

### [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

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



15-06-2026

## **Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł**

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

## [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#)

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

## [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#)

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

## [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#)

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

## **Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku**

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

## **Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków**

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

## **Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne**

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

## [Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

**Informacje dnia:** [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

**Partnerzy**