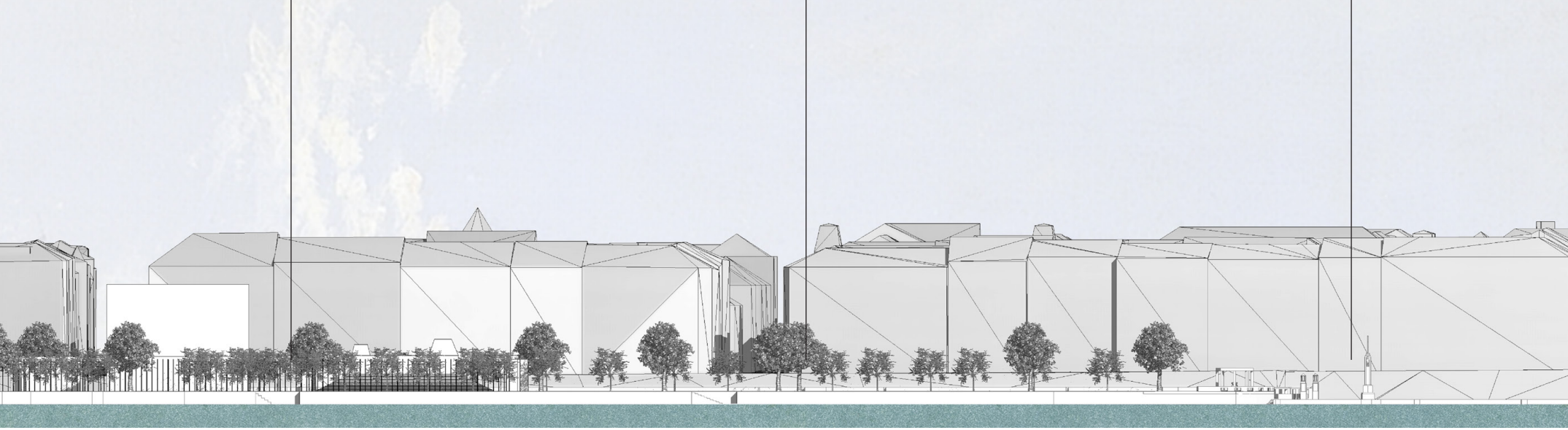
Rekapitulácia v pohľade východnom



Agora

park, trávnatá plocha so stromoradiím

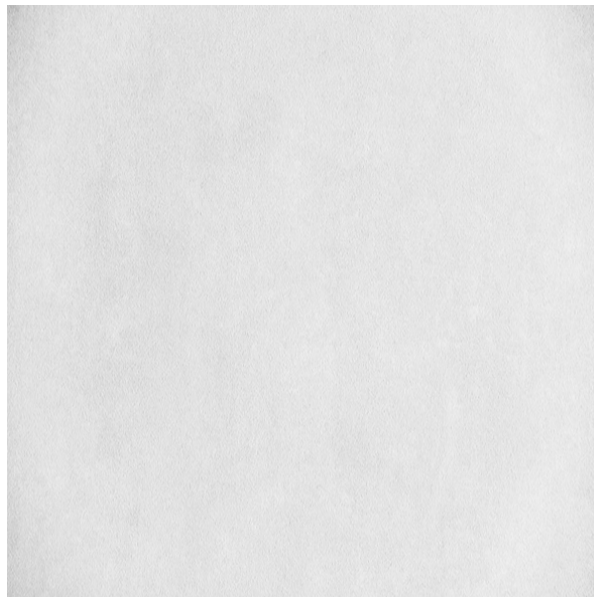
socha Vltavy s jej povodiami



Materialita

Materiál použitý v návrhu je minimálnej diverzifikácie. Na takmer každý povrch bez ohľadu na to či je to stena alebo podlaha je používaný biely betón. Presnejšie betón s prímiesou bieleho portlandského cementu. Je to kvôli tomu aby bola stavba ľahko udržateľná, ale zároveň aj pre rôzne iné faktory ako napríklad snaha podvedome odcudziť návštevníkovi budovy s ktorými prichádza do styku. Dobrý materiál vyžadovaný týmto projektom ponúka napríklad firma Holcim.

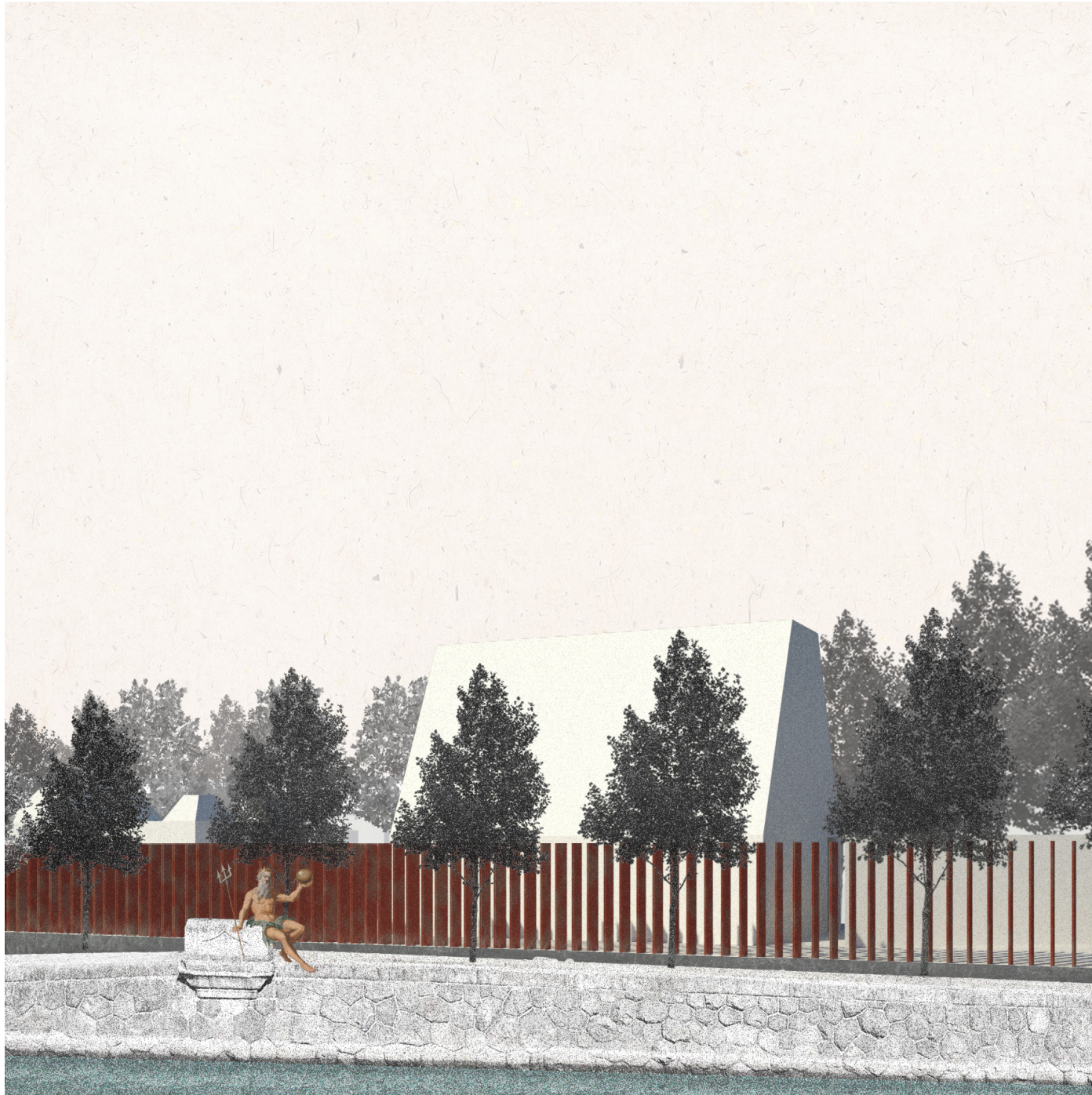
Druhým materiálom je poveternostne odolná oceľ. Obchodne známa ako COR-TEN, ponúka dlhodobú stálosť a nemá nároky na údržbu. Jej paradoxom je že napriek jej odlišnosti u ľudí vyvoláva príjemné reakcie. Vhodne to zapadá okrem praktických vlastností aj do myšlienkového návrhu projektu.



Zákres do fotografie



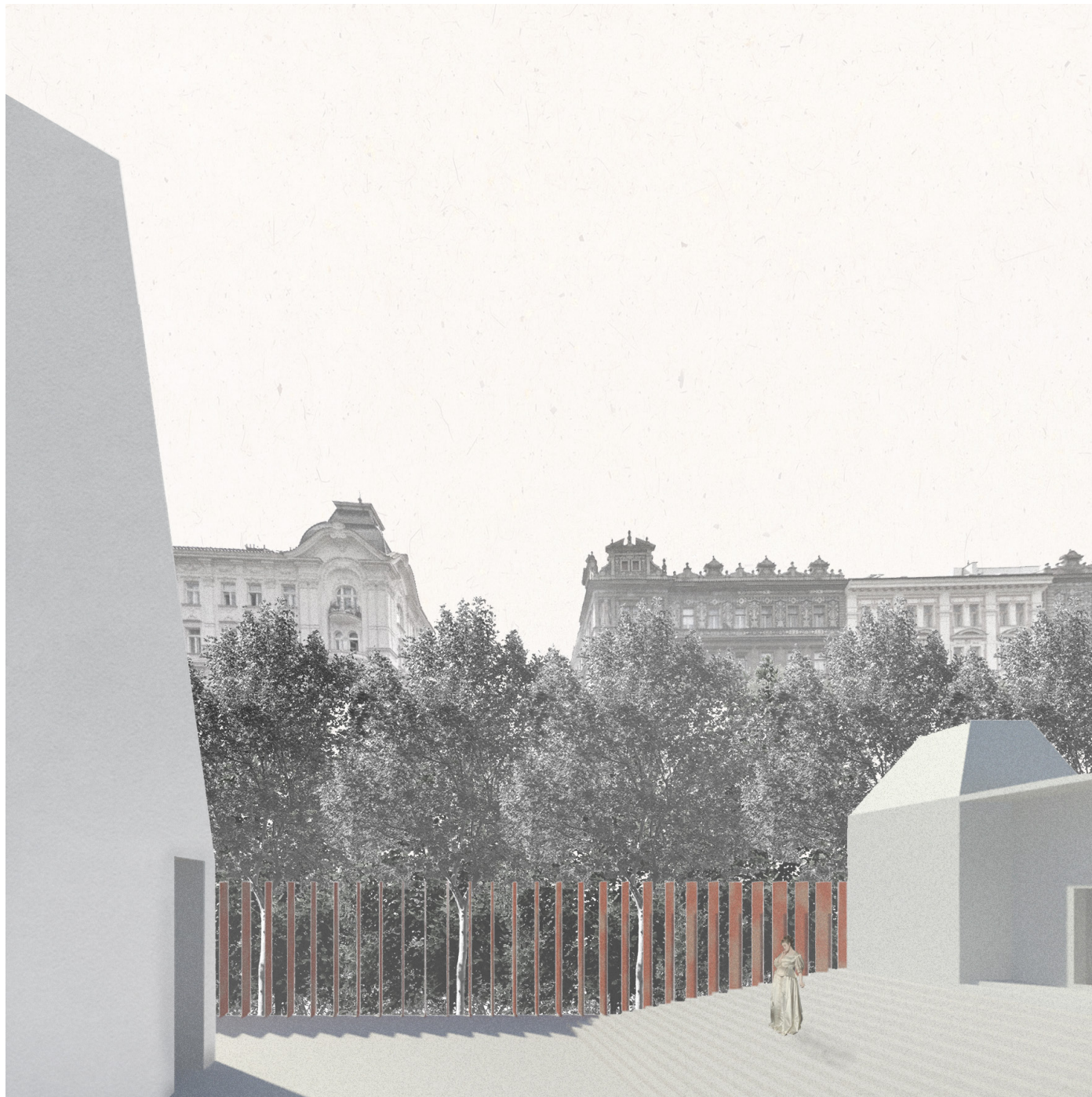
Koláž



Koláž



Koláž



Koláž



Záver

Tento semester som sa sústredil na prísne hľadanie toho najlepšieho. Potláčal som svoje vlastné chute a inklinácie, neľútostne som mazal čo som navrhol deň predtým a na krátkej ploche jedného semestra som prešiel intenzívnym procesom pridávania a redukovania hmôt. Niečo čo sa predstavuje tristo rokov sa v mojom virtuálnom priestore predstavovalo tri mesiace na počudovanie organickým spôsobom. Cez nespočetné priestory a rôzne prístupy k ich tvorbe som sa na konci semestra dopracoval k extrémne jednoduchým tvarom. Skončil som v stave keď som presvedčený že už nesmiem nič pridať a ani nič odobrať.

Nevymyslel som síce koleso, nakoľko som danú tematiku študoval podľa môjho názoru krátko na to aby som v nej bol skutočne zbehlý a predpokladám že v budúcnosti budú psychológovia a lekári tvoriť rovnakú subdodávateľskú skupinu ako dnes statici či požiarnici, vzhľadom na potrebný rozsah vedomostí.

Moja práca vychádzala zo začiatku z ťažko uchopiteľných pocitov v mojom vnútri a postupom času sa premenila na dielo podložené najnovšími odbornými textami k akým sa mi podarilo dostať. Hĺbkové skúmanie tu malo svoj veľký význam a dospel som k projektu ktorý ma veľmi teší, pretože bez toho aby sa tváril že ide rozriešiť problémy sveta

ponúka svoju triezvu odpoveď na témy ktoré sa ešte iba začínajú formovať ako niečo čo spoločnosť pravdepodobne v blízkej budúcnosti pomenuje ako problémy ktoré je potrebné skúmať a venovať sa im.

Môj projekt možno vnímať ako trochu naivný v zmysle, že keď sa naňho pozrú architekti o sto rokov s ich vedomosťami, budú sa musieť pousmiať nad začiatkami v ktorých sa nachádzame. Tak ako by sme sa my dnes pobavili nad prvým detským ihriskom alebo prvou komunitnou záhradou. Ale je to projekt za ktorý sa môžem postaviť s vedomým že ak som mal navrhnúť niečo dobré pre toto miesto a mesto, tak to bola moja jediná možnosť. Samozrejme som tam mohol urobiť hocičo iné od národnej knižnice po kino, ale s ničím iným by som nebol tak stotožnený ako s týmto a o ničom inom si nemyslím že by tam reálne malo byť. Navrhol som projekt ktorý by reálne pôsobil na človek bez jeho vedomia a zlepšoval mu život. Privádzal by ho k určitým myšlienkam a aj ja osobne som mierne fascinovaný tým ako hlboko vieme ovplyvniť psychiku človeka architektúrou. Je to niečo čo človek "vie" ale až keď sa tomu začne venovať naplno, zistí ako hlboko to siaha. Málokedy sa mi na univerzite podarilo skĺbiť môj rukopis charakteristický prísnu redukciov nepotrebného až na hranicu riskovania

nepochopenia okolia a precíznou analýzou každého rozmeru a symboliky skrytej nie v pompéznych gestách, ale v nenápadných detailoch ktoré si väčšina ľudí neuvedomí, náväznosť na okolité mesto v čo najmenej invazívnom spôsobe, miesenie starého a nového a snahu tvoriť priestor kde sa ľudia budú radi vracieť hoci nevedia prečo. Toto všetko sa mi v tomto semestri podarilo a som úprimne presvedčený, že keby sa projekt realizoval, dal by Prahe obrovský benefit a konečne by z posledného z ostrovov v úplnom centre mesta nebola čierna diera na mape ale začlenil by sa do pulzujúceho organizmu, čo je presne to miesto kam patrí.

Bibliografia (knihy, časopisy a odborné texty, internetové články, obrazové přílohy z internetu)

- Alejandro Bahamón; 2008; LOFT Publications; Sketch: Houses; 9788496936881
- George Hersey; 1988; Massachusetts Institute of Technology; The Lost Meaning of Classical Architecture; 9780262580892
- Henry David Thoreau; 2006; Cosimo, Inc.; Walking; 9781596058811
- Manuela Roth; 2008; daab; 9783037681077
- Robert Winston; 2005; IKAR; Človek; 80-242-1455-5
- Sara Maitland; 2014; Macmillan Publishers; How To Be Alone; Macmillan Publishers; 9781250059031
- Simone Schleifer; 2016; TASCHEN GmbH; Small Urban Gardens; 3822851418

- ARCH; vydania: 9/2010; 1-2/2011; 3/2011; 5/2011; 11/2011; 1-2/2012; 6/2013; 10/2013; 11/2014; 12/2014; 4/2015; 5/2015; 12/2017
- Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition; Robert L. Greene; American Psychological Association; 2013
- Marcia L. Stefanick / Bing Lu / Megan Sands-Lincoln / Scott B. Going / Lorena Garcia / Lorena Garcia / Matthew A. Allison / Stacy T. Sims / Michael J. LaMonte / Karen C. Johnson / Charles B. Eaton / Journal of the American College of Cardiology; 2013
- On making the right choice: the deliberation-without-attention effect.; Department of Psychology, University of Amsterdam, 2006
- Relationship of Sedentary Behavior and Physical Activity to Incident Cardiovascular Disease; Andrea K. Chomistek / JoAnn E. Manson /
- The Cognitive Benefits of Interacting With Nature ; Marc G. Bergma / John Jonides / Stephen Kaplan; SAGE Journals; 2008

- <https://www.edutopia.org/blog/move-body-grow-brain-donna-wilson>
- <https://harvardmagazine.com/2016/09/born-to-rest>
- <https://www.verywell.com/what-is-functional-fixedness-2795484>
- <http://apps.washingtonpost.com/g/page/national/the-health-hazards-of-sitting/750/>
- <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/06/23/vernikos-sitting-kills.aspx>

- <http://www.designmag.cz/foto/2016/08/vystava-vnimani-jan-sepka-0.jpg>
- http://recursos.visitporto.travel/pois/2445_7.jpg
- <http://lh3.googleusercontent.com/-5AH58yhr0HU/VbHj55CoE2I/AAAAAABEeE/D6SrceXD1xA/roden-crater-5%25255B6%25255D.jpg?imgmax=800>
- <https://i.pinimg.com/originals/a0/b0/84/a0b084f5812256f5abf144e61665b18c.jpg>
- <https://i0.wp.com/www.abelardomorell.net/wp-content/uploads/2016/01/TENT-CAMERA-IMAGE-ON-GROUND-VIEW-OF-THE-GOLDEN-GATE-BRIDGE-FROM-BATTERY-YATES-2012-1.jpg?ssl=1>
- https://news.microsoft.com/stories/building87/_media/images/audio/interaction/sound-02-anechoic-chamber.jpg

