

[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](#)

Badanie: cyfrowe łamigłówki poprawiają pamięć u seniorów

Osoby starsze, które grają w gry-łamigłówki mogą mieć nawet tak samo dobrą pamięć jak dwudziestolatkowie - pokazuje nowe badanie naukowców z University of York.

Badanie pokazało, że osoby po 60. roku życia grające w cyfrowe gry-łamiłówki miały większą zdolność do ignorowania „rozpraszaczy”, podczas gdy u osób w tej samej grupie wiekowej grających w gry strategiczne nie zauważono poprawy pamięci ani koncentracji.

Wiadomo, że z wiekiem spadają zdolności poznawcze - w szczególności osłabia się pamięć robocza, czyli zdolność do krótkotrwałego utrzymania w pamięci informacji niezbędnych do innych procesów, np. podejmowania decyzji. Pamięć robocza jest najlepsza pomiędzy 20. a 30. rokiem życia, a potem stopniowo pogarsza się wraz z wiekiem.

Dotychczasowe badania pokazały, że z wiekiem zmienia się także sposób, w jaki utrzymujemy w pamięci informacje. Skłoniło to badaczy do sprawdzenia, czy wpływ różnych aktywności stymulujących mózg, np. grania w gry, różni się w zależności od wieku osób badanych.

Dr Fiona McNab z Wydziału Psychologii Uniwersytetu w Yorku zwróciła uwagę, że dotychczas wiele badań "skupiało się na grach akcji, bo uważa się, że szybkie reagowanie, śledzenie celu i tym podobne poprawiają koncentrację i pamięć". "Jednak nasza nowa analiza sugeruje, że gry akcji nie dają młodym dorosłym znaczących korzyści pod tym względem" - dodała.

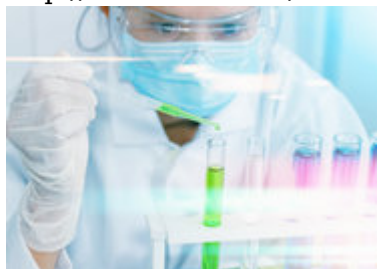
„Wydaje się natomiast, że elementy strategiczne - planowanie, rozwiązywanie problemów - stymulują pamięć i uwagę u młodych ludzi. Nie widzimy tego efektu u starszych, jednak kolejne badania będą potrzebne, aby zrozumieć, dlaczego tak się dzieje. Nie możemy wykluczyć, że gry strategiczne są łatwiejsze dla ludzi starszych niż dla młodszych i że to poziom wyzwania jest istotny dla pozytywnego wpływu na pamięć” - zaznaczyła dr McNab.

„U seniorów łamiłówki miały niezwykłą właściwość wspierania zdolności umysłowych do tego stopnia, że pamięć i koncentracja ludzi starszych były takie same jak u dwudziestolatków, którzy nie grali w gry logiczne” - powiedział dr Joe Cutting, jeden z autorów badania.

W przyszłości naukowcy zamierzają odpowiedzieć na pytanie, dlaczego różne typy gier wpływają różnie na mózg w zależności od wieku i czy ma to związek z tym, w jaki sposób umysł przechowuje informacje u ludzi starszych.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosc/31930.html>



29-11-2024

[W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#)

Wskazał w rozmowie z PAP prof. Wiesław Jędrzejczak.



29-11-2024

[Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#)

Wynika z nowych badań.



29-11-2024

[W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#)

Wynika z nowych analiz opublikowanych w PLOS ONE.



29-11-2024

[Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#)

Podkreślali uczestniczący w konferencji poświęconej tej tematyce.



29-11-2024

[Program naprawczy dla NCBR](#)

Stwierdza Minister Wieczorek dla PAP.



29-11-2024

[IChF PAN z grantem KE](#)

Utworzy ośrodek badań nad zastosowaniem nienaturalnych aminokwasów.



29-11-2024

[Słoneczny sposób na zamianę “banalnego” metanu](#)

Francuscy badacze opracowali katalizator.



29-11-2024

Algorytm poeta?

A\Zbadano, jak odbiorcy reagują na poezję autorstwa AI oraz człowieka

Informacje dnia: [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#) [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#) [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#)

Partnerzy