

### [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](#)

## Pobyć blisko natury poprawia samopoczucie nastolatków

Spacer po parku lub zwykłe wyjście na zewnątrz - tyle wystarczy, aby młodzież poczuła się lepiej zarówno psychicznie, jak i fizycznie. Promowanie tego typu aktywności może pomóc

## **utrzymać dobre samopoczucie wśród nastolatków i młodych dorosłych - informują badacze z University of Michigan.**

Zespół, którego działaniami kierowała Astrid N. Zamora z University of Michigan w Stanach Zjednoczonych, wykorzystał w badaniach ankietę MyVoice. Ankieta ta wysyłana jest bezpośrednio na adres e-mailowy osób badanych i umożliwia zebranie informacji zarówno jakościowych, jak i ilościowych. We wrześniu 2020 r. naukowcy wysłali pięć otwartych pytań do młodzieży w wieku między 14 a 24 rokiem życia. Respondentów pytano np, jak postrzegają przyrodę i jak przebywanie na świeżym powietrzu wpływa na ich samopoczucie.

Według prawie 85 proc. badanych spędzanie czasu na łonie natury jest bardzo dobre dla zdrowia psychicznego. Ponad połowa (52 proc.) wspomniało, że czuli spokój, gdy przebywali na łonie natury, ponad jedna piąta (22 proc.) stwierdziła, że kontakt z naturą łagodzi stres lub zmniejsza niepokój, a według 17 proc. badanych, przebywanie na świeżym powietrzu pozytywnie wpływa na ich zdrowie fizyczne i sprawia, że czują się lepiej.

Co trzecia osoba stwierdziła, że dzięki kontaktowi z naturą czuje się lepiej psychicznie, emocjonalnie i mentalnie, lub że czują się szczęśliwsi dzięki obcowaniu z nią.

Ponadto okazało się, że 88 proc. młodzieży chce spędzać więcej czasu na łonie natury, zaś 22 proc. wymieniło przeszkody, które im to utrudniają - m.in. duża ilość obowiązków lub obostrzenia związane z pandemią COVID-19.

„Nasze ustalenia potwierdzają, że spędzanie czasu na łonie natury - w pobliżu drzew, lasów i zieleni - może być bardzo dobre dla zdrowia publicznego, zwłaszcza, że młodzież często ma dostęp do zielonych przestrzeni w mieście” - mówi Zamora.

Jak zauważają badacze, młodzież w okresie dorastania doświadcza różnych zmian fizjologicznych, stylu życia i zachowań, co może wiązać się z różnymi doświadczeniami psychicznymi i fizycznymi, również tymi nieprzyjemnymi. Dlatego ważne jest, aby młodzi ludzie mieli możliwość uspokojenia się i odstresowania łatwo dostępny sposób. “Widać jednak, że młodzież sama stwierdza, że czuje się lepiej fizycznie i psychicznie, gdy spędza czas na łonie natury i - co najważniejsze - chce spędzać więcej czasu w otoczeniu przyrody” - zauważają naukowcy.

Według badaczy, informacje jakie uzyskali dzięki badaniu, mogą posłużyć do wspierania i promowania zdrowia psychicznego poprzez ułatwienia młodzieży dostępu do natury.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30788.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**