

### [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](#)

## Planszówki a sprawność umysłu

**Osoby grające w gry planszowe i karciane cechują się lepszym funkcjonowaniem poznawczym w podeszłym wieku nawet, jeśli późno zaczęły - wynika z badania opublikowanego na łamach „Journals of Gerontology: Series B”.**

Naukowcy z Uniwersytetu Edynburskiego (Szkocja) wykazali, że gry analogowe (niewymagające używania urządzeń cyfrowych), np. gry planszowe, karciane, szachy lub bingo, pomagają zachować sprawność umysłową po ukończeniu 70. roku życia.

W dodatku na trenowanie zdolności poznawczych nigdy nie jest za późno, bo – jak pokazuje badanie - pozytywne efekty grania widać nawet u osób, które zaczęły angażować się w tego typu aktywności dopiero na starość.

Badacze analizowali dane dotyczące ponad 1000 osób urodzonych w 1936 roku. Co kilka lat (odkąd skończyły 70 lat) przeprowadzali na nich testy poznawcze: na pamięć, szybkość myślenia, rozwiązywanie problemów, itp. Pytali również o częstotliwość grania w gry analogowe.

Okazało się, że uczestnicy, którzy częściej grali w tradycyjne gry byli w lepszej kondycji umysłowej i wolniej się pod tym względem starzeli. Pomiędzy 70. a 79. rokiem życia zaobserwowano u nich mniejsze pogorszenie funkcji poznawczych, zwłaszcza pamięci.

U osób, które zaczęły intensywniej grać dopiero pomiędzy 70. a 76. rokiem życia, zauważono z kolei mniejszy spadek szybkości myślenia.

„Chociaż niektóre ludzkie zdolności umysłowe słabną wraz z wiekiem, niniejsze badanie dowodzi, że nie musi tak być. Związek pomiędzy graniem w gry planszowe i inne gry nie cyfrowe w późniejszym życiu a bystrzejszymi umiejętnościami myślenia i zapamiętywania sugeruje, jakie kroki - oprócz bycia aktywnym fizycznie, stosowania zdrowej diety i unikania nadmiernego picia alkoholu - możemy podjąć, aby ochronić swoje zdrowie poznawcze” - komentuje Caroline Abrahams, dyrektor ds. działalności charytatywnej w Age UK (organizacji współfinansującej badania).

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29311.html>



21-05-2026

## [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## **Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy**

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## **Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk**

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## **Powstała niewidzialna elektroda dla**

## podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

**Partnerzy**