

### [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](#)

## 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 transgenicznymy 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](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21626.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](#) [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**