

Imparare vocaboli nel sonno funziona, ma diversamente da come si pensava in precedenza. L'app gratuita Vocabulary Trainer per cellulari lancia una nuova funzione per imparare dormendo, basata sulle ultime ricerche.

Barcellona, 31 Agosto 2016 - Recenti scoperte dell'Università di Zurigo hanno dimostrato che l'apprendimento passivo nel sonno funziona per la memorizzazione di vocaboli. Tuttavia, **l'apprendimento nel sonno funziona diversamente da come si credeva una volta.** Dato che la complessità delle informazioni che possiamo imparare dormendo è limitata, l'apprendimento nel sonno risulta più efficace per la memorizzazione di vocaboli a cui siamo già stati esposti, piuttosto che per imparare vocaboli totalmente nuovi.

Durante una sessione di apprendimento nel sonno, le informazioni sono spostate dalla memoria a breve termine alla corteccia prefrontale, dove vengono poi immagazzinate nella memoria a lungo termine. Studi recenti hanno dimostrato che, durante la cosiddetta fase NREM, il cervello non solo è recettivo a registrazioni con ripetizioni di vocaboli, ma, incredibilmente, **la mente è ancora più efficace nell'immagazzinare vocaboli nella memoria a lungo termine durante il sonno che da svegli**, permettendo così agli studenti di risparmiare svariate ore di studio.

Chiunque ora può provare ad imparare dormendo. Usando l'app gratuita Vocabulary Trainer, per iOS e Android, è facile e privo di costi. L'app, che ha **oltre 10 milioni di utenti**, contiene le 5000 parole più frequenti di oltre 30 lingue. L'innovativa funzione timer per imparare dormendo è stata disegnata secondo le raccomandazioni dei ricercatori leader nel settore dell'apprendimento nel sonno.

La prima fase NREM inizia dai 20 ai 30 minuti dopo essersi addormentati e dura per circa 90 minuti. Durante questo intervallo, partirà un audio a ripetizione con le ultime 60 parole studiate attraverso l'app. Attraverso l'elettroencefalografia, nei laboratori che studiano il sonno è stato provato che ciò non interferisce con la qualità del sonno. Ad ogni modo, la sensibilità al rumore durante il sonno varia da persona a persona. Chiunque si dovesse svegliare durante una sessione di apprendimento nel sonno dovrebbe provare ad abbassare il volume. Qualora una persona fosse molto sensibile e si dovesse svegliare anche con un volume molto basso, allora è probabile che l'apprendimento nel sonno non faccia per lei.

Ogni sessione di apprendimento durante il sonno aiuterà la ricerca, perché **dati anonimi saranno inviati ai ricercatori dell'Università di Zurigo con la finalità di approfondire la nostra conoscenza dell'apprendimento nel sonno e di migliorarne le prestazioni.**

L'apprendimento nel sonno nella stampa e in riviste accademiche:

http://www.languagecourse.net/sleeplearning_research_links

Link per scaricare l'app Vocabulary Trainer:

Android: <https://play.google.com/store/apps/developer?hl=it&id=Language+Course+S.L.>

iOS: <https://itunes.apple.com/it/developer/language-course-s.l./id1001490842>

Versione web: <http://www.languagecourse.net/corsi-di-lingua/>

Per scuole ed insegnanti: <http://www.languagecourse.net/it/vocabolario-inglese.php>

Riguardo LanguageCourse.net

LanguageCourse.net fornisce servizi via internet e via telefono per facilitare l'apprendimento delle lingue. Gestisce strumenti online gratuiti usati da oltre 10 milioni di studenti in tutto il mondo e possiede una piattaforma di prenotazione online dove paragonare recensioni degli studenti e prezzi di migliaia di corsi in scuole di lingua in tutto il mondo, dal 1999.

Contatto

Jeanne Le Bihan

+34 932 203873 | press@languagecourse.net | www.languagecourse.net
www.languagecourse.net/press/

LanguageCourse S.L.

Carrer Casp, 17. 8th floor
08010 Barcelona, Spain