



4.2.1. Figyelemfejlesztés – a digitális kultúrában

A hatékony tanuláshoz sok feltétele van a képességek vonatkozásában, azonban minden szükséges képesség közül a **figyelem az egyik legmeghatározóbb alapképesség**. Figyelem nélkül nincs átlátás, megértés, fogalmi tisztánlátás, szövegértő olvasás, memorizálás stb. Ebből következik, hogy az egyik leghasznosabb dolog, amit önmagadért tehetsz, az a figyelmi képességeid tudatosítása és fejlesztése.

Ha a diákokat kérdezem a tanulási nehézségeikről, első helyen említik a figyelmük elkalandozását az előadások alatt, vagy épp a ZH-ra készülés idején. Pedig **képes vagy koncentráltan** figyelni: ami érdekes és fontos számodra, abban könnyen megtartod a figyelmi fókuszodat. **Ha valami erősen motivál**, szintén **stabilabb figyelemkoncentrációt eredményez**. Ugyanakkor előfordulhat az is, hogy órán az egyenlet levezetésének követése helyett a délutáni edzésed részleteit szervezted gondolatban, vagy a hétvégi utazásod megszervezésében merülsz el. Az önálló tanulás idején szintén tapasztaltad már, hogy figyelmed kalandozik, tehát nem minden esetben támogatja megfelelően a tanulás szempontjából az információszerzés folyamatát. Ez utóbbi kifejezetten gyakori erősebb érzelmi hatások esetén: az öröm, a probléma és a nehézség is terelheti a figyelmedet – a padtársad mocorgásán, vagy épp lakótársad beköszönésén kívül is. Nézzük, hogy is van ez és mit lehet tenni a hatékony figyelemirányításért!

² Kép forrása: <https://pixabay.com/hu/>



Kultúránk sajátossága, hogy bőséges információ áll rendelkezésre egyetlen időpillanatban is. Zenét hallgatsz, miközben beszélgetve együtt nézitek csoporttársaddal a félév időbeosztását, közben eszedbe jut, mennyire éhes vagy és egy új lapot is megnyitasz a mobilodon vacsora rendeléshez. A kognitív képességeid megtanulták befogadni a sok-sok, rendelkezésre álló információt, akár egyszerre is, minden esetre nagyon gyorsan vagy képes váltani egyik információról a másikra, kreatívan megszervezni a lehetséges eszközökkel a találkozódat pl. Hozzászoktál a „multitasking” jelenléthez. Ebben egyéni módon, de magas szintű részképességekkel működsz, viszont ez a fajta rugalmasság valószínűleg nem támogatja egyrészt a monotoniatűrésedet és az egyirányú figyelmedet akkor, amikor 90 percen keresztül kellene követned szaktanárod ok-okozatait – mindenféle törekvése ellenére sem, hogy bevonjon az óra folyamatába, hogy interaktívva és tevékenyvé tegye azt. *Idegrendszeri működésed ugyan alkalmazkodott a külvilág gyorsan változó és párhuzamosan jelenlévő ingereihez, de mindez ugyanakkor felületes koncentrációt is eredményezhet egy-egy tevékenység esetében, ami nem kedvez a megszerzett információk hosszútávú rögzítésének* (Gyarmathy 2012). Tehát egyrészt fontos, hogy ezt ne figyelemzavarként kezeld: egyszerűen a külső körülmények hatására megtanultál egyszerre több dologra is figyelni. Most viszont lényeges, hogy kontrollálni tudd a koncentrált, kellően mély figyelmed fenntartását a szükséges mértékben – legalább jól szervezett időegységek idejére. A figyelmi részképességeid tehát egyéni módon támogatják, vagy épp hátráltatják hatékonyságodat:

- **Terjedelem:** A figyelmeddel egyszerre hány elemet tudsz észlelni.
- **Tartósság:** Mennyi ideig vagy képes a figyelmedet koncentrálni, tehát a koncentrált egyirányú figyelmedet fenntartani.
- **Megoszthatóság:** Egyszerre hányféle dologra tudsz koncentráltan figyelni.
- **Átvitel:** Milyen gyorsan és rugalmasan tudod figyelmedet az egyik dologról a másikra átváltani. A tanári magyarázatokat gyakran török meg szemléletes példák, egyrészt



ezeket a figyelem rugalmas átvitelével tudod követni, de ez a részképesség felel a kreatív ötleteidért, az asszociációs és absztrakciós képességedért is. Ez a rugalmasság korunk bőséges információ- és ingerkínálatának köszönhető, ugyanakkor nagy szükséged lesz rá a későbbiekben is: ezt a képességedet alkalmazod majd a gyors problémamegoldási folyamataidban is pl. Gyakori, hogy „figyelemzavarként” éli meg a külvilág a gyors gondolkodók szupergyors asszociációit, hiszen ilyenkor nehezített lehet az azonnali reflexió és döntés a sok-sok alternatíva miatt (Gyarmathy, 2012). Tehát amilyen erősség bizonyos tekintetben, legalább annyira lehet teher is, ha nem kontrollálad.

Minden részképességre igen nagy szükséged van a figyelem terén, mégis egyéni, hogy éppen melyikkel milyen mértékben rendelkezel. Van, ami bizonyos helyzetekben támogat, van, ami most úgy tűnik, gyakran okoz nehézséget. A jó hír az, hogy bármelyik képességsajátosságon képes vagy változtatni, tudod fejleszteni és képes vagy jóirányú változásokat elérni az aktuális figyelem működésében. Ahhoz, hogy mindezt hatékonyabban szervezd, még azt is érdemes tudnod, hogy két alapvető fajtája van a figyelmünknek:

- **Önkéntelen figyelem:** reflexszerű, tudatos elhatározásunktól független. Ezzel a figyelemmel születünk és ez az önkéntelen figyelem felelős később is sok-sok tanult, reflex jellegű működésünkért: pl. az írásért, vagy az olvasás tudattalanul működő szintjéért is.
- **Szándékos figyelem:** tudatosan irányított, kontrollált. A szándékos figyelmed irányításának kiindulópontja mindig a jelen. Képes vagy egy adott dologra koncentráltan ráirányítani: például az oktató magyarázatára egy ok-okozati összefüggésnél. Fenntarthatósága több dolog függvénye: függ a fáradtságotól, a napszaktól, a tananyaggal kapcsolatos érdeklődésedtől is, többek között. Mivel a



beérkező információra fókuszálva fogod csak tudni, hogy mit kezdj egy-egy fogalommal, hogyan illeszd meglévő tudásodhoz, illetve, ezen keresztül tudod rövid, majd hosszútávú memóriádba illeszteni a megismert tartalmakat, nyilvánvaló, hogy **szándékos figyeled szabályozásának képességével megalapozhatod sikereidet.**

Sok lehetőség kínálkozik a figyelem fejlesztésére. Egyszerűbb, gyorsan elsajátítható figyelemfejlesztő módszer is bemutatásra kerül, de megismerhetsz olyan technikát is ebben az olvasóleckében, amelynek hosszú távú integrálásával komoly figyelemfejlesztést tudsz megvalósítani.

Figyelmed fejlesztésére az alábbi lehetőségek is kiválóan alkalmazhatók:

- **autogén tréning**
- **imagináció** (pl.: Böszörményi László imaginációs figyelem gyakorlatai)
- **jóga**
- **keleti mozgáskultúra küzdősportjai**
- **meditáció**
- **mindfulness**
- **relaxáció**
- **zsonglőrködés, kifejezetten a 3 labdás kaszkád-dobás**
(<https://www.youtube.com/watch?v=hAAAb0rMJxQ>)

4.2.2 Mandarin technika



A mindennapok tanulási folyamatait leginkább a figyelemi működés spontán jellege befolyásolja: megosztottsága, gyors átvitele, fókuszának felületessége, stb. Mindez mai világunkban természetes, sőt, a mindenkori problémamegoldásod egyik fontos alapja figyelemi sajátosságaid ilyen irányú változása. DE! **Amennyiben e figyelemi sajátosságot képes vagy fókuszban is tartani elhatározásod szerint, akkor mindez igen hatékonyan befolyásolja mentális folyamataidat.** Egyik ilyen lehetséges technika, a **MANDARIN TECHNIKA**, melynek elsajátítása és rendszeres, tudatos alkalmazása **biztosítja a koncentrált, szándékos figyelem fenntartását egy-egy tanulási folyamat, vagy egyéb tevékenység idejére.** A **koncentrált figyelem fenntarthatósága időben, illetve mélység tekintetében a technika alkalmazásával növelhető, a** tudatos figyelemirányítás a segítségével megtanulható.

A technika működése azon az elven alapul, hogy, **ha szándékodban áll, fenn tudod tartani a koncentrált figyelmedet. A koncentrált figyelem „bekapcsolására és a kikapcsolására” reflex alakítható ki.** Elfogadva, megfigyelve és integrálva figyelemi sajátosságaidat a tanulási folyamatokban (szövegfeldolgozás, jegyzetelés az előadáson, felkészülés egy kiselőadásra) alkalmazod a kialakított reflexláncot.

Szükséges eszközök a technika otthoni elsajátításának idejére (**csak az első 2-3 napban kb.:**)
kisebb, könnyű és kevésbé csúszós tárgy: pl. kesztyű, sál, babzsák, zsebkendő...



A technika tanulása alatt és később is fontos, hogy **készülj föl a tanulási folyamatra a külső és belső tényezők tekintetében is**: készítsd elő a jegyzetet, tankönyvet, digitális tartalmat, diktafont, íróeszközöket..., bármit, amire a tanulás idején szükség lehet. Határozz meg időszakaszt ehhez, figyelembe véve a **Pomodoro technika** 20-25 perces ideális tanulási ciklusait is (vagy a saját, egyénileg hatékony időintervallumodat). A belső szándék, az elhatározás a koncentrált figyelem fenntartására kifejezetten fontos a módszer tanulásánál és alkalmazásánál is.

Instrukció: vedd magad elé az olvasni-, feldolgozni való szöveget. Legyél nyitott és motivált az információs tartalom elsajátítására! Vegyél egy nagy levegőt, miközben fejedre teszed a babzsákot/papírzsebkendőt és merülj el a szövegben! **Figyeld figyelmed jelenlétét**, vagy elkalandozását. Ha azt veszed észre, hogy elkalandoztál, azonnal vedd le a babzsákot és nézd meg az eltelt időt. Jegyezd le a fókuszált figyelemben töltött időegységeidet. Majd kezd újra: babzsák fejre, nagy levegő, olvasás.

Nézd meg a szöveg elolvasása után, hogy mi volt a leghosszabb idő, míg a fejedre volt a babzsák, tehát, amíg koncentráltan figyeltél!

Nagy jelentősége van az otthoni gyakorlásnak. Ugyanis, amennyiben otthon az eszközzel kialakítod a „fókuszált figyelem indítása” reflex jellegű „bekapcsolót”, előadáson és közösségben már csak ezt a belső, egy idő után automatikusan is jól működtethető, szándékvezérelt „tudati kapcsolót”, kell bevetned és máris képes leszel a koncentrált figyelmed előhívására. A reflexláncok kialakításában a mozgássor támogat: az eszköz fölhelyezése, majd az eszköz levétele a tanulandó szövegrész végén.

Fontos, hogy ennek a technikának az alkalmazásával általánosságban is javul a figyelem koncentrálttsága, illetve a koncentrált figyelem fenntartásának ideje.



Megjegyzés:

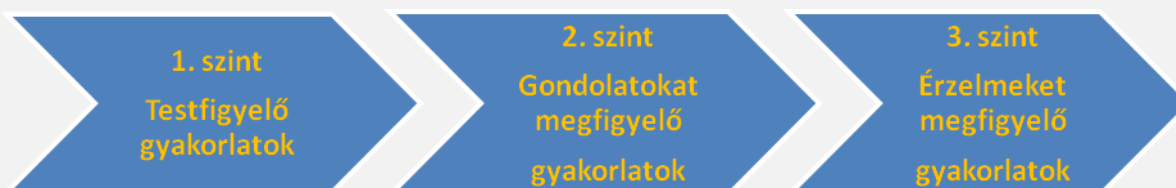
Az első gyakorlatokat frissítést követően érdemes beilleszteni, fáradtan csak igen kevés ideig vagyunk képesek fenntartani egyirányú figyelmünket.

4.2.3. Tudatos figyelemirányítás



Amennyiben komolyan gondold figyelmi képességeid fejlesztését, az önismeretért és az önnevelésért végzett munkát, akkor a TUDATOS FIGYELEMIRÁNYÍTÁS módszere kiváló lehetőség számodra! Előnye, hogy az alábbi leírás alapján egyéni ütemben mindennapjaid részévé tudod tenni, nem szükséges „eljárni” miatta edzőterembe, ugyanakkor nagy lehetőség önismereted, tanulási önismereted fejlesztésére. Segítségével a „jelenben lenni” - manapság oly’ gyakran használt - kifejezés mögötti valódi tartalom valósítható meg a mindennapok gyakorlatában. Ennek a technikának az elsajátítása viszont túlmutat a kurzus idején, egyéni ütemben, akár hónapokig is eltarthat.

A gyakorlat 3 szintből áll, melyek haladás tekintetében nem összekeverhetők.



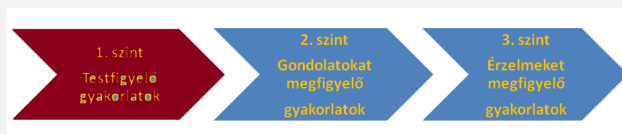
Az egyes szintek tehát egymásra épülnek. Kifejezetten fontos, hogy az egyes szintek gyakorlási időigénye teljes mértékben egyéni: lehet egy hét, de akár egy hónap is. Viszont, ha kitartó vagy és végig viszed a folyamatot, a tudatos figyelemirányításod az élet minden

³ Kép forrása: <https://pixabay.com/hu/>

területén támogatja sikeres teljesítésedet, nem csupán a tanulási folyamatok terén. Folyamatos fejlődést, önfejlesztést kínál a technika gyakorlása, így **az önszabályozott figyelmi működéseddel a hatékony, önszabályozó tanulásodat is támogatod.**

Gyakorlatok:

1. szint: **Testfigyelő gyakorlatok**



A. szakasz – Tudatos testfókusz ritmusos, automatikus mozgás közben

A séta, a futás, az úszás például megfelelő mozgásformák ehhez.

Feladat: tartsd meg figyelemfókuszodat a tested működésének figyelésén.

Kezdetben nem egyszerű fókuszálni figyelmedet csupán a test megfigyelésére, hiszen elkalandoznak a gondolataid, elviszi a külvilág a figyelmedet. De ne csüggedj, kezd újra! Fontos, hogy bízz magadban! Mindenki képes erre, mégis, csak kevesen gyakorolják ezt a fajta figyelmi fókuszt, holott már önmagában ez a törekvés is, hogy átmenetileg tudatosan irányítod egy dologra a figyelmedet, önkontrollt, figyelmi képességet, koncentrációt fejlesztő lehetőség. A test mindig kéznél van, a jelenbe érkezéshez az egyik legjobb eszköz.

Tereld mindig vissza a figyelmedet a tested érzékelésének figyelésére: hogyan mozdulnak lábadban az izmok, hogyan billeg két oldalt a kezed, mit érzel a vállaidban, a mellkasodban, stb. Az lenne ideális, ha naponta többször is lehetőséget adnál önmagadnak ezekre a „belső percekre”, a figyelemfókusz gyakorlására. Cél, hogy lehetőleg minél tovább benne tudj maradni a tested mozgásának, érzetének a figyelésében, anélkül, hogy megjelenő gondolatfoszlányokba belemennél és múltba, jövőbe tekintnél.

Ezeket a figyelmi gyakorlásokat a Pomodoro technikával ötvözve a tanulási fázisokban, igazán hatékony időfelhasználáshoz jutsz: megpihentetve ezekkel a gyakorlatokkal átmenetileg a figyelmedet, a visszatérés a koncentrált tanulási fázisokba egyrészt könnyebb, másrészt koncentráltabb lesz.



Csak akkor lépj tovább a B szakaszra, ha egyértelműen érzed a koncentrált figyelem megtartásának erősödését a testérzet megfigyelésében.

B. szakasz - Tudatos testfókusz céllal, de automatikusan végzett mozgás közben

Mosogatás, tusolás, porszívózás, ablaktisztítás, ... rutinosan, tehát „automata üzemmódban”, de céllal végezhető testmozgások közben érdemes a következő szinten figyelmedet edzeni. Itt a tevékenységeknek már tétje, célja van, ami nyilvánvalóan ad egy mentális fókuszot is a tevékenységeid végzése háttéréként.

A feladat hasonló: itt is törekedni kell a testi érzékek figyelésére, miközben el szeretnéd végezni a választott munkát, feladatot. Ebben a szakaszban az előző néhány hét tapasztalata már segít abban, hogy könnyebben „ki-be járkálj a fókuszált állapotba”, tehát könnyebben észleled, ha elkalandoztál, ugyanakkor könnyebben vissza is tudsz találni a fókuszált figyelmi szintre.

Cél, hogy akár 20-30 percre is képes legyél megmaradni a testfigyelésben.

Praktikus gyakorlási lehetőség: ha már rutinod van a 3-labdás kaszkád-dobásban, akkor már nem kell a labdákra figyelned, figyeld a mozgásodat!

Csak akkor lépj tovább a C szakaszra, ha egyértelműen érzed a koncentrált figyelem megtartásának erősödését a testérzet megfigyelésében.

C. szakasz - Tudatos testfókusz a környezeti interakciókban: tárgy, növény, állat, ember

A feladat itt is ugyan az: maradj meg tested érzékelésének figyelésében, amellett, hogy megérintesz egy-egy növényt, állatot, esetleg telefonbeszélgetést indítasz. Miközben megérintesz, megfogsz dolgokat, kapcsolatba kerülsz az élő környezeteddel, de Te



önmagadra figyelj! Ezzel megtanulod eddigi prekonceptiódat (a cica szőre puha, a kaktusz szúr, a fa érdes, ...) háttérbe szorítani, a tiszta valóság jelenik meg számodra: saját, koncentrált, tiszta testi érzékelésed. Ez kifejezetten jól fog jönni az emberekkel való interakciókban a gondolkodás és az érzelmi reakciók megfigyelésénél.

A folyamatos törekvésed szükséges ahhoz, hogy a gyakorlatok mentén a jelenben működő testedre figyelj, visszatereld és megtartsd a figyelmedet a magad által választott folyamaton - ez önmagában magas szintre juttatja tudatos figyelemirányításodat. Már ezen a szinten is kontrollálni leszel képes a „multitasking”, az elkalandozó, szóródó figyelmi áramaidat, így már ennek a szintnek a gyakorlásával is hatékonyabban tudsz jelen lenni tanulási folyamataidban. Könnyebben kipihened magad, a mentális fáradtság is kevésbé lesz jelen az életedben.

Naponta kétszer, háromszor is szánj időt erre. Úgy lépj bele ezekbe a helyzetekbe, hogy előre eldöntöd: most tudatos figyelemirányítást gyakorolsz. A testfigyelés fázisa ugyan hetekig, akár hónapokig is eltarthat, de már önmagában is nagyon sok hasznot hoz:

- képes leszel tudatosan koncentrálni a figyelmedet
- javul a tartásod, hiszen azonnal észleled, ha nem húzod ki magad megfelelően
- hamarabb észreveszed, ha a tested jelez: fáradt, mozgásigénye van, ...
- megalapozza a másik két fázisban elsajátítható sikereidet

Csak akkor lépj tovább a 2. szintre, ha egyértelműen érzed a koncentrált figyelem megtartásának erősödését a testérzeted megfigyelésében.

2. szint: **Gondolatokat megfigyelő gyakorlatok**



Ebben a fázisban már rendelkezel a tudatos figyelemfókusz eszközével az első fázis gyakorlatsorainak tapasztalatai alapján. Te magad vagy a figyelem, arra irányítod fókuszodat, amire szeretnéd.

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu



Ebben a szakaszban a cél az lesz, hogy saját, személyiségműködésed alapján rutin- és reflexszerűen áramló gondolataidat tanuld meg megfigyelni, kontrollálni. Ez azt jelenti, hogy egy-egy tevékenység folyamatában fölöslegesen megjelenő gondolatokban nem merülsz el, hanem tudatosan hagyod őket tovább haladni, hiszen ott és akkor nincs rá időd és szándékod, hogy foglalkozz velük. Ez koncentráltabbá teszi tevékenységeidet, megtanít stresszelő gondolatsoraiddól kilépni, támogatja az erősségeidre koncentráltó fókuszod fenntartását. Mindez talán egyszerűen hangzik, ám a megfelelő szintű kontrollképesség gyakorlást igényel – napi több alkalommal is.

A. szakasz – Tudatos gondolatfókusz mozgalmalmas környezetben

Feladat: megtartani önmagad gondolatain a figyelmedet, miközben a külső környezetből hatások érnek. Természetesen úgy érdemes megválasztani a helyet/helyzetet ezekhez a gyakorlásokhoz, hogy közben ne legyen egyéb teendő, passzív helyzetben csak a figyelemfókusz kontrollja legyen a feladatod (előadás megkezdésére várva, autóbusz indulására várva,...stb.). Gyakorold ezt addig, amíg azt nem érzed, hogy szándékod szerint könnyen irányíthatod koncentrált figyelmed fókuszát.

Csak akkor lépj tovább a B szakaszra, ha egyértelműen érzed a koncentrált figyelem megtartásának erősödését a gondolataid megfigyelésében.

B. szakasz - Tudatos gondolatfókusz interakcióban a környezettel

Feladat: maradj meg gondolataid tudatos figyelésében, miközben megérintesz egy-egy növényt, állatot, tárgyat, embert. Miközben megérintesz, megfogsz dolgokat, kapcsolatba kerülsz az élő környezeteddel, de Te a megjelenő gondolataidra figyelj!

Csak akkor lépj tovább a C szakaszra, ha egyértelműen érzed a koncentrált figyelem megtartásának erősödését a gondolataid megfigyelésében.

C. szakasz - Tudatos gondolatfókusz beszélgetés közben

Feladat: Ebben a szakaszban személyes, vagy telefonos beszélgetésekben kell gyakorolnod. Figyeld, milyen gondolataid jelennek meg a kommunikáció, a kapcsolattartás közben. Csak figyeld, egyikbe se mélyülj el, hiszen közben a beszélgetésre kell fókuszáltan figyelned. Figyeld azt is, hogy meddig tudod megtartani saját gondolataid figyelésén a fókuszodat, miközben fenntartod a beszélgetés fonalát is valakivel. Itt kissé és csak átmenetileg lelassulhat a beszéd, hiszen a párhuzamos figyelem állapotában vagy, de gyorsan túl leszel ezen. Ezt gyakran csináltad eddig, csak kevésbé tudatos figyelem mellett.

Csak akkor lépj tovább a 3. szintre, ha egyértelműen érzed a koncentrált figyelem megtartásának erősödését a gondolataid megfigyelésében.

3. szint (emelt szint!), **Érzelmeket megfigyelő gyakorlatok**



Ez a legmagasabb szintű fázis: ebben a fázisban az előző két egység folyamatában megszerzett tudatos figyelemfókuszra van szükség annak érdekében, hogy megjelenő érzelmeidet a jelenben tudatosítani tudj. *Alapvetően emberi mivoltunk egyik legnagyobb kihívása, hogy érzelmeinkben jelen legyünk, tudatosan kövessük, kontrolláljuk azokat.*

A. szakasz – Tudatos érzelmfókusz mozgalmasságban

Feladat: megtartani önmagad érzésein, érzelmein a figyelmedet, miközben a külső környezetből hatások érnek. Természetesen úgy érdemes megválasztani a helyet/helyzetet ezekhez a gyakorlásokhoz, hogy közben ne legyen egyéb teendő, passzív helyzetben csak a figyelemfókusz kontrollja legyen a feladatod. Gyakorold ezt addig, amíg azt nem érzed, hogy szándékod szerint könnyen irányíthatod koncentrált figyelmed fókuszát.

Csak akkor lépj tovább a B szakaszra, ha egyértelműen érzed a koncentrált figyelem megtartásának erősödését az érzelmeid megfigyelésében.

B. szakasz - Tudatos érzelmfókusz interakcióban a környezettel



Feladat: maradj meg érzéseid/érzelmeid tudatos figyelésében, miközben megérintesz egy-egy növényt, állatot, tárgyat, embert. Miközben megérintesz, megfogsz dolgokat, kapcsolatba kerülsz az élő környezeteddel, de Te a megjelenő érzéseidre/érzelmeidre figyelj!

Csak akkor lépj tovább a C szakaszra, ha egyértelműen érzed a koncentrált figyelem megtartásának erősödését az érzelmeid megfigyelésében.

C. szakasz - Tudatos érzelemfókusz beszélgetés közben

Feladat: Ebben a szakaszban is személyes, vagy telefonos beszélgetésekben kell gyakorolnod. Figyeld, milyen érzések/érzelmek jelennek meg a kommunikáció, a kapcsolattartás közben. Csak figyeld, egyikbe se mélyülj el, hiszen közben a beszélgetésre kell fókuszáltan figyelned. Figyeld azt is, hogy meddig tudod megtartani saját érzelmeid megfigyelésén a fókuszodat, miközben fenntartod a beszélgetés fonalát is valakivel.

Fontos: **Legyél magaddal türelmes!** Ez a munka megéri az időt és odafigyelést. **Használd a MUNKANAPLÓ táblázatait tapasztalataid követéséhez, rögzítéséhez!**



EFOP-3.4.3 -16-2016-00014 projekt

Marunák Mária

Hatékony tanulás I. e-learning kurzus

SZTE Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ

<http://www.eletv.u-szeged.hu/>

Jelen tananyag a Szegedi Tudományegyetemen készült az Európai Unió támogatásával.

Projekt azonosító: EFOP-3.4.3-16-2016-00014

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE