

[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](#)

Nauka podczas snu jest możliwa?



W czasie snu możemy poprawić nasze umiejętności, dzięki przywoływaniu

wspomnień, dotyczących uprzednio praktykowanych zagadnień - informują amerykańscy naukowcy.

Badacze z Northwestern University (USA) udowodnili, że sen jest momentem przywoływania wspomnień, a odpowiednia stymulacja pozwala na efektywniejsze ich gromadzenie. Dzięki temu możemy utrwalac umiejętności, których nauczyliśmy się w ciągu dnia.

Niestety cudowne właściwości snu nie pozwalają na naukę zupełnie nowych rzeczy. Zachodzi konieczność, aby już wcześniej próbować opanować daną umiejętność, a podczas drzemki tylko ją sobie przypominać.

Naukowcy doszli do takich wniosków po przeprowadzeniu eksperymentu, w którym osoby badane uczyły się grania dwóch melodii. Następnie w ciągu półtoragodzinnego snu, odtwarzano uczestnikom badania jedną z piosenek.

Za pomocą metody EEG obserwowano aktywność mózgu podczas odpoczynku, co pozwoliło na upewnienie się, że osoby badane słyszą i rejestrują muzykę. Odbywało się to w czasie snu wolnofalowego, czyli fazy spoczynku związanej często z procesem utrwalania wspomnień. Po wybudzeniu uczestnikom badania lepiej szło granie melodii, którą słyszeli podczas snu. Przy odtwarzaniu tej melodii popełniali mniej błędów. Przy graniu drugiej piosenki, której nie puszczano podczas snu, nie wystąpiły żadne zmiany.

Naukowcy przekonują, że w czasie snu można udoskonalić swoje umiejętności dotyczące języka obcego. Ważne, żeby próbować przywołać wspomnienia tego, czego się już nauczyliśmy w ciągu dnia.

Badania pokazują, że pamięć jest wzmacniania dla umiejętności, które już zostały opanowane. Podczas snu nie uczysz się nowych rzeczy, ale poprawiasz jakość istniejących wspomnień, dzięki przywoływaniu ostatnio nabytych informacji, tłumaczy Paul J. Reber, współautor badania.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/13719.html>



27-03-2025

Jak otworzyć laboratorium?

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

[Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy