

[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](#)

Drzemki pozwalają lepiej przetwarzać podświadome informacje

Jak donosi Journal of Sleep Research, powiedzenie „muszę się z tym przespać” ma swoje

podstawy naukowe. Uczeni z University of Bristol przeprowadzili badania, których celem było sprawdzenie, czy w czasie krótkiej drzemki nasz mózg przetwarza podświadome informacje i jak wpływa to na nasze zachowanie i czas podejmowania decyzji.

Okazało się, że drzemki pozytywnie wpływają na funkcje poznawcze mózgu i nawet krótki sen pozwala na przetworzenie danych, o istnieniu których nie zdajemy sobie sprawy.

Wcześniejsze badania wykazały, że sen ułatwia rozwiązywanie problemów, gdyż budzimy się ze zwiększonymi zdolnościami poznawczymi. Nie było jednak jasne, czy do odniesienia korzyści potrzebny jest jakiś rodzaj pracy umysłowej przed snem lub w jego czasie.

W badaniach wzięło udział 60 zdrowych ochotników w różnym wieku. Postawiono przed nimi dwa zadania. Pierwsze było ukryte i uczestnicy nie zdawali sobie sprawy z jego istnienia. Zadanie, które świadomie rozwiązywali, a które miało zamaskować prawdziwy problem, było odpowiedzenie na pytanie, czy na ekranie wyświetlono niebieski czy czerwony kwadrat. Po teście część uczestników położyła się na 90 minut spać. Później ponownie rozwiązywali zadanie.

Aktywność mózgow badanych była monitorowana za pomocą EEG.

Okazało się, że grupa, która przespała się przed ponownym wykonaniem testu, szybciej wykonała zadanie, o istnieniu którego nie wiedzieli. Sen nie wpłynął natomiast na świadomie wykonywane zadanie.

Odkrycie sugeruje, że nawet krótki sen poprawia sposób przetwarzania informacji i funkcjonowanie mózgu. Niewykluczone, że informacje nabyte gdy jesteśmy obudzeni, są podczas snu przetwarzane z większą jakością niż w stanie czuwania.

Źródło: www.sciencedaily.com

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28708.html>



13-02-2019

[Jak się wysypiać?](#)

Jak długo spać, by się wyspać? snu, by być wypoczętym, inni śpią 10 i czują się niewyspani. Dlaczego tak się dzieje?



12-02-2019

Dłuższe życie dzięki intensywnym ćwiczeniom

Wykonywanie intensywnych ćwiczeń zwiększających wydolność krążeniowo-oddechową sprzyja dłuższemu życiu.



12-02-2019

Kontakt wzrokowy nie jest aż taki ważny

Rozmówca nie musi patrzeć bezpośrednio w oczy słuchacza, aby ten miał poczucie, że kontakt wzrokowy został nawiązany.



12-02-2019

Czas spędzany z dzieckiem przekłada się na jego wyniki w nauce

Poziom wykształcenia rodzica, który spędza więcej czasu z dzieckiem, odgrywa istotniejszą rolę w jego sukcesach akademickich.



12-02-2019

Rusza rekrutacja do projektu "Inżynierki 4.0"

Studentki kierunków technicznych będą mogły wziąć udział w warsztatach prowadzonych przez ekspertów.



11-02-2019

Targi PCI Days już w maju!

Targi będą miejscem, na którym swoją ofertę zaprezentują dostawcy 10 podsektorów kompleksowo zaopatrujących przemysł kosmetyczny i farmaceutyczny.



08-02-2019

CONSTRUCTION 2019

Program obejmuje badania właściwości fizycznych i chemicznych kruszyw, kamienia naturalnego i gruntów.



18-01-2019

MICROBIOLOGY 2019

MICROBIOLOGY jest programem pozwalającym sprawdzić swoje kompetencje w zakresie analiz mikrobiologicznych wody do spożycia przez ludzi.

Informacje dnia: [Jak się wysypiać? Dłuższe życie dzięki intensywnym ćwiczeniom](#) [Kontakt](#)

[wzrokowy nie jest aż taki ważny Czas spędzany z dzieckiem przekłada się na jego wyniki w nauce](#)
[Rusza rekrutacja do projektu "Inżynierki 4.0" Targi PCI Days już w maju! Jak się wysypiać? Dłuższe](#)
[życie dzięki intensywnym ćwiczeniom Kontakt wzrokowy nie jest aż taki ważny Czas spędzany z](#)
[dzieckiem przekłada się na jego wyniki w nauce Rusza rekrutacja do projektu "Inżynierki 4.0" Targi](#)
[PCI Days już w maju! Jak się wysypiać? Dłuższe życie dzięki intensywnym ćwiczeniom Kontakt](#)
[wzrokowy nie jest aż taki ważny Czas spędzany z dzieckiem przekłada się na jego wyniki w nauce](#)
[Rusza rekrutacja do projektu "Inżynierki 4.0" Targi PCI Days już w maju!](#)

Partnerzy



-
- [Baza wiedzy](#)
- [Forum](#)
- [Humor](#)
- [Regulamin](#)
- [Oferta reklamy](#)
- [O nas](#)
-

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 13.02.2019 14:49