

[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 utrwalać 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>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami](#)

nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy