

Учёба во сне: старшеклассники из Прибайкалья попробуют то, о чём все мечтали

Ученики старших классов смогут изучить основы сомнологии и попробуют учиться прямо во сне.

Многие из нас хотя бы раз в жизни засыпали на уроке, а кто-то специально садился на последнюю парту дабы нелюбимый или скучный урок прошёл быстро и с пользой.

Использовать сон для обучения пытались с древних времён. Буддистские монахи, йоги, факиры и лебаши добились определенного успеха в своих практиках. А с XX века учёные серьёзно занялись исследованиями в этой области.

Методика обучения во время сна называется гипнопедией.

Многие режиссёры и писатели фантазировали на эту тему. Достаточно вспомнить любимый россиянами фильм «Большая перемена». Герой Евгения Леонова, чтобы не зубрить параграф просит прочитать ему материал во время сна. В итоге на подкорке у него действительно отложилась нужная информация, правда разбавленная передачей с радио, которое было включено после чтения нужного параграфа.

О сомнологии и гипнопедии писал и Олдос Хакси в своей знаменитой антиутопии «О дивный новый мир». В футуристическом романе детям с самого рождения до совершеннолетия во сне включали гипнопедические стишки и программировали людей на установки дивного мира в соответствии с их классом.

Метод обучения во сне весьма удобен и эффективен. Во время сна мозг «переносит» информацию из краткосрочной памяти в долгосрочную, это великолепно позволяет закрепить материал.



Школьникам старших классов Иркутской области повезло: они смогут изучить самую суть сна и попробовать метод гипнопедии на себе. Министерство образования приглашает ребят принять участие в двухнедельной образовательной смене «Введение в сомнологию. Физиология и патология сна». Организатор курса – одна из иркутских научных структур.

Программа рассчитана как на практические, так и на теоретические занятия. Они пройдут на базе Научного центра проблем здоровья семьи и репродукции человека. Преподавать курс будут опытные сомнологи, нейрофизиологи, врачи-педиатры, неврологи и врачи функциональной диагностики.

Образовательная программа состоит из трёх блоков. Молодые люди начнут обучение с введения в нейробиологию, нейрофизику, нейрохимию сна, патологию и экологию сна. Затем перейдут к практике, направленной на укрепление знаний. Ещё два занятия будут проходить прямо во сне – ребята должны будут спать с 20:00 до 08:00 прямо в лаборатории, чтобы отследить собственное самочувствие, а приборы будут фиксировать их мозговую активность.

Участники смены узнают, что такое гигиена сна, сколько необходимо спать людям разного возраста, как правильно организовать свой режим бодрствования и отдыха, каким образом внешние факторы влияют на сон и какую колоссальную роль в жизни человека играет сон.

По итогам курса каждый участник напишет научно-исследовательскую работу по выбранной тематике. Школьники в своих исследованиях смогут пользоваться оборудованием лаборатории. Курс сомнологии пройдет с 1 по 14 февраля.



Автор: Анна Амгейзер © Babr24.com НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ, МОЛОДЕЖЬ, ОБРАЗОВАНИЕ, ИРКУТСК 20679
26.01.2021, 21:59 1096

URL: <https://babr24.com/?ADE=209738> Bytes: 3085 / 2902 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- Телеграм
- Джем
- ВКонтакте
- Одноклассники

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)

