

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Spacer wspomaga kreatywność



Jeśli czujemy, że brakuje nam kreatywności, najlepiej pójść na spacer - radzi "Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition", pismo wydawane przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne.

Naukowcy z Uniwersytetu Stanforda przeprowadzili badania z udziałem 176 studentów. Podczas każdego z eksperymentów podczas chodzenia na bieżni w pustym pokoju wymyślano więcej kreatywnych rozwiązań (jak np. różne zastosowania danego przedmiotu) niż podczas siedzenia. Gdy jednak badani mieli rozwiązać zadanie udzielając jednej odpowiedzi, lepiej radziły sobie osoby siedzące.

Aby sprawdzić, czy kreatywność wynikała z samego chodzenia czy z samego przebywania na zewnątrz, badacze porównali odpowiedzi uczestników, którzy siedzieli w pustym pomieszczeniu i chodzili na bieżni z tymi, którzy spacerowali na zewnątrz, a także studentami jeżdżącymi na zewnątrz na wózku inwalidzkim. Również wtedy okazało się, że osoby chodzące (zarówno na bieżni, jak i spacerujące na zewnątrz) były bardziej kreatywne niż ci, którzy siedzieli lub przemieszczali się na wózku inwalidzkim.

Podczas innego eksperymentu 48 studentów poddano dwóm testom na kreatywność. Pierwsza grupa podczas obu testów chodziła, druga siedziała, a trzecia chodziła podczas pierwszego, a siedziała podczas drugiego. Osoby z trzeciej grupy podczas drugiego testu radziły sobie gorzej niż te, które chodziły w obu przypadkach, jednak znacznie lepiej niż te, które w obu przypadkach siedziały.

"Sugeruje to, że pójście na spacer przed spotkaniem, które wymaga od nas kreatywności może być niemal równie pomocne jak chodzenie podczas tego spotkania" - mówi autorka analizy dr Marily Oppezzo.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21306.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy