

[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

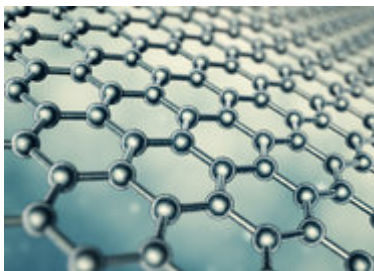
<http://laboratoria.net/aktualnosci/13719.html>



02-07-2024

[Ekran](#) dotykowe bez problematycznego indu

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy