

[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](#)

Sposobem na zapamiętywanie może być...zaciskanie pięści

Co zrobić, żeby zapamiętać sprawy do załatwienia? Można zawiązać supełek, albo zrobić notatkę. Można też... zaciskać pięści. Prawą, co utrwali wspomnienia, lewą - co przywoła je w późniejszym czasie - twierdzą amerykańscy psychologowie.

W badaniach wzięło udział 50 dorosłych osób, które podzielono na pięć grup. Uczestnicy mieli zapamiętać, a następnie przypomnieć sobie słowa z listy zawierającej 72 wyrazy.



Pierwsza grupa zaciskała prawą pięść przez około 90 sekund przed rozpoczęciem procesu zapamiętywania, a następnie przed przywołaniem zapamiętanych słów. Druga grupa robiła to samo z lewą pięścią, a dwie pozostałe zaciskały jedną pięść przed zapamiętywaniem, a drugą przed przypominaniem sobie wyrazów. Rezultaty porównywano z grupą kontrolną, która nie wykonywała żadnego z tych ruchów.

Grupa, która najpierw zaciskała prawą pięść, a później lewą radziła sobie znacznie lepiej niż grupy zaciskające pięści w innej sekwencji i nieco lepiej niż grupa kontrolna.

Wcześniejsze badania wykazały, że zaciskanie prawej pięści aktywuje lewą półkulę mózgu, podczas gdy zaciskanie lewej aktywuje prawą półkulę. W procesie zapamiętywania uczestniczą obie półkule - lewa koduje wspomnienia, a prawa odpowiada za ich wydobycie.

"Nasze badania sugerują, że niektóre proste czynności motoryczne, wpływając tymczasowo na pracę mózgu, mogą poprawić pamięć. Przyszłe analizy pomogą ustalić, czy zaciskanie pięści może wpływać korzystnie także na pamięć werbalną i przestrzenną" - komentuje Ruth Proper z Montclair State University w stanie New Jersey (USA).

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17571.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks](#)

[sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy