

### [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-łamiłówki 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 łamiłówki 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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31930.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**