



Istraživači sa Sveučilišta u Arizoni nedavno su otkrili da djeca koja u poslijepodnevnim satima imaju naviku odlaska na spavanje imaju veću šansu postići naprednu razinu učenja, poznatu kao apstraktno učenje. **Rebecca Gomez, Richard Bootzin** and **Lynn Nadel** puštali su snimke fraza izmišljenog jezika djeci u dobi od 15 mjeseci.

Ponavljali su im fraze poput "*pel-wadim-jic*" sve dok se pedesetoro djece, koliko ih je sudjelovalo u istraživanju, nije priviklo na njih. Fraze su se sastojale od tri riječi, pri čemu su prva i posljednja na neki način uvijek bile povezane.

Poslije svakog testiranja, jedna je skupina djece spavala popodne u vrijeme kada to i inače čini, a druga djeca nakon testiranja nisu išla spavati. Nakon spavanja, po povratku u **laboratorij**, djeci su ponovno puštane snimke, ali ovaj put zajedno s nizom novih fraza u kojima su i veze između prvih i posljednjih riječi u frazi za njih bile potpuno nove.

Analizom rezultata utvrđeno je da su se pojavile razlike u skupine djece koja su spavala popodne i skupine koja to nije činila. Djeca koja nisu spavala nakon učenja novih fraza prepoznavala su samo fraze koje su znala i ranije, dok su djeca koja su spavala između učenja mogla generalizirati svoje znanje o strukturi rečenice i predvidjeti vezu između riječi u novim frazama, što upućuje na činjenicu da popodneвно spavanje potiče apstraktno učenje, tj. sposobnost otkrivanja općenitog uzorka u novim informacijama.

U kasnijim istraživanjima znanstvenici su otkrili i da djeca moraju spavati unutar 4 sata od slušanja izmišljenog jezika kako bi se ostvario najbolji učinak učenja. Naime, djeca koja nisu spavala unutar tog vremena, a navečer su išla normalno spavati, sljedeći dan nisu pokazivala rezultate naučenog. Stoga znanstvenici roditeljima savjetuju **stimuliranje** mladih mozgova svoje djece na različite načine (čitanjem, pričanjem i izlaganjem novim riječima), no treba paziti, kažu, i na pravilno reguliran dnevni ciklus koji uključuje dovoljno sna.

Djeca u snu-uće

Autor Biologija.com.hr

Nedjelja, 14 Ožujak 2010 21:54

[Biologija.com.hr](#) (Jelena Likić)
[Eureka Science News](#)

