

## [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



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

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

# Lockdown pokazał, jak ważna jest zieleń za oknem

**Lockdowny uświadomiły milionom ludzi na świecie, jak ważny jest kontakt z naturą - nawet, jeśli to jedynie podziwianie przyrody za oknem. Badacze prześledzili internetowe trendy w wyszukiwaniu haseł związanych z obserwacją przyrody. I podsumowali badania na temat tego, jak zieleń w otoczeniu domu wpływa na samopoczucie.**

Podczas lockdownów związanych z pandemią COVID-19 sposoby na relaks i spędzanie wolnego czasu zostały ludziom na całym świecie znacznie ograniczone. W efekcie jednak lockdown pomógł zbadać, jak ważna jest dla ludzi zieleń w najbliższym otoczeniu domu.

Badacze w nowej publikacji w 'Ecology and Society' przeanalizowali światowe trendy w wyszukiwaniu w internecie haseł związanych z obserwacją roślin i zwierząt: były to m.in. zapytania o sprzęt do obserwacji ptaków, karmniki, aplikacje do rozpoznawania ptaków, motyli czy gatunków roślin (np. birdNET, iNaturalist), a także hasła związane z uprawą roślin domowych lub ogrodowych. W czasie lockdownu wyszukiwania takie przeżywały na całym świecie prawdziwy boom.

Ludzie intuicyjnie skierowali się więc ku obserwacjom przyrody - nawet, jeśli mogli to robić tylko w pobliżu swojego domu.

Tymczasem jest wiele badań, które potwierdzają, że to dobry pomysł - zwrócenie się ku naturze obniża stres. A zieleń za oknem pozytywnie wpływa na samopoczucie.

Współautor badań, psycholog prof. Edward Nęcka z UJ tłumaczy, że kontakt z przyrodą zmniejsza lęk społeczny i pomaga odwrócić uwagę od zagrożeń związanych z życiem w społeczeństwie, a aktywność fizyczna w przyrodzie poprawić może samopoczucie.

Dr Magdalena Lenda z Instytutu Ochrony Przyrody PAN tłumaczy zaś, że za sprawą lockdownu można było pokazać, jak ważne i uniwersalne dla różnych kultur jest czerpanie spokoju i radości z tej natury, którą mamy na wyciągnięcie ręki.

Ma to zaś znaczenie na co dzień. "Na świecie jest około 10 mln osób, które ze względu na niepełnosprawność nie mogą wychodzić z domu. Do tego dochodzą osoby czasowo unieruchomione (np. ze złamaną nogą) lub zajmujące się niesamodzielnymi członkami rodziny. Takie osoby, jeśli mieszkają w kamienicach czy blokach bez windy stają się 'więźniami 4. piętra'. Dla nich wyjście na spacer do parku odległego nawet o kilkaset metrów od domu, jest wielką wyprawą. Jedyńm ich kontaktem z przyrodą jest więc przyroda, którą widzą z okna, balkonu czy w ogrodzie. A to - jak przypominamy - wpływa na jakość ich życia" - komentuje badaczka.

Stąd zaś płyną różne wnioski. I tak np. ze względu na stan psychiczny osób, które nie wychodzą z domu - warto je zainteresować obserwacjami przyrody. Kolejną sprawą jest to, że w decyzjach dotyczących planowania miasta powinno się brać pod uwagę to, co ludzie przez całe dnie mieszkańcy widzą za oknem. A osobom, które szukają nowego mieszkania, warto przypominać o tym, jak istotną zmienną jest zieleń w najbliższym otoczeniu domu.

Prof. Nęcka zauważa, że gatunek ludzki przez tysiące lat ewoluował na afrykańskiej sawannie. A zmiana warunków życia następowała znacznie szybciej niż zmiany genetyczne. Stąd - jak interpretuje badacz - kontakt z naturą - nawet choćby poprzez przebywanie w otwartych przestrzeniach czy podziwianie pejzaży - daje nam często poczucie bezpieczeństwa. Jest to bliskie temu, co zapewniało wytchnienie naszym przodkom w warunkach, które ich ukształtowały.

"Nawet w przekazach różnych kultur przetrwał mit raj, powrotu do edenu; dzięki przyrodzie, która jest rajska. Kontakt z przyrodą dobrze więc robi człowiekowi. Jeśli jest ci źle, boisz się przyszłości, pozwól sobie na powrót do natury, namiastki raj" - podsumowuje prof. Nęcka.

Dr Lenda tłumaczy, że w podejściu do zieleni w miastach są dwa główne nurty: land sharing i land sparing.

"Land sharing" zakłada, że w bliskim otoczeniu człowieka powinno być dużo terenów zielonych, dostępnych dzikiej przyrodzie. Zgodnie z tą filozofią - powszechne powinny być w miastach przydomowe ogrody i zieleń między domami, by mogły się tam osiedlać zwierzęta i rośliny (niezłym przykładem są np. dzielnice Warszawy projektowane w czasach PRL).

Z kolei "land sparing" zakłada zagęszczanie terenu zajmowanego przez ludzi, aby oszczędzić więcej

terenu dla dzikiej przyrody i tworzyć tam ogromne parki, lasy, z których mogą korzystać zarówno ludzie, jak i dzika przyroda (najbardziej jaskrawym przykładem takiego podejścia jest Nowy Jork, gdzie pośrodku asfaltowej dżungli wytyczono wielki Central Park).

Najlepszym rozwiązaniem - uważa dr Lenda - jest połączenie tych dwóch podejść - obecność w mieście zarówno zieleni przy domach, jak i dużych terenów zielonych. W analizach trendów w czasie lockdownu pokazano jednak realny wpływ land sharingu na samopoczucie mieszkańców.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/edukacja/31972.html>

**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**