

Leer nieuwe woorden terwijl je slaapt blijkt echt te werken, maar op een andere manier dan voorheen gedacht. De gratis Vocabulary Trainer app lanceert een slaap-/ leerfunctie welke gebaseerd is op de laatste onderzoeken.

Barcelona, 31 Augustus 2016 – Recente bevindingen van de universiteit van Zurich hebben aangetoond dat een passieve slaap-/leermethode blijkt te werken voor het uitbreiden en onthouden van een nieuwe woordenschat. Echter, **het leren in de slaap werkt echter anders dan gedacht.** Gezien de opname van complexe informatie tijdens de slaap gelimiteerd is, is het leren in de slaap meer geschikt voor het herhalen van een woordenschat dan het leren van nieuwe woorden.

Gedurende de slaap-/leersessie worden herinneringen van het korte termijn geheugen verplaatst naar de frontale lob, waar vandaan het opgeslagen wordt in het lange termijn geheugen. Recente onderzoeken tonen aan dat gedurende de zogenaamde NREM slaapfase, het brein niet alleen openstaat om de audio playbacks waar te nemen, maar wat daarbij bijzonder is dat **het brein veel effectiever is in het opslaan van de woordenschat in het lange termijn geheugen tijdens de slaap dan wanneer iemand wakker is.** Hierdoor sparen mensen die een nieuwe taal willen leren heel veel tijd uit.

Iedereen kan deze nieuwe manier van leren nu proberen. Het is gemakkelijk en de Vocabulary Trainer app voor iOS en Android is gratis in gebruik. De App welke over 10 miljoen gebruiker kent is uitgerust met de 5000 meest gebruikte woorden in meer dan 30 talen. Deze nieuwe, pionering, slaap/leer timer functie is ontwikkeld naar de aanbevelingen van de leidende onderzoekers op het gebied van leren tijdens de slaap.

De NREM slaapfase start zo'n 20 tot 30 minuten nadat iemand in slaap valt en duurt ongeveer 90 minuten. Gedurende deze tijd wordt continu de meest recent geleerde 60 woorden herhaald. EEG analyses in slaap laboratoria tonen aan dat er geen verstoring in de slaap plaats vindt. Het verschilt per persoon hoeveel last je ervaart van geluiden om je heen terwijl je slaapt. Indien je wakker wordt tijdens de leersessie is het aan te bevelen het volume zachter te zetten. Mensen die snel wakker worden van geluiden, kunnen ervaren dat het leren in de slaap langer duurt om gewend aan te raken. Elke slaap-/leersessie draagt bij aan huidig onderzoek gezien **alle informatie anoniem gebruikt zal worden voor de Zwitserse onderzoekers, die hierdoor een nog betere inzage kunnen krijgen in de optimale slaap-/ leerresultaten.**

Het leren in de slaap in de pers en academische artikelen:

http://www.languagecourse.net/sleeplearning_research_links

Vocabulary Trainer download links:

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

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

webversie: <http://www.languagecourse.net/talen-cursussen/>

Voor docenten & scholen: <http://www.languagecourse.net/nl/engels-vocabulaire.php>

Over LanguageCourse.net

LanguageCourse.net levert mobiele webservices bij het leren van een vreemde taal. Zij leveren gratis online tools bij het leren van een vreemde taal, welke worden gebruikt door meer dan 10 miljoen studenten wereldwijd. Daarnaast is zij tevens een boekingsplatform voor het vergelijken van prijzen, studenten feedback etc. van meer dan 1000 taalscholen die sinds 1999 bij hen aangesloten zijn.

Contact

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