

### [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](#)

## Drzemka po nauce poprawia zapamiętywanie



**Sen po nauce stymuluje wzrost kolców dendrytycznych, wypustek pokrywających dendryty neuronów i odbierających sygnały od innych komórek nerwowych - wykazały badania naukowców z Uniwersytetu Nowojorskiego, o których informuje tygodnik "Science".**

Naukowcy obserwowali mózgi transgeniczných myszy, których neurony zostały wyposażone w białko zielonej fluorescencji. Zadaniem gryzoni było nauczenie się utrzymywania równowagi na coraz szybciej obracającej się linie. W ciągu sześciu godzin po treningu w korze ruchowej myszy zauważono pojawianie się nowych kolców dendrytycznych.

Następnie myszy podzielono na dwie grupy; obie trenowały przez godzinę, przy czym pierwsza zaraz po treningu spała przez 7 godzin, a druga przez tyle samo czasu pozostawała aktywna. Okazało się, że kolce dendrytyczne rozwijały się znacznie intensywniej w pierwszej grupie. Co więcej, zaobserwowano, iż rodzaj zadania miał wpływ na to, na których dendrytach pojawiają się nowe wypustki (część myszy uczyła się kroków naprzód, a część - do tyłu).

"Gdy uczymy się czegoś nowego, na dendrytach niektórych neuronów pojawiają się nowe wypustki. Wyobraźmy sobie drzewo, które wypuszcza liście tylko na niektórych gałęziach. Ilustruje to zmiany zachodzące wówczas w mózgu" - mówi autor badań dr Wen-Biao Gan.

Naukowcy tłumaczą, że neurony kory ruchowej mózgu, które były aktywne podczas uczenia się nowego zadania, ulegają reaktywacji w fazie snu głębokiego, wolnofalowego. To kolejny dowód na to, że sen pomaga utrwalić i wzmocnić nowe informacje.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21626.html>



07-11-2024

## [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody](#)

## [słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## [Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**