

[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 wydobycie.

"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 Proper z Montclair State University w stanie New Jersey (USA).

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17571.html>



09-10-2024

Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych

Doświadczenie powodzi wiąże się z ogromnym stresem.



09-10-2024

Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają

plastik

Odkrycie może pomóc w opracowaniu nowych metod.



09-10-2024

Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca

Ta metoda daje nadzieję na zmianę sposobu, w jaki zarządzamy chorobami.



09-10-2024

Szczepionka przeciwko wirusowi HPV

WHO zaleca kolejną szczepionkę w jednej dawce



09-10-2024

Całe “okablowanie” mózgu muszki opisane

A Polak ma publikację w “Nature”, bo... grał w grę.



09-10-2024

Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych...

Wyniki badań nad nią - przełomowe dla ludzkości.



09-10-2024

Badania mikroRNA, ważne dla zrozumienia chorób

Nagrodzone medycznym Noblem.



09-10-2024

Grzyby i ludzie mają wspólnego przodka

Rozmowa z mykolog dr hab. Martą Wrzosek.

Informacje dnia: [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#) [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#)

Partnerzy