

[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](#)

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>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy