

[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](#)

Aktywność wpływa na zdrowie psychiczne w czasie pandemii

Ograniczenie aktywności na świeżym powietrzu i korzystania z parków przyczyniło się do pogorszenia zdrowia psychicznego dzieci i młodych dorosłych w pierwszym roku pandemii -

informują naukowcy z North Carolina State University. Wyniki dwóch przeprowadzonych przez nich analiz opublikowały pisma „Environmental Research” i „Sustainability”.

W pierwszym badaniu uczestniczyło 1280 studentów, którzy wypełniali ankiety dotyczące zdrowia psychicznego oraz częstotliwości korzystania z parków i innych terenów zielonych przed pandemią i w czasie jej trwania. 54 proc. uczestników przyznało, że w czasie pandemii ograniczyło wyjścia do parku, a blisko dwie trzecie ograniczyło ogólną aktywność na świeżym powietrzu, przy czym w największym stopniu dotyczyło to mniejszości etnicznych.

„Rzadkie korzystanie z parków okazało się jednym z silniejszych czynników związanych z odczuwaniem przez studentów pogorszenia zdrowia psychicznego. Studenci mający dostęp do większej ilości terenów zielonych przy mniejszym zagęszczeniu ludności byli w mniejszym stopniu narażeni na te problemy” - piszą autorzy.

W drugiej analizie wzięło udział 624 dzieci i nastolatków w wieku od 10 do 18 lat, które udzielały informacji na temat aktywności fizycznej poza domem, kontaktu z naturą oraz samopoczucia.

W czasie pandemii 55 proc. dzieci ograniczyło aktywność na łonie natury (taką jak chodzenie po górach), a 64 proc. ograniczyło aktywność na świeżym powietrzu (m.in. jazdę na rowerze, spacer czy grę w piłkę). 34 proc. dzieci przyznało, że przestało czerpać przyjemność z przebywania na łonie przyrody. Objawy pogorszenia stanu zdrowia psychicznego wystąpiły u 52 proc. uczestników, zwłaszcza najmłodszych i mieszkających w miastach.

„Im silniejsza była więź z przyrodą, tym większe były korzyści dla zdrowia psychicznego dzieci i nastolatków wynikające z obcowania z nią. Kontakt z naturą działa jednak bardziej jak szczepionka niż jak lek. Jeśli dzieci wcześniej nauczyły się czerpać przyjemność z przebywania na łonie natury, to w czasie pandemii będzie im to pomagało uchronić się przed pogorszeniem stanu psychicznego” - podsumowują autorzy.

Źródło: pappi

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30971.html>



30-04-2026

PCI Days 2026

16-18 czerwca 2026 r. | EXPO XXI Warszawa | Do zobaczenia na PCI Days 2026!



27-04-2026

Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.

Informacje dnia: [PCI Days 2026 Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026 Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026 Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

Partnerzy