

## Sajtóközlemény

**Kiadja:** Budapesti Metropolitan Egyetem  
Budapest, 2019-10-21

### Így tanulhatunk eredményesebben 5 tipp, hogy tudatosan irányíthassuk az agyunkat

Egyesek teljes csendben, mások ordító zene mellett tudnak a legjobban tanulni. Van, aki mindenről jegyzeteket készít, és van, aki egy nap alatt próbálja megtanulni az egész féléves egyetemi tananyagot. A vizsgadrukk és a szerencse mellett sok tényező befolyásolja, hogy egy információ tényleg megragad-e a fejünkben, vagy örökre elillan. A Budapesti Metropolitan Egyetem (METU) szakértői most összegyűjtötték, mit érdemes szem előtt tartanunk, ha gyorsabban és hatékonyan szeretnénk tanulni.

#### 1. Csak egyszerűen

Agyunk elképesztő mennyiségű adatot dolgoz fel, a hatékony működéshez ezért rengeteg információt egész egyszerűen kizár vagy töröl. Sajnos ez a tanulásra is igaz: ha egy tananyag nem érdekel minket, agyunk egész egyszerűen ignorálja, amit olvasunk, mert felesleges információnak tartja. Éppen ezért „meg kell győznünk”, hogy figyeljen: használjunk kihúzófilcet, vagy ha úgy érezzük, nem tudunk koncentrálni az olvasásra, készítsünk jegyzeteket, mondjuk fel a tananyagot hangfelvétellel, vagy nézzünk meg néhány videót a témában – a lényeg, hogy tegyük érdekessé, amit el szeretnénk sajátítani.

#### 2. Minél kisebb, annál könnyebb

Túl nagy tananyag esetén az elménk gyakran eltereli a gondolatainkat, mert nem tudja, hogyan fogjon hozzá az olvasottak feldolgozásához. Így hiába görnyedünk órákat egy-egy tétel felett, azon kapjuk magunkat, hogy semmit sem jegyeztünk meg az egészből, ellenben kitaláltuk az összes családtagunk karácsonyi ajándékát. Egy szakkönyv olvasása közben ráadásul hajlamosak vagyunk az elsöre unalmasnak tűnő fejezetek között ugrálni anélkül, hogy végigolvasnánk azokat, így saját figyelmünket is megosztjuk. Ha kisebb egységekre tagoljuk a tananyagot, agyunk egyértelmű feladatot kap, és nem kell külön energiát fordítania az érdekesebb részek megtalálására.

#### 3. Szokásainkat a testünk is megjegyzi

Amikor nem tudjuk felidézni magunkban, vajon bezártuk-e az ajtót, az azért van, mert agyunk az automatikus tevékenységekre már nem fordít külön figyelmet, hanem ösztönösen cselekszik – ezt szeretnénk elérni a tanulással is. Elménk számára hasznosabb az olyan adat, amit többször elő kell vennie, így azt jegyezzük meg, amivel rendszeresen találkozunk. A folyamatos ismétlés nyomán sokkal könnyebben fogjuk tudni felidézni a tanultakat, így elsajátíthatjuk és rutinná alakíthatjuk. Ezért maratoni tanulás helyett inkább egy héten keresztül többször, rövidebb időre vegyünk elő egy anyagot!

#### 4. 25 perc munka, 5 perc pihenés

Agyunk egyszerre maximum 25 percig tud egy adott dologra koncentrálni, utána érdemes 5 perc szünetet tartani. Fontos, hogy a szünet alatt tegyük félre a tanulnivalót és csináljunk teljesen mást, például csukjuk be szemünket és hallgassunk zenét, meditáljunk, vagy végezzünk el pár jógyagyakorlatot. Elég néhány perc

ahhoz, hogy feltöltődjünk, megemésszük az előző blokkban tanultakat és képesek legyünk befogadni az új információkat.

#### 5. Számít a sorrend

Gyarmathy Éva klinikai és neveléslélektan szakpszichológus, az MTA főmunkatársa szerint el kell engedni az „először elmélet, aztán gyakorlat” elvet, mert a fordított sorrendet alkalmazva az agyunk sokkal jobban elraktározza az információkat. Az egyetemi képzések esetében nem véletlenül egyre erősebb hívószó a „gyakorlati” kifejezés, az elméleti tudás ugyanis önmagában nem elég a munkaerőpiacon.

A METU nemzetközi felsőoktatási trendekhez illeszkedő myBRAND képzési módszere például külön figyelmet fordít a készségek fejlesztésére. A hallgatók sok közös gondolkodással és csapatmunkával – szituációs gyakorlatokon, mindmapping technikával vagy esettanulmányok feldolgozásával – valódi szakmai anyagokat készítenek, amelyeket saját portfólióba gyűjtenek.

Emellett az órákon és tréningeken a szakmai tudás mellett a képességeiket is fejleszthetik – megtanulnak hatásosan prezentálni, érvelni, tárgyalni, kipróbálhatják magukat különböző munkaköröknek megfelelő helyzetekben.

A gyakorlati feladatok során elsajátított tudásukat, tapasztalataikat és képességeiket ugyancsak saját portfóliójukban összegzik, így első állásinterjúra már úgy mehetnek el, hogy pontosan ismerik és magabiztosan be is tudják mutatni saját erősségeiket. Ezzel az egyetemi évek alatt tulajdonképpen folyamatosan saját márkájukat építik, amellyel később könnyen boldogulnak a munkaerőpiacon is.

#### **További információ:**

Varga Dóra

+36 1 920 1817

+36 30 857 8179

[dvarga@noguchi.hu](mailto:dvarga@noguchi.hu)

#### **A Budapesti Metropolitan Egyetemről**

A Budapesti Metropolitan Egyetem (METU) Magyarország legnagyobb magánkézben lévő felsőoktatási intézménye. A METU-n 2 karon, 4 fő képzési területen folyik képzés: kommunikáció, üzlet, turizmus és művészet. A folyamatosan bővülő magyar és angol nyelvű kínálatban jelenleg 33 alapszak, 25 mesterszak, 20 szakirányú továbbképzés és 7 felsőoktatási szakképzés közül választhatnak az egyetem iránt érdeklődők. A Metropolitannek jelenleg közel 7500 hallgatója van, akik 2011-től már nemcsak a fővárosban, hanem Hódmezővásárhelyen is folytathatják tanulmányaikat. Az intézmény 2001 óta meghatározó és dinamikusan fejlődő szereplője a hazai felsőoktatásnak. Képességfejlesztő tréningrendszere egyedülálló. A METU jelenleg közel 200 külföldi intézménnyel tart fenn partnerkapcsolatot.