

### [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.



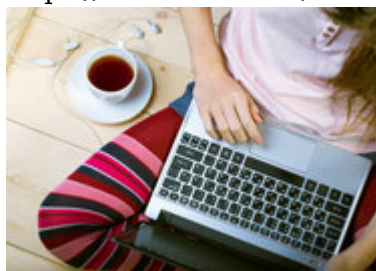
Pierwsza grupa zaciskała prawą pięść przez około 90 sekund przed rozpoczęciem procesu zapamiętywania, a następnie przed przywołaniem zapamiętanych słów. Druga grupa robiła to samo z lewą pięścią, a dwie pozostałe zaciskały jedną pięść przed zapamiętywaniem, a drugą przed przypominaniem sobie wyrazów. 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>  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/17571.html>



01-06-2026

## **Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał**

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## [10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## **AGH uruchomiła laboratorium**

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## **UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki**

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## **W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński**

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## **3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat**

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

### **Partnerzy**