

### [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.



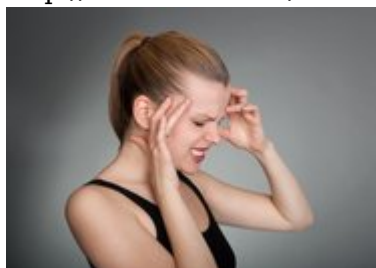
Pierwsza grupa zaciskała prawą pięść przez około 90 sekund przed rozpoczęciem procesu zapamiętywania, a następnie przed przywołaniem zapamiętanych słów. Druga grupa robiła to samo z lewą pięścią, a dwie pozostałe zaciskały jedną pięść przed zapamiętywaniem, a drugą przed przypominaniem sobie wyrazów. 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 wydobywanie.

*"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 Propper z Montclair State University w stanie New Jersey (USA).

Źródło: <http://www.pap.pl>  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/17571.html>



24-09-2024

## [Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **Jezeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec**

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## **Będzie kolejna edycja maratonu programistów**

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## [Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## [SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## [Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**