

Nauka słownictwa podczas snu rzeczywiście działa, ale w inny sposób, niż wcześniej sądzono. Bezpłatna aplikacja mobilna Trener Słownictwa uruchamia funkcję hipnopedii w oparciu o najnowsze badania.

Barcelona, 31 sierpnia 2016 - Nowe badania na Uniwersytecie w Zurychu wykazały, że pasywna nauka w czasie snu faktycznie działa na zapamiętywanie słownictwa. Jednak **hipnopedia działa inaczej, niż kiedyś sądzono**. Ponieważ złożoność informacji, które mogą być przetwarzane w czasie snu jest ograniczona, hipnopedia jest najskuteczniejsza dla zapamiętywania słownictwa, które było już wcześniej poznane, zamiast nabywania zupełnie nowego słownictwa.

Podczas sesji nauki w czasie snu, wspomnienia są przenoszone z pamięci krótkotrwałej do kory przedczołowej, gdzie są następnie archiwizowane w pamięci długotrwałej. Najnowsze badania wykazały, że podczas tak zwanej fazy snu NREM, umysł jest otwarty nie tylko na powtarzanie nagrań słówek, ale zaskakująco, **umysł jest bardziej skuteczny w przechowywaniu słownictwa w pamięci długotrwałej podczas słuchania rewizji słownictwa podczas snu NREM, niż w czasie przebudzenia**, oszczędzając osobom uczącym się języka wiele godzin nauki słownictwa.

Każdy może teraz wypróbować hipnopedii. Jest to łatwe i bez kosztów, korzystając z bezpłatnej aplikacji mobilnej Trenera Słownictwa dla iOS i Android. Aplikacja, która ma ponad 10 milionów użytkowników oferuje najpopularniejsze 5000 słów w ponad 30 językach. Nowa, pionierska, funkcja nauki w czasie snu z timerem została zaprojektowana zgodnie z zaleceniami czołowych badaczy w dziedzinie hipnopedii.

Dwadzieścia do trzydziestu minut po zaśnięciu pierwsza faza snu NREM rozpoczyna się i trwa około 90 minut. W tym czasie odtwarzana jest pętla dźwięku z 60 ostatnio poznanych słowami. Analiza EEG w laboratorium snu wykazała brak oznak ingerencji w jakość snu. Jednak wrażliwość na hałas podczas snu znacznie się różni od osoby do osoby. Każdy, kto doświadczy przebudzenia w czasie sesji powinien zmniejszyć głośność. Szczególnie wrażliwi ludzie mogą nawet obudzić się przy bardzo małej głośności, w tym to przypadku, hipnopedia może nie być dla nich.

Każda sesja hipnopedii pomoże rozwijać aktualne badania ponieważ **anonimowe dane o użytkowaniu będą udostępniane naukowcom na Uniwersytecie w Zurychu w celu poprawy i pogłębienia zrozumienia optymalnej wydajności hipnopedii.**

Hipnopedia w prasie i czasopismach naukowych:

http://www.languagecourse.net/sleeplearning_research_links

Linki do pobrania Trenera Słownictwa:

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

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

Wersja internetowa: <http://www.languagecourse.net/kursy-jezykowe/>

Dla nauczycieli i szkół: <http://www.languagecourse.net/pl/angielski-slownictwo.php>

O LanguageCourse.net

LanguageCourse.net świadczy usługi mobilnych i internetowych, aby ułatwić naukę języków obcych. Działa darmowe narzędzia uczenia się w Internecie używane przez ponad 10 milionów słuchaczy na całym świecie i platformy rezerwacji porównać ceny i opinie studentów tysięcy programów szkół językowych na całym świecie od 1999 roku.

Kontakt

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, Hiszpania