

[Akceptuję](#)

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](#)

Drzemka po nauce poprawia zapamiętywanie



Sen po nauce stymuluje wzrost kolców dendrytycznych, wypustek pokrywających dendryty neuronów i odbierających sygnały od innych komórek nerwowych - wykazały badania naukowców z Uniwersytetu Nowojorskiego, o których informuje tygodnik "Science".

Naukowcy obserwowali mózgi transgenicznym myszy, których neurony zostały wyposażone w białko zielonej fluorescencji. Zadaniem gryzoni było nauczenie się utrzymywania równowagi na coraz szybciej obracającej się linie. W ciągu sześciu godzin po treningu w korze ruchowej myszy zauważono pojawianie się nowych kolców dendrytycznych.

Następnie myszy podzielono na dwie grupy; obie trenowały przez godzinę, przy czym pierwsza zaraz po treningu spała przez 7 godzin, a druga przez tyle samo czasu pozostawała aktywna. Okazało się, że kolce dendrytyczne rozwijały się znacznie intensywniej w pierwszej grupie. Co więcej, zaobserwowano, iż rodzaj zadania miał wpływ na to, na których dendrytach pojawiają się nowe wypustki (część myszy uczyła się kroków naprzód, a część - do tyłu).

"Gdy uczymy się czegoś nowego, na dendrytach niektórych neuronów pojawiają się nowe wypustki. Wyobraźmy sobie drzewo, które wypuszcza liście tylko na niektórych gałęziach. Ilustruje to zmiany zachodzące wówczas w mózgu" - mówi autor badań dr Wen-Biao Gan.

Naukowcy tłumaczą, że neurony kory ruchowej mózgu, które były aktywne podczas uczenia się nowego zadania, ulegają reaktywacji w fazie snu głębokiego, wolnofalowego. To kolejny dowód na to, że sen pomaga utrwalić i wzmocnić nowe informacje.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosc/21626.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy