

[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

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



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI

[Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

[Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

[Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

[Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy