

[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](#)

Nie nowe technologie, ale wyzwania umysłowe są receptą na zdrowy mózg

Wyzwania umysłowe np. w postaci nauki obcych języków czy gry na instrumentach są dobrą receptą na zdrowy mózg. Mimo postępu badań nad mózgiem nie widać na horyzoncie

technologii, która rozwijałyby jego możliwości czy powstrzymała jego starzenie - powiedział PAP prof. Włodzisław Duch.

Prof. Włodzisław Duch, kognitywista, który kieruje Laboratorium Neurokognitywnym w UMK w Toruniu przypomina, że na rynku jest dużo poradników dotyczących tego, jak dbać o właściwą pracę mózgu.

"Najczęściej zwraca się uwagę na dobrą dietę i ćwiczenia fizyczne, dlatego, że mózg wymaga energii. Energia przepływa przez mózg razem z krwią w postaci glukozy, utlenionych cząsteczek, które oddają swój tlen. Dzięki temu neurony mogą dobrze pracować" - opowiada prof. Duch.

Mimo sporego postępu prac nad poznaniem tego, w jaki sposób mózg działa naukowcy nie opracowali - w ocenie prof. Ducha - "cudownej technologii", która by zatrzymała jego starzenie czy ulepszyła w znaczący sposób jego działanie.

"Bez wątpienia technologia niesłychanie rozszerzyła nasze możliwości, ale jej nadużywanie związane jest z licznymi niebezpieczeństwami" - podkreśla naukowiec. Wskazuje na przykład na uzależnienie od smartfona z wbudowanym system map z odbiornikiem GPS.

"Większość z nas korzysta z takich map, co może spowodować, że już niedługo będzie trudno znaleźć kogoś, kto potrafi poruszać się samodzielnie w terenie. A za rogiem są już cyfrowi asystenci osobiści, którzy doradzą w każdej kwestii" - zauważa. Dlatego prof. Duch apeluje, aby rozsądnie i krytycznie podchodzić do nowinek technologicznych. Te mogą nasze mózgi rozleniwic - uważa.

Jego zdaniem kluczowe jest odpowiednie otoczenie człowieka już w okresie jego niemowlęstwa, bo od tego, w jaki sposób mózg będzie stymulowany od najmłodszych lat, uzależniony jest jego dalszy rozwój. Jednak równie ważne jest stymulowanie mózgu w okresie dorosłości. Kognitywista zachwala różnorodne wyzwania umysłowe, takie jak granie na instrumencie czy naukę języków obcych.

Naukowiec przypomniał o tzw. efekcie Flynna. Ten nowozelandzki badacz zauważył w 1984 roku, po przeanalizowaniu wyników testów z 14 krajów, przeprowadzonych od początku XX wieku, że co dekadę sukcesywnie rośnie w państwach zachodnich iloraz inteligencji ich mieszkańców. Dlaczego tak się dzieje? "Środowisko jest dużo bogatsze, ludzie są dobrze odżywieni, w związku z tym różnorodność bodźców, powoduje, że mózgi się lepiej rozwijają" - uważa naukowiec.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28951.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna

emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

[Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy