

Изучение лексики во время сна на самом деле работает, но по-другому, чем считалось ранее. Бесплатное мобильное приложение Vocabulary Trainer запускает функцию обучения по сне, разработанную в соответствии с последними исследованиями.

Барселона, 31 августа 2016 - Недавние исследования в университете Цюриха показали, что пассивное обучение во сне на самом деле работает для запоминания лексики. Тем не менее, **процесс обучение во сне происходит иначе, чем предполагалось ранее.** Поскольку сложность информации, которая может быть обработана во время сна, ограничена, обучение во сне является наиболее эффективным для запоминания ранее пройденной лексики, но не для изучения совершенно новых слов.

Во время сеанса обучения во сне воспоминания перемещаются из кратковременного хранения в префронтальную кору, где они затем архивируются для долговременной памяти. Недавние исследования показали, что во время так называемой фазы сна NREM (фаза сна с медленным движением глаз), ум не только воспринимает аудио воспроизведение лексики, но, как ни удивительно, **ум более эффективно сохраняет словарный запас в долговременной памяти при прослушивании лексики во время NREM сна, чем в состоянии бодрствования,** тем самым помогая экономить множество часов, посвященных изучению лексики.

Любой человек теперь может попробовать обучение во сне. Это просто и без дополнительных затрат с помощью бесплатного мобильного приложения Vocabulary Trainer для iOS и Android. Приложение с **более 10 миллионами пользователей** предлагает наиболее часто используемые 5000 слов на более чем 30 языках. Новаторская функция обучения во сне была разработана в соответствии с рекомендациями ведущих исследователей в области изучения во сне.

Фаза сна NREM наступает через 20-30 минут после засыпания и длится около 90 минут. За это время воспроизводится звуковой цикл из 60 наиболее недавно выученных слов. Анализ ЭЭГ в лаборатории сна показал, что это ни коим образом не сказывается на качестве сна. Тем не менее, чувствительность к шуму во время сна сильно варьируется от человека к человеку. Тот, кто просыпаться во время сеансов, должен уменьшить громкость. Особенно чувствительные люди могут даже просыпаться при очень низкой громкости, и в этом случае обучения во сне — это не для них.

Каждая сессия обучения во сне помогает в текущих исследованиях, так как **анонимные данные использования этой функции будут переданы исследователями из университета Цюриха, чтобы улучшить и углубить понимание процесса оптимального обучения по сне.**

Обучения во сне в прессе и научных журналах:

http://www.languagecourse.net/sleeplearning_research_links

Ссылки для скачивания Vocabulary Trainer:

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

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

Веб-версия: <http://www.languagecourse.net/ru/>

Для учителей & школ: <http://www.languagecourse.net/ru/english-slovar.php>

Информация о LanguageCourse.net

LanguageCourse.net предоставляет мобильные и веб услуги для облегчения процесса обучения языку. Компания предлагает бесплатные онлайн инструменты для обучения,

используемые более 10 миллионами пользователей, и платформу бронирования с 1999 года, которая позволяет сравнить цены и студенческие отзывы о тысячах языковых программ по всему миру.

Контактные данные

Jeanne Le Bihan

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

www.languagecourse.net/press/

LanguageCourse S.L.

Carrer Casp, 17, 8-й этаж

08010 Барселона, Испания