

[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

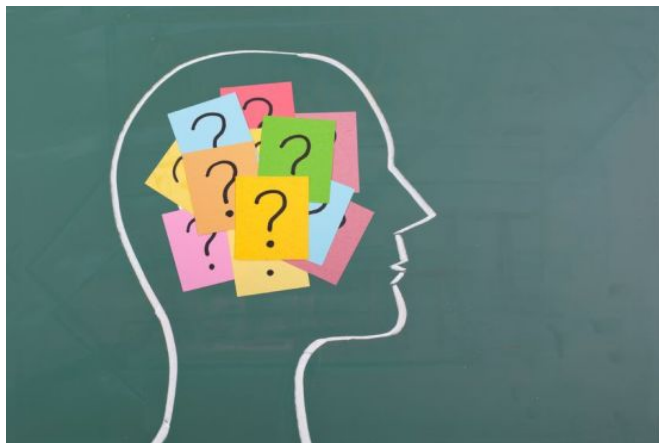
Naukowy styl życia

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

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



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

[Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

[Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#)

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy