

UČENJE ZA VRIJEME SPAVANJA

<http://www.MATURSKIRADOVI.NET/>

1	Sadržaj	1
2	Uvod.....	2
3	Spavanje i san	3
3.1	Fiziologija spavanja	3
3.2	Stanja spavanja.....	4
3.3	Teorije o funkciji spavanja.....	10
3.4	San.....	13
4	Učenje	15
4.1	Osnovni procesi učenja	16
5	Učenje za vrijeme spavanja	18
5.1	Učenje novog jezika.....	19
5.2	Rješavanje loše navike	20
5.3	Zaključak: Je li hipnopedija ispravan i valjan alat za učenje?.....	20
5.4	Literatura:	20

2 Uvod

Učenje za vrijeme spavanja (eng. sleep-learning ili hypnopadia) je tehnika učenja, ili barem tehnika pokušavanja učenja, gdje se informacije daju osobi koja je u REM-fazi sna, u svrhu pohrane tih informacija. Najčešće se te informacije puštaju u obliku zvučnih podražaja.

Prosječan čovjek provede trećinu života spavajući. Mišljenje mnogih ljudi je da je to vrijeme na neki način uzalud bačeno. Zamislite što bi mogli kad bi svo to vrijeme efektivno iskoristili za učenje! Grupica poduzetnika koji se bave edukacijom je pokušala baš to i učiniti. Ideja je bila, da se vrijeme sna iskoristi za podučavanje ljudskog uma na raznim područjima, npr. kemija, umjetnost, pa čak i strani jezici.

Ova tehnika je često samo umjereno učinkovita, i to najviše u području čistog direktnog pamćenja odlomaka teksta, riječ po riječ. Međutim, postoji malo dokaza da osoba koja se podliježe hipnopediji zapravo nešto uči; u smislu da se novostečeno znanje povezuje sa već postojećim znanjem.

Pa onda, odakle uopće nekome ideja za takvo nešto? Naravno, beletristika. Npr. u romanu pisca Aldousa Huxleyja "Brave New World" (Hrabri Novi Svijet) iz 1932., hipnopedija se koristi da bi prilagodila djecu njihovoj budućnosti. Navodno, tehnika je, prema knjizi, otkrivena kad je poljski dječak, koji nije znao ni riječ engleskoga, uspio izrecitirati kompletnu radio-emisiju na engleskome, nakon što je slušao radio-emisiju dok je spavao. Naravno, dječak nije mogao shvatiti ni razumjeti to što je čuo tijekom sna, ali je na osnovu njegovog iskustva otkriveno da se hipnopedija može vrlo učinkovito iskoristiti za usađivanje morala.

Drugi primjer je računalna igra "Outpost 2", u kojoj se vrijeme potrebno za treniranje vojnika smanjuje ako se koristi tehnika zvana "Hypnopaedia", koja vojnicima omogućava da uče dok spavaju.

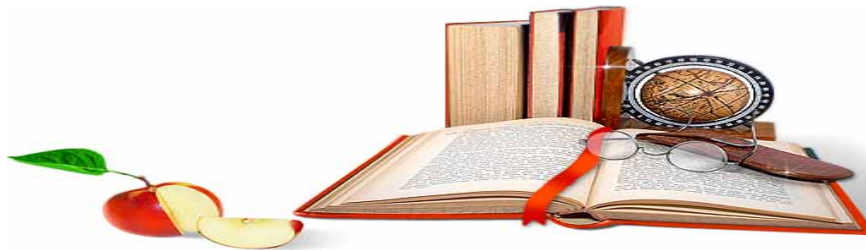
Treći primjer je u crtanoj seriji Simpsoni, u kojoj glavni lik Homer naruči hipnopedijske vrpce koje bi ga trebale navesti da smršavi. Međutim, tvrtka koja izdaje takve vrpce, zabunom mu pošalje snimke za proširivanje vokabulara, tako da se s vremenom on sve više debljao, dok mu se vokabular eksponencijalno širio.

**---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU WWW.MATURSKI.NET ----**

WWW.SEMINARSKIRAD.ORG
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA
RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.

WWW.SEMINARSKIRAD.ORG

WWW.MAGISTARSKI.COM
WWW.MATURSKIRADOVI.NET



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO [SEMINARSKI](#), [DIPLOMSKI](#) ILI [MATURSKI](#) RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE [GOTOVI SEMINARSKI](#), [DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI](#) KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U [BAZI](#) NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU [IZRADA RADOVA](#). PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM [FORUMU](#) ILI NA

maturskiradovi.net@gmail.com