

A könnyedén-tanulás mítoszai

(Der Spiegel 2025. ápr. 12, ismertetés)

Michael Skeide, lipcsei agykutató sorban leleplezi azokat a tévhiteket, melyek szerint megkönnyíthető a tanulás, javítható az emlékezet. Viszont két olyan módszert ajánl, melyek garantáltan elérik a kívánt hatást.

Mítoszok:

- A nők másképpen tanulnak, mint a férfiak.
- A szőlőcukor növeli a koncentrációképeséget.
- A gyerekeknek minél korábban el kell kezdeni tanulniuk, hogy jobbak legyenek a tanulmányi eredményeik – nem igazolódott be.
- Ha terhesség idején a magzatokkal zenét hallgattatunk, fejlettebb lesz a zenei érzékük – ez sem igaz.
- Hasznára válik-e a gyerekeknek, ha már az óvodában megismerkednek a betűkkel? Nem.
- Ha elalváskor idegennyelvű szöveget hallgatunk, hogy azt könnyebben megtanuljuk, azzal akadályozzuk az agyat, hogy ébrenléti élményeit feldolgozza.
- Az agy „tornáztatása” (sudoku, keresztrejtvényfejtés révén) fékezi az időskori feledékenységét; a tényleges hatás: jobbak lesznek sudokuban és keresztrejtvényfejtésben.

Két olyan módszer van, amelyek tudományosan megalapozottan is segítik a tanulási folyamatot: a kíváncsiság és a mozgás. Aki jól meg akar jegyezni egy elolvasott szöveget, az fusson utána egy sort – javasolja a szerző. A módszer minden életkorban hatásos... Aki testileg fitt, az szellemileg is az.

Az ismertetett cikk: Julia Koch: Gehirnjogging und andere Märchen. Der Spiegel Nr. 16 /12.4.2025.

Göd, 2025. április

Kiss Károly