

[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

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



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy