

[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](#)

Głęboki sen umożliwia naukę nowych skojarzeń

W trakcie snu głębokiego możliwe jest nabywanie nowych informacji, a następnie odtwarzanie ich - chociażby w formie skojarzeń - po przebudzeniu. Stan nieświadomości

nie wyklucza możliwości uczenia się - czytamy na łamach czasopisma „Current Biology”.

W poprzednich badaniach dowiedziono, że podczas snu głębokiego (wolnofalowego) dochodzi do konsolidacji śladów pamięciowych, dlatego drzemka sprzyja utrwalaniu informacji i umiejętności zdobytych przed zaśnięciem.

Teraz naukowcy z Uniwersytetu w Bernie (Szwajcaria) po raz pierwszy wykazali, że podczas snu głębokiego mogą powstawać również nowe ślady pamięciowe, tzn. w trakcie wypoczynku można przyswajać świeże informacje, a następnie przypominać je sobie po przebudzeniu.

Badacze kilkakrotnie odtwarzali śpiącym ochotnikom nagrania zawierające słowa pochodzące z wymyślnego języka i ich tłumaczenia, np. tofer - klucz, guga - słoń. Robili to w momentach zsynchronizowanej aktywności komórek nerwowych podczas snu głębokiego.

Okazało się, że uczestnicy po przebudzeniu kojarzyli znaczenie niektórych słów. Byli na przykład w stanie - z prawdopodobieństwem większym od przypadku - skategoryzować je pod względem rozmiaru - „guga” jako wyraz oznaczający coś dużego i „tofer” jako wyraz oznaczający coś małego.

Co ciekawe podczas odtwarzania informacji nabytych w trakcie snu u badanych dochodziło do pobudzenia hipokampa - struktury, która zazwyczaj uaktywnia się w sytuacji świadomego uczenia się.

Wyniki badania wywracają dotychczasową wiedzę do góry nogami.

„Wygląda na to, że niektóre struktury mózgowe mogą pośredniczyć w powstawaniu śladów pamięciowych bez względu na stan świadomości” - komentuje Marc Züst, jeden z autorów badania.

„Dopiero przyszłe prace pokażą, jak bardzo głęboki sen może być przydatny w nabywaniu nowych informacji i jakie są tego konsekwencje” - dodaje inna badaczka, Katharina Henke.

Źródło: pap.pl

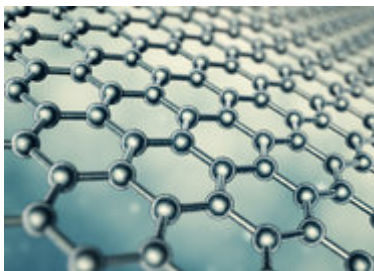
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28892.html>



02-07-2024

Ekran dotykowy 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