

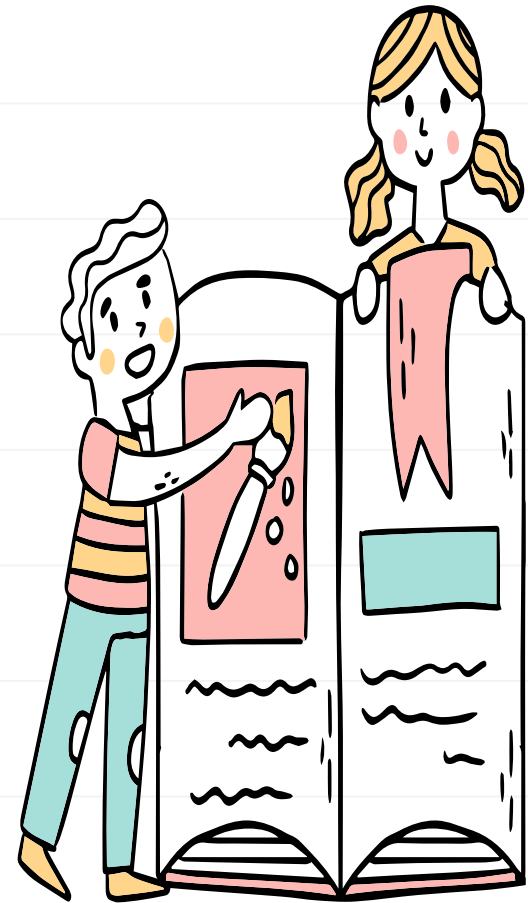
**We may be able to
learn vocabulary
while sleeping**

English Room by Coordination Group for International Cooperation

Our story

We could learn vocabulary while we are asleep. This is great news for language learners and word lovers. Researchers showed it is possible to learn new information while sleeping deeply, and recall this information later. The researchers did tests to see if a person can remember new words and their translations while they were asleep.

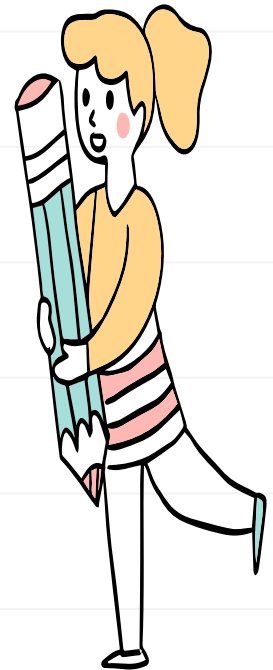
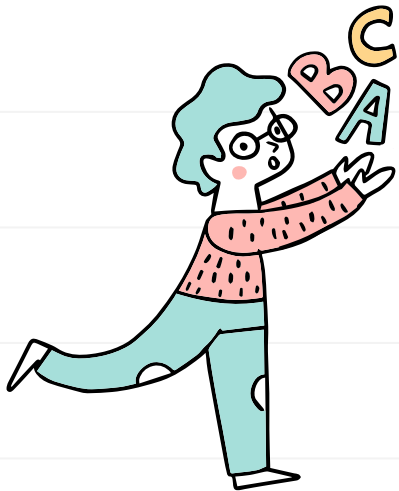
The researchers said our sleeping brain is much more aware than we thought. A researcher said, "language areas of the brain and the brain's memory were activated" after a person wakes up. These areas of the brain remember vocabulary during sleep. During deep sleep, our brain is active for about half a second. It then switches off for half a second. The active state is called "up-state". This is when our brain could learn new vocabulary. More research is needed to be sure that we can learn vocabulary while sleeping.

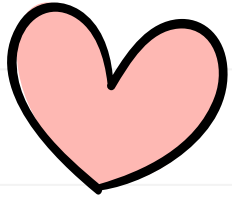


คนเราสามารถเรียนรู้คำศัพท์ได้ขณะนอนหลับ

เราสามารถเรียนรู้คำศัพท์ได้ในขณะที่นอนหลับ ซึ่งเป็นข่าวดีสำหรับผู้ที่ชื่นชอบการเรียนรู้ภาษา เมื่อนักวิจัยค้นพบว่ามีความเป็นไปได้ที่เราจะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในช่วงที่กำลังหลับสนิท และยังสามารถจดจำได้ในเวลาต่อมา นักวิจัยได้ทำการทดสอบว่าคนเราจะสามารถจดจำคำศัพท์ใหม่ ๆ และคำแปลในขณะที่กำลังหลับได้หรือไม่

นักวิจัยกล่าวว่าสมองของเราในขณะที่เราหลับจะสามารถรับรู้ได้มากกว่าที่เราคิด “สมองในส่วนที่เรียนรู้ภาษาและทำหน้าที่เกี่ยวกับการจดจำจะถูกกระตุ้น” หลังจากที่เราตื่นขึ้น ส่วนของสมองเหล่านี้จะจดจำคำศัพท์ในขณะที่เรากำลังหลับอยู่ ในระหว่างที่เราหลับลึกสมองของคนเราจะสลับไปมาระหว่างการตอบสนองและการไม่ตอบสนองประมาณสี่ยววินาทีหนึ่ง ซึ่งช่วงที่สมองทำงานและเรียนรู้คำศัพท์ใหม่นั้นเรียกว่า "up-states" ซึ่งยังจำเป็นต้องมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมในเรื่องนี้เพื่อให้แน่ใจว่าเราสามารถเรียนรู้คำศัพท์ใหม่ในขณะที่เรานอนหลับได้จริง





Vocabulary (น.) คำศัพท์

Meaning

- All the words that a person knows or uses

Example

- Reading will increase your vocabulary.

การอ่านจะช่วยเพิ่มพูนคำศัพท์ได้

Recall (v.) ระลึก จำได้

Meaning

- To remember something

Example

- I couldn't quite recall the date.

ฉันจำวันที่ไม่ค่อยได้



Asleep (adj.) นอนหลับ

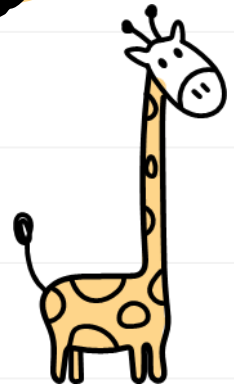
Meaning

- Sleeping

Example

- The police found him asleep in garage.

ตำรวจพบเขานอนหลับอยู่ในโรงรถ



Active (adj.) คล่องแคล่ว กระตือรือร้น

Meaning

- Always busy doing things, especially physical activities

Example

- Try to keep active in the cold weather.

พยายามกระตือรือร้นเข้าไว้ในช่วงที่อากาศหนาวเย็น



THANKS!

- <https://breakingnewsenglish.com/1902/190206-learning-vocabulary-1.html>
- <https://www.voathai.com/a/su-sleep-english/4811141.html>
- www.oxfordlearnersdictionaries.com
- www.dict.longdo.com

CREDITS: This presentation template was created by [Slidesgo](#), including icons by [Flaticon](#), and infographics & images by [Freepik](#).

English Room by Coordination Group for International Cooperation

