

Jak sen pomaga w zapamiętywaniu, (opracował mgr inż. Robert Tempka)

Pewnie każdy słyszał o "tradycyjnym" sposobie na uczenie się, czyli książce pod poduszką. Prawdopodobnie spanie na książkach niewiele pomaga w nauce...

Natomiast ZAMIAST książki POD poduszką, warto mieć książkę DO poduszki. Czyli uczyć się i... pójść spać.

Zapamiętywanie i sen

Często "zapominamy" pewne informacje dlatego, że nigdy ich porządnie nie zarejestrowaliśmy w długotrwałej pamięci. Jedną z głównych przyczyn takiego stanu rzeczy, jest nieodpowiedni sposób wprowadzenia danej wiedzy do pamięci (strategia nauki i zapamiętywania) oraz uniemożliwienie na inkubację wiedzy, czyli nieświadome porządkowanie jej w umyśle.

Wiele badań takich, jak sławne eksperymenty w Izraelskim Instytucie Weizmanna wykazały, że SEN JEST KONIECZNY do zapamiętywania. Uczestnicy, którzy pozbawiani byli możliwości przechodzenia fazy REM we śnie, nie potrafili opanować nowego materiału, w przeciwieństwie do grupy kontrolnej.

Inne badania w University of Arizona w Tucson wykazały, iż neurony używane podczas nauki nowych umiejętności u zwierząt - aktywowały się ponownie w czasie snu i to znacznie intensywniej niż podczas samej nauki !

Najważniejsze wnioski płynące z tych doświadczeń potwierdzają, że sen jest niezbędny do nauki i zapamiętywania. To podczas snu, a zwłaszcza w fazie REM następuje wzmacnianie śladu pamięciowego, organizacja i porządkowanie wiedzy.

Co z tego wynika dla Ciebie ?

Wiedząc jak ważny jest sen w procesie uczenia się i zapamiętywania, możesz znacznie ułatwić sobie życie ! Jeśli do swojej własnej strategii nauki włączysz sen (który i tak jest Ci potrzebny), możesz zwielokrotnić swoje wyniki i zmniejszyć zmęczenie.

Wystarczy, że posłużysz się następującym schematem nauki:

1. Nauka nowego materiału
2. Powtórka po nauce (idealnie za pomocą mapy myśli)
3. Powtórka materiału przed snem (mapa myśli)
4. Zdrowy sen lub/i drzemka w czasie dnia
5. Powtórka materiału z dnia ubiegłego

Spokojnych snów i łatwego zapamiętywania !

Powodzenia !

Robert Tempka