

[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-łamiłłówki 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 łamiłłówki 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>



02-07-2024

[Ekranv dotykowe bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy