

[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

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



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy