

Rusz głową... ćwicz pamięć!



Metoda SPW

Nad metodami, które stosowane są na zajęciach, SPW pracuje już kilkanaście lat. Podstawą całej metodologii były prace nad ustanowieniem rekordów Guinnessa. Program edukacyjny bazuje wyłącznie na samodzielnie wypracowanych metodach, które powstały w wyniku bardzo systematycznych obserwacji, ćwiczeń, doświadczeń. Podstawą sukcesów wychowanków SPW jest odpowiednie sterowanie wysiłkiem intelektualnym oraz wytworzenie prawidłowych nawyków pracy umysłowej. Działania SPW nie polegają na przekazywaniu jakiegokolwiek wiedzy, nie prowadzi się lekcji ani wykładów. Chodzi głównie o wykształcenie umiejętności, które są coraz bardziej potrzebne w szkole, a od nich zależy dalsze zdobywanie wiedzy w całym procesie nauki szkolnej.

Doświadczenia zdobyte w trakcie naszej praktyki dają gwarancję, że uczestnicy naszych treningów (zajęć, kursów) osiągną takie rezultaty jak:

- znaczna poprawa pamięci,
- poprawa koncentracji uwagi,
- postępujący rozwój wyobraźni,
- poprawa sprawności ortograficznej,
- przyswojenie technik szybkiego czytania,
- szybkie i skuteczne zapamiętywanie: słówek z języków obcych, definicji, dat; skomplikowanych wykładowych, umiejętność odczytywania map itp., itd.,
- umiejętność selektywnego zapominania, co sprzyja przyswajaniu wiadomości nowych, potrzebnych,
- poprawa formy i stylistyki wypowiedzi.

Opanowanie tych sprawności prowadzi do wypracowania swoistej metody efektywnego uczenia się.

Zajęcia prowadzone są w niedużych grupach, starając się do każdego z uczestników podchodzić indywidualnie.

Czym szczególnym wyróżnia się metoda Szkoły Pamięci Wojakowskich?

Przed wszystkim metoda treningu pamięci i koncentracji uwagi jest absolutnie bezpieczna dla osób odbywających kursy. Opiera się wyłącznie na aktualnym stanie wiedzy na temat funkcjonowania mózgu, pamięci i świadomości człowieka. **Nie sięga się** do takich technik jak wprowadzanie w odmienne stany świadomości, hipnoza, relaksacja, medytacja czy zmiana zakresu fal mózgowych, ponieważ ich skuteczność i wpływ na zdrowie psychiczne człowieka są jeszcze niezbadane. Poczucie odpowiedzialności za uczestników kursów także wykorzystywać wyłącznie tradycyjne techniki nauczania wspomaganie przez zestaw pomocy multimedialnych. Zastosowanie programów komputerowych do ćwiczeń pozwala na podwyższanie stopnia trudności, w sposób prawie niezauważalny dla uczestników zajęć – treści zapamiętywane na zajęciach stają się stopniowo coraz bardziej złożone, a czas na ich zapamiętanie systematycznie maleje.

Ćwicząc pamięć, wychodzi się z założenia, że podobnie jak w nauce języków obcych, nauce gry na instrumentach muzycznych czy trenowaniu jakiegokolwiek dyscypliny sportowej doskonale wyniki przynosi odpowiednio dobrany zestaw ćwiczeń, wdrażany systematycznie przy coraz większym stopniu trudności przez odpowiedni długi okres czasu. Z tej przyczyny nie oferujemy krótkich kursów. Najkrótsze kursy naszą metodą trwają 48 godzin, ale są przewidziane dla osób chcących kontynuować trening

w następnym roku szkolnym. Regularny kurs liczy 112 godzin lekcyjnych.

Według obecnego stanu wiedzy nie ma już najmniejszych wątpliwości, że do zachowania sprawnego umysłu niezbędna jest aktywność intelektualna. Często stosujemy analogię do sportu – każda zdrowa osoba, wykonując ćwiczenia systematycznie i zgodnie z zaleceniami kwalifikowanych trenerów, osiągnie znaczną poprawę swoich wyników w zakresie sprawności fizycznej. Osoba, która nie wykonuje wysiłku fizycznego, powolnie degradację swojej formy – mięśnie, ścięgna i kości stają się słabsze. W warunkach ekstremalnych, których doświadczają kosmonauci przebywający na stacjach orbitalnych, degradacja mięśni i układu kostnego osiąga zastraszające tempo i zakres. Po powrocie na Ziemię kosmonauci często nie są zdolni do poruszania się o własnych siłach. Podobnie degradacji ulegają inne partie naszego ciała, jeśli nie są używane – dotyczy to m.in. słuchu, wzroku, a nawet przewodu pokarmowego – osoby karmione przez długi czas dożylnie nie są zdolne do przyjmowania normalnych pokarmów bez odpowiedniej rehabilitacji i przygotowania.

Analogia rozwoju mózgu do rozwoju mięśni nie może iść za daleko, jako że mózg jest strukturą zupełnie inną niż mięśnie czy kości. Jednakże naukowcy stwierdzili, że osoby wykonujące zawodowo określone czynności mają bardziej rozbudowaną partię mózgu niezbędną do wykonywania tego zadania, np. muzycy mają dużo bardziej rozwinięte

partie mózgu odpowiedzialne za wrażenia dźwiękowe. Wraz z rozwojem tych partii mózgu następuje rozrost odpowiednich naczyń krwionośnych, a rozpad komórek nerwowych następuje znacznie wolniej.

Systematyczne wykonywanie ćwiczeń, intensywnie angażujących pamięć i koncentrację uwagi prowadzi z czasem do rozwoju odpowiednich partii mózgu, rezultatem czego ćwiczenia te przynoszą trwały skutek. Metoda SPW bazuje na naturalnym efekcie. Jeśli używasz intensywnie swojego mózgu, jego funkcje ulegają trwałej poprawie. Można tę poprawę osiągnąć – i wielu ludzi tak czyni – zwykłą aktywnością intelektualną: czytaniem, tworzeniem i studiowaniem. Osoby, które zdecydowały się na kontynuowanie nauki w szkołach wyższych, są nie tylko bogatsze od innych o wiedzę, którą udało się w ten sposób nabyć, ale również o to, że ich mózgi pracują lepiej i wydajniej niż mózgi osób, które szybko zakończyły swoją ścieżkę edukacyjną.

Proponowane przez SPW zestawy ćwiczeń naturalny proces rozwoju umysłu pozwalają przyspieszyć i maksymalnie wykorzystać możliwości drzemające w intelekcie. W ćwiczeniu pamięci nie odwołujemy się do niczego, co jest niezbadane, niepełne lub ryzykowne. W zamian oczekiwana jest jedynie systematyczność, rzetelna praca i zaangażowanie na kursach. Podobnie jak na siłowni czy na kursie angielskiego, każdy może osiągnąć znaczną i niebudzącą wątpliwości poprawę swoich umiejętności, lecz wymaga to czasu i pracy.



Kilka słów o Mistrzostwach Pamięci...

Szkoła Pamięci Wojakowskich oprócz działalności związanej z prowadzeniem treningów pamięci nie tylko w Bydgoszczy, ale też w całej Polsce, włączyła się w organizację olimpiady, którą są Mistrzostwa Pamięci.

Pierwsze z nich to „Ogólnopolskie Mistrzostwa Pamięci”, które organizowane są od dwóch lat w Bydgoszczy przez Szkołę Pamięci Wojakowskich przy współpracy z Fundacją „Wiatrak”. Wydarzenie to posiada oficjalny protektorat „World Memory Sports Council”. Pomysłodawcą projektu jest Tony Buzan

– jeden z największych światowych autoritetów z dziedziny technik uczenia się. Zaliczane są one do sportu, a to oznacza, że wszyscy są w stanie trenować swój mózg tak samo jak mięśnie. Podobnie jak w innych dyscyplinach sportowych dzięki treningowi można osiągnąć niewiarygodne rezultaty. Ważne jest zdać sobie sprawę, że nie trzeba być geniuszem, by wziąć w nich udział. W Mistrzostwach Pamięci uczestniczą zwykli ludzie, którzy chcą odkryć możliwości swojego umysłu. Olimpiada składa się z 10 dyscyplin opracowanych przez Tony’ego Buzana, w których sprawdzają się zawodnicy z całego świata, a także zawodów o zasięgu krajowym i regionalnym popularnych na całym świecie. W każdej z nich zawodnicy do-

stają pewną ilość konkretnych informacji tekstu czytanej i słuchanej (liczby, nazwiska i twarze, daty historyczne itd.), z których mają zapamiętać tyle, ile jest to możliwe w ciągu określonego czasu, aby następnie odtworzyć to, co zapamiętali.

Przykładowe zadania z tegorocznych Mistrzostw Pamięci:

Nazwiska i twarze – głównym celem jest zapamiętać twarze z podanymi nazwiskami w czasie 5 minut, a następnie w ciągu 10 minut odpowiednio przyporządkować nazwiska do twarzy.

Informacje do zapamiętywania zamieszczone są na kartach pamięci zawierających

50 kolorowych zdjęć różnych osób (przed wszystkim wycinki z głową i ramionami) z imionami i nazwiskami zapisanymi pod zdjęciami. Zadaniem zawodników jest poprawne napisanie nazwisk (imię i/albo nazwisko) pod zdjęciami.

Polecana technika pomocna podczas zapamiętywania polega na tym, że czytając imię lub nazwisko wskazane jest myśleć o:
- osobie, która nazywa się tak samo i którą zna się osobiście albo
- słowie, które brzmi podobnie jak to nazwisko lub imię.

Kolejnym rodzajem imprez są **Mistrzostwa Polski w szybkim zapamiętywaniu**,

będące wewnętrznym konkursem SPW i są organizowane na koniec roku szkolnego w Warszawie. W Mistrzostwach biorą udział najlepsi uczestnicy kursów prowadzonych przez Szkołę Pamięci Wojakowskich.

Przykładowe zadanie w ramach tegorocznych Mistrzostw Polski to ćwiczenie polegające na zapamiętywaniu serii zdań ze szczególnym uwzględnieniem znaków interpunkcyjnych i zasad ortografii. Poza tym w dwóch grupach zdania zostały wymieszane i ich prezentacja odbyła się w sposób chaotyczny bez uwzględnienia kolejności występowania i przyporządkowania określonego numeru.

Projekty Unijne

Trenerzy Szkoły Pamięci Wojakowskich angażują się w projekty, które najczęściej współfinansowane są ze środków Unii Europejskiej.

Olimpiada w ramach projektu „Szkoła na tak” fundacji Kalós Kai Agathós, wpisująca się w program rozwojowy „Pamięć i wiedza” organizowana dla dzieci i młodzieży, kurs „Aktywacja umysłu” czy „Mnemo-technika-sztuka szybkiego czytania”- szkolenie pod nadzorem PARP dla osób pracujących, to tylko niektóre przedsięwzięcia realizowane w zeszłym roku przez trenerów SPW.

W październiku zeszłego roku gmina Milejów uzyskała środki na przeprowadzenie „Treningu pamięci i koncentracji uwagi” w ramach Rządowego Programu wyrównania szans edukacyjnych dzieci i młodzieży 2008 „Aktywacja jednostek samorządu terytorialnego i organizacji pozarządowych”. Tu również

nie zabrakło trenerów SPW biorących czynny udział w realizacji tego zamierzenia.

W ramach działania „Wyrównywanie szans edukacyjnych i zapewnienie wysokiej jakości usług edukacyjnych świadczonych w systemie oświaty”, realizowano projekt przygotowany przez Niepubliczny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli „Orbi-liusz II”, dofinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego i budżetu państwa.

W tym roku toruński oddział SPW wzięły udział w projekcie realizowanym przez Szkołę Języków Obcych LOGAN.

Dzięki przedsięwzięciu zatytułowanemu: „Język angielski, techniki pamięci i szybkiego czytania – inwestycja w lepsze jutro dla mieszkańców Gminy Lubicz”, mieszkańcy Lubicza mogli skorzystać z dwumiesięcznego szkolenia.

O aktualnych projektach i zamierzeniach SPW informuje na bieżąco na swojej stronie www.spw.pl



Rekordy Guinnessa

15 maja 1991 roku w Grand Hotelu Casino w Sopocie padają rekordy w zapamiętywaniu.

Maksymilian Wojakowski w wieku 13 lat bezbłędnie zapamiętuje wyniki 200 rzutów kostką do gry, naśladując sposób pracy komputera, czyli z „wewnętrzna obróbką danych”. Tak jak to jest w przypadku komputera po zapamiętaniu 200 rzutów potrafi podać wyniki od pierwszego do ostatniego rzutu w dowolnej kolejności, udzielić odpowiedzi na pytania w rodzaju, za którym rzutem wypadła szóstka po raz dziewiąty, ile wypadło: jedynek, dwójek, trójek, czwórek, piątek i szóstek. Potrafi też powiedzieć, co wypadło np. w rzucie 179. i po raz który ta ilość oczek powtórzyła się od początku. Potrafi też odpowiedzieć na podobne pytania w określonym zakresie np. ile razy wypadła czwórka pomiędzy 39. a 173. rzutem.

Rok starsza siostra zapamiętuje widzialny tylko raz 540-elementowy szereg składający się z przypadkowej kombinacji słów „niebieski” i „czerwony”. Są to tylne części kart do gry. Jest to o tyle trudne ćwiczenie, że występują tu tylko monotonnie powtarzające się kolory.

Wyczyn był transmitowany w programie 5-10-15 w TVP.



Kręci już od lat...

„Wiatrak” od kiedy zaczął kręcić skrzydłami skupia całą swoją uwagę na tym wszystkim, co dotyczy młodych ludzi i ich rozwoju. Metody pracy wychowawczej, indywidualne i kreatywne spojrzenie na każdego młodego człowieka, oraz pragnienie ciągłego rozwoju i sięgania po to, co do tej pory było dalekie, albo niezrozumiałe stały się tym, co sprawia, że te skrzydła wciąż kręcą się, dając radość wszystkim, którzy w progi „Wiatraka” zawitają.

Lata poszukiwań najciekawszych, najbardziej twórczych i rozwijających metod pracy doprowadziły do powstania Fabryki Twórczego Rozwoju, czyli oferty niemal 50 różnego rodzaju zajęć, skierowanych do przedszkolaków, młodzieży gimnazjalnej, licealnej, studenckiej, a także osób już pracujących.

... aby tradycji stało się zadość...

Aby to, co wypracowane przez lata nie zginęło, a mogło wciąż być radością i możliwością pracy naukowej, ofertę Fabryki Twórczego Rozwoju „Wiatraka” tworzą zajęcia, mające charakter korepetycji. I tak, do uczniów szkół podstawowych kierujemy zajęcia indywidualne z matematyki i języka polskiego oraz przygotowanie do testu matematyczno-przyrodniczego i indywidualne nauczanie języka angielskiego, francuskiego i niemieckiego. Dla gimnazjalistów przygotowane zostały zajęcia językowe, matematyczne i chemiczne. Do licealistów, a szczególnie maturzystów, kierujemy zajęcia indywidualne i grupowe z języka polskiego, angielskiego, indywidualne z chemii, matematyki. Tradycja, nowoczesne metody nauczania, indywidualny kontakt z uczestnikiem zajęć, dyspozycyjni, wymagający i doświadczeni wychowawcy - to wszystko dla zachowania tradycyjnego powiewu w „Wiatraku”.

W zdrowym ciele – zdrowy duch!

Siłą „Wiatraka” od zawsze był sport, dlatego też w Fabryce Twórczego Rozwoju nie mogło zabraknąć gimnastyki korekcyjnej, siatkówki, piłki nożnej oraz aerobiku. Każdy, kto czuje potrzebę sportowego odreagowania, zmierzania się z samym sobą, ale też innymi, niech jednocześnie czuje się zaproszony do tworzenia sportowej części „Wiatraka”.

„Wiatrak” ma też silne zaplecze rowerowe w postaci PKS „Wiatrak”, który organizuje kilkanaście rajdów rowerowych po całej Polsce w ciągu roku. Wystarczy śledzić „rowerowe” informacje na stronie internetowej „Wiatraka”, a najdalsze zakamarki regionu i kraju staną się dla miłośników jednośladów wyzwaniem i przygodą, którą długo będzie można wspominać.

Artystycznie...

Artystycznie, to znaczy twórczo, świeżo, z tym „czymś”, czego nam w codzienności brakuje. Aby ten brak w nas zaspokoić w Fabryce Twórczego Rozwoju „Wiatraka” pojawia się oferta kilkunastu artystycznych zajęć, które pozwolą tym najmłodszym (rytmika, taniec nowoczesny, plastyka dla przedszkolaków, hiszpańsko-polski teatrzyk dziecięcy), tym nieco starszym

(zespół wokalny dla młodzieży, taniec nowoczesny, plastyka dla młodzieży, Akademicka Grupa Teatralna RAMMA, nauka gry na gitarze, nauka gry na organach) i osobom dorosłym (taniec współczesny dla Mam, taniec towarzyski dla początkujących i kontynuujących naukę, „pierwszy taniec” - kurs tańca dla narzeczonej, Akademicka Grupa Teatralna RAMMA, chór pop-gospelowy QUADRANS) rozwijać skrzydła twórczości muzycznej, plastycznej, tanecznej i teatralnej.

Pora wznieść się na wyżyny, aby z każdym dniem świat stawał się coraz bardziej wartościowy i taki, jakim my go widzimy.

„Gdybym mówił językami ludzi i aniołów...”

... i mimo że to wcale nie jest takie proste, a jednak możliwe to „Wiatrak” daje szansę posługiwania się najpierw językami różnych narodowości i państw. Językami ludzi, którzy na co dzień posługują się językiem angielskim, niemieckim, francuskim, hiszpańskim i włoskim, może mówić każdy z nas. Niezależnie od tego, czy znamy już podstawy tego języka, czy tylko słyszeliśmy go będąc na wakacjach np. w słonecznej Hiszpanii – każdy z nas, dzięki dużej ilości konwersacji i sięgania do kultury i tradycji konkretnego państwa, ma ogromną szansę na opanowanie tego języka.

Niebanalnie...

...bo każdy z nas potrzebuje czegoś innego i każdy z nas szuka nowych rozwiązań i nieodkrytych dotychczas emocji i przestrzeni wiedzy. Niebanalnie i ekstremalnie w „Wiatraku” jest tam, gdzie dochodzimy do zajęć **Wolontariatu GPS** (skrót od Giovanni Paolo Secondo- Jan Paweł II, Gotowość Przyjaźń Służba- Grupa istnieje od 2006 roku, gromadzi niemal 100 Wolontariuszy z całej Bydgoszczy, realizuje przedsięwzięcia organizowane przez „Wiatrak”, uczestniczy w specjalnych kursach, warsztatach, szkoleniach i wyjazdach – również poza granice Polski), do zajęć **Świetlicy Pinokio** (profilaktyka uzależnień, pomoc w obowiązkach szkolnych, obecność i troska – coś, co coraz mniej oczywiste, a tak bardzo ważne...), **PR czyli public relations bez tajemnic** (odpowiedź na pytanie: Jak wykorzystać mocne strony i talenty? W jaki sposób zapanować nad stresem i zdenerwowaniem przed wystąpieniami publicznymi – nawet jeśli miałaby nim być matura ustna z języka polskiego? itd.).

Czymś zupełnie wyjątkowym, niebanalnym i osiągalnym w „Wiatraku” są Trenin-gi Pamięci...

Kurs SPW – Szkoła Pamięci Wojakowskich w „Wiatraku” to wyjątkowa szansa, by zamiast stopniowo pamiętać coraz słabiej i narzekać na sklerozę, zrobić krok, by rozwinąć swoją PAMIĘĆ!! Pamiętajmy, że wykorzystujemy średnio tylko 3% możliwości własnego umysłu!

Trening pamięci to współzawodnictwo oraz droga nie najkrótza i pozbawiona wysiłku, ale przynosząca trwałe, wymierne efekty

w zakresie zapamiętywania. Szczególną satysfakcją z zajęć odnoszą uczniowie osiagający dotychczas wyniki przeciętne lub też wykazujący trudności w nauce, którzy pragną wyjść z przeciętności, ale także każdy, kto chce usprawnić i rozwinąć swoją pamięć.

Rozpoczynając trening najistotniejsze jest wyćwiczenie umiejętności koncentracji uwagi i pobudzenie wyobraźni, za którą odpowiada prawa półkula mózgu – w miarę upływu lat coraz rzadziej używana. Następnie uczestnik kursu zapoznaje się z trzema podstawowymi metodami: łańcuszków, lokalizacji oraz symboli – pozwalające pozyskać umiejętność szybkiego oraz twórczego zapamiętywania.

Trening pamięci to dobry sposób na wyćwiczenie kreatywnego myślenia. Proponowane techniki stopniowo rozbudzają m.in. zapał do nauki, pojmowanej odtąd już nie jako obowiązek szkolny, ale raczej inspirację do nowych odkryć. Trenując swoją pamięć z czasem przekonujemy się, że nauka i poznanie tego, co nieznanie czy trudne do zapamiętania, może stać się pasją, którą chcemy dzielić się z innymi.

Kursy SPW największym zainteresowaniem cieszą się wśród dzieci i młodzieży szkolnej, ale oczekiwane efekty przynoszą także zajęcia prowadzone ze starszą młodzieżą, studentami oraz dorosłymi – bo każde miejsce i wiek są właściwe na kształtowanie PAMIĘCI swej!

Zapraszamy zatem do „Wiatraka” na zajęcia dla dzieci i młodzieży szkolnej, studentów oraz dorosłych w ramach kursu SPW, które będą odbywać się dwa razy w tygodniu od poniedziałku do piątku. Kurs będzie realizowany w wymiarze 96-112 godz. od października do końca czerwca 2010 r.

Szczegóły dotyczące Fabryki Twórczego Rozwoju dostępne na stronie internetowej www.wiatrak.org.pl oraz w Biurze „Wiatraka” – 052 323 48 10.



Trenować pamięć można także w czasie wolnym np. w wakacje, w weekendy

Program nauczania na takich kursach oparty jest nie na założeniach lecz na doświadczeniach zdobytych w przeciągu kilkunastu lat organizowania przez SPW wakacyjnych i weekendowych wyjazdów. W czasie kilku dni przeprowadzony zostaje skomasowany, intensywny trening pamięci i koncentracji uwagi, zawierający także w przypadku osób dorosłych i starszej młodzieży, elementy szybkiego czytania. Kurs ten porównywalny programowo jest ze standardowym całorocznym treningiem.

Oferta przeznaczona jest dla wszystkich chętnych, którzy z różnych względów nie mogą pozwolić sobie na standardowe stacjonarne i długotrwałe kursy. Także dla osób z miejscowości, w których nie ma kursów stacjonarnych i w związku z tym, nie ma szans na standardowy, stacjonarny trening pamięci dający wymierne rezultaty.

Przystępując do intensywnego kursu wakacyjnego (wyjazdowego lub stacjonarnego) należy pamiętać, iż uczestnicy otrzymują „potężne” narzędzie do wykorzystywania w ciągu kolejnego roku i następnych lat edukacyjnych zmagani. Wymaga to dodatkowej samodyscypliny i kontaktu z trenerem, który

będzie mógł wskazać dalszy etap rozwoju bez groźby przetrenowania czy w gorszym wypadku zniwelowania wakacyjnych zmagani.

W trakcie intensywnego kursu uczestnicy zostają wyposażeni w te same materiały, które obowiązują na kursach całorocznych. Przerabiają te same ćwiczenia, jakie proponuje kurs standardowy. Jedyna różnica w odniesieniu do kursów tradycyjnych będzie polegała na intensywności ćwiczeń oraz ilości materiału do „trenowania” po zakończonym intensywnym kursie.

Program Wakacyjnej Szkoły Pamięci kładzie nacisk na wykształcenie umiejętności (prawidłowych nawyków w procesie przyswajania wiedzy) przydatnych w następnych etapach edukacyjnych zmagani naszych uczestników. Nie chodzi o to, by nasi uczestnicy posiadli jakąś większą wiedzę na temat rozwoju pamięci, czy też treningu pamięci. Ważniejsze w tym zakresie jest wyćwiczenie pamięci i koncentracji uwagi, niż wiedza o niej samej. Dlatego też trening pamięci można porównać z każdym treningiem sportowym, gdzie największy nacisk kładziony jest na ćwiczenia i osiągnięcie coraz lepszych wyników.



HUMOR

Trzy kobiety jedzą obiad i rozmawiają o różnych rzeczach. Jedna mówi:

– Wiecie, naprawdę coraz gorzej z moją pamięcią. Dziś rano, stałam na schodach i nie mogłam sobie przypomnieć, czy właśnie wchodzić, czy schodzić.

Druга do to:

– Myślisz, że nie ma nic gorszego? Któregoś dnia siedziałam na brzegu łóżka i nie wiedziałam, czy wstaję, czy kładę się spać.

Trzecia uśmiecha się zadowolona z siebie:

– Cóż, moja pamięć jest tak dobra, jak zawsze była, odpukać – tu puka w stół. Nagle z zaskoczeniem pyta – Kto tam?

Blondynka opowiada przyjaciółce, że spotkała czarodzieja. Ten pozwolił jej wybrać: albo dostanie wspaniałą pamięć, albo wspaniałą cerę.

Przyjaciółka pyta – I co wybrałaś?
Blondynka – Hmm... Nie pamiętam...

Poszli studenci na egzamin. Profesor:

– Mam dwa pytania: Jak ja się nazywam i z czego jest ten egzamin?

A studenci spojrzeli po sobie:

– Kurczę! A mówili, że z niego jest taki luzak!!!

Dzwoni student do profesora o 3 nad ranem i pyta:

– Panie profesorze, co pan robi?
– Jak to co? Śpię!!! – odpowiada profesor.
– No, a ja przez Pana się uczę!!!

Podczas egzaminu wykładowca mocno już zdenerwowany niewiedzą zdającego otwiera drzwi i krzyczy do pozostałych studentów:

– Przynieście tu siano dla osła!
– A dla mnie herbatkę! – dodaje student.

Pewien facet, zaczynał mieć kłopoty z pamięcią.

Kiedys na spotkaniu z przyjaciółmi u niego w domu zaczął opowiadać, że teraz leczy się u takiego dobrego lekarza, na to goście, że też by chcieli i jak się ten lekarz nazywa:

– No właśnie miałem na końcu języka... Pamiętacie może, był taki grecki poeta w starożytności, taki ślepy...

– No był, Homer. To co, ten lekarz ma na nazwisko Homer?

– Nie, nie! On napisał taką epopeję, o tym jak Grecy się tłukli pod takim miastem w starożytności, które próbowali zdobyć...

– No tak, zdobywali Troję. To co, ten lekarz się jakoś podobnie nazywa? Albo mieszka na takiej ulicy?

– Nie, nie, nie! Tam był taki wódz, tych, no, Greków, taki główny...

– Agamemnon?

– Ooo! No i on miał brata...

– Menelaos. Ale co to ma wspólnego z lekarzem?!

– Zaraz mówię. I tam był taki wódz trojański, który temu Mene... jak mu tam, uprowadził żonę.

– Aaaa, Parys! Ten lekarz nazywa się Parys?

– Niiieee! Nie! Ta żona, co on ją uprowadził, to jak miała na imię?

– Helena.

– No właśnie, Helena! Helenkaaaaaaaaaa – woła do żony w kuchni – jak się nazywa ten mój lekarz???

W parku, na ławce leży książka. Widzi ją student prawa. Zaczyna czytać:

– Eee tam. Żadnych opisów morderstw, popełnianych przestępstw... To nie dla mnie. Widzi ją student matematyki:

– Eee tam. Żadnych wzorów, zadań algebraicznych... To nie dla mnie.

Podnosi ją student medycyny:

– O! „Pan Tadeusz”! Nie wiem, co to jest, ale mogę nauczyć się na pamięć.

zajęcia rok szkolny 2009/2010
Fabryka Twórczego Rozwoju
w Wiatraku
promocje! do 30 % taniej
zapisy trwają!

„Pamięć absolutna”

Zapamiętać tysiąc przypadkowych słów, wierszy, każdą informację usłyszaną na lekcji czy też wykładzie, pamiętać o wszystkim, o czym tylko zechcę... Czy to możliwe? Czy możliwe, by moje dziecko wykorzystowało swój potencjał jeszcze bardziej niż do tej pory, by zaczęło uczyć się z przyjemnością i osiągało jeszcze lepsze wyniki? Na te pytania długo szukałam odpowiedzi.

„Mam na imię Monika. Moje dziecko ma ogromne problemy z koncentracją uwagi, ciągle kręci się na krześle, wygląda przez okno, nie potrafi wytrzymać w jednym miejscu i, niestety, w związku z tym w szkole pojawiły się pierwsze problemy. Zamiast zapamiętywać informacje podawane przez nauczyciela na lekcji zapamiętuje, co działo się za oknem lub podczas przerwy w szkole. Lekcje stają się białymi plamami, nauka w domu jest prawdziwą udręką, nawet moja pomoc w odrabianiu lekcji na niewiele się zdaje”. – Tak wspomina jeszcze niedawne problemy szkolne jedna z matek.

„Powoli traciłam nadzieję, a co najgorsze wiarę w możliwości mojego dziecka. Dręczyło mnie pytanie, jak Magda poradzi sobie z materiałem w kolejnych latach nauki, skoro w tej chwili, będąc w drugiej klasie, nie jest w stanie zapamiętać kilku zwrotek wiersza, tabliczki mnożenia czy też modlitw niezbędnych do przyjęcia sakramentu Pierwszej Komunii. Nawet, gdy już uda się nam wspólnymi siłami zapamiętać jedną zwrotkę wierszyka, to już po kilku godzinach pojawia się pustka w głowie... A przecież tych informacji jest coraz więcej! Czułam się bezsilna aż do momentu, gdy zadzwoniła do mnie koleżanka, której dziecko jest nieco starsze od mojego. Podzieliłam się z nią moimi rozterkami i to ona właśnie podała mi sposób na rozwiązanie problemów dotyczących mojego dziecka. Poleciała, bym skontaktowała się z oddziałem Szkoły Pamięci Wojakowskich, która od wielu lat z sukcesami zajmuje się treningami pamięci i kon-

centracji uwagi. Powiedziała mi, że jej syn Robert, który ma 11 lat, również borykał się z takimi problemami jak moja córka, lecz już po pierwszych tygodniach uczeźszczenia na zajęciach zaobserwowała duże zmiany. Największą różnicę jednak dostrzegła po roku treningów. Dziecko nabrało pewności siebie, wysławia się składowiej i poprawniej niż wcześniej, zapamiętuje więcej informacji z lekcji, a co za tym idzie w domu już nie muszą razem siedzieć nad książkami. Nauka sprawia mu przyjemność, bo nauczył się uczyć i koncentrować uwagę, pojawiło się zdecydowanie więcej ocen bardzo dobrych. Teraz Robert jest prymusem w swojej klasie. Koleżanka powiedziała mi, że w tym roku również zapisał swego syna na zajęcia treningu pamięci i koncentracji uwagi, tym razem już drugiego stopnia, lecz zorganizowane przez tę samą szkołę – SPW. Stwierdziła, iż zrobi to nawet kosztem rezygnacji z innych zajęć dodatkowych, bo podstawą jest trening umysłu, który będzie skutkował w przyszłości. Gdy już nauczy się uczyć, wyćwicy swój umysł pod baczny okiem trenera, dopiero wtedy zapisze Roberta na kursy językowe. Wówczas będą one naprawdę w pełni skuteczne i przyjemne.

Skończyłyśmy rozmowę i kamień spadł mi z serca. Znalazłam wreszcie odpowiedź na moje pytania. To jest możliwe! Skoro syn mojej koleżanki z radością uczeźszczał na zajęciach SPW, a po roku osiągnął tak wiele, to moja Magda na pewno też odkryje przyjemność z uczenia się, wyćwicy pamięć i koncentrację. W tym roku szkolnym i ja zapiszę swoją córkę na zajęcia organizowane przez trenerów Szkoły Pamięci Wojakowskich. Jestem przekonana, że ułatwił mi to dziecko przejście przez cały cykl edukacji i to z wielkimi sukcesami”.

JN



Zajęcia indywidualne

Zapraszamy na nie tych, którzy chcą popracować bardziej intensywnie lub mają specjalne potrzeby edukacyjne. Zawsze zapraszamy na indywidualne spotkanie, podczas którego rodzic może szczegółowo wyjaśnić, czego oczekuje i jakie potrzeby ma dziecko.

Realizujemy program SPW, trening pamięci i koncentracji uwagi. Zajęcia, tak jak grupowe, dostosowane są do kalendarza szkolnego. Wymiar godzinowy, poza przewidzianym przez SPW, można zweryfikować, zależnie od potrzeb. Zajęcia prowadzone z jednym lub tyl-

ko dwoma uczestnikami to luksus, za który jednak trzeba zapłacić.



Dla firm...

„Każdy człowiek może usprawnić swoją pamięć dzięki metodom aktywizacji umysłu. Pomagają w tym profesjonalne szkoły pamięci funkcjonujące na całym świecie. Z ich usług korzystają między innymi IBM i NASA. Treningi pamięci są również częścią programów nauczania na uniwersytetach i w szkołach wielu państw świata”.

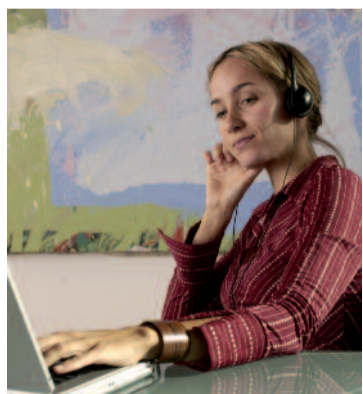
Oferta skrojona na Twoją miarę

Firmom oferujemy kursy dostosowane do potrzeb przedsiębiorstwa. Wszystkie warunki podlegają negocjacji, w szczególności cena, czas i miejsce prowadzenia kursu.

Ze względu na specyfikę naszych treningów – kładziemy nacisk na wytrenowanie określonych umiejętności – kurs musi spełniać podstawowe wymogi co do ilości zajęć. Zbyt krótki kurs przekształca się w seminarium, które – jakkolwiek interesujące – nie zastąpi rzetelnego programu ćwiczeń.

Skontaktuj się z nami

Do prowadzenia kursów dla firm wyznaczamy szczególnie utalentowanych i doświadczonych Autoryzowanych Trenerów. Prosimy o kontakt z centralą w Bydgoszczy w celu ustalenia, czy Autoryzowany Trener jest przez nas specjalnie rekomendowany.



O zajęciach SPW dla dzieci, młodzieży i dorosłych

W przypadku dzieci i młodzieży gimnazjalnej treningi pamięci i koncentracji uwagi pierwsze efekty, widoczne na zewnątrz, przynoszą po 3 miesiącach. Pierwszy miesiąc ma charakter próbny i jeśli po jego upływie dziecko nie ma ochoty kontynuować kursu (co zdarza się niezmiernie rzadko), lepiej nie przynosić go do uczestnictwa.

Sama obecność dziecka na zajęciach nie jest gwarancją powodzenia, niezbędne jest zaangażowanie i rzetelne wykonywanie ćwiczeń pod okiem Trenera. Dzieci uwielbiają nasze kursy. Trening pamięci SPW to współzawodnictwo i droga do sukcesu. Szczególną satysfakcją odnoszą uczniowie, którzy osiągnęli wyniki w nauce przeciętne lub poniżej przeciętnej.

Po naszym treningu ich postępy w nauce są szczególnie widoczne. Uczniowie wybitni dalej są wybitni. Co prawda mają więcej wolnego czasu dla siebie, ale ich oceny dalej pozostają na niezmiennym, wysokim poziomie. Efekt kursu więc jest dla osób z zewnątrz trudniejszy do zmierzenia. Nasze kursy rozbudzają pasję do nauki, pojmowanej dużo szerszej niż tylko obowiązek szkolny, stają się źródłem inspiracji do nowych odkryć. Szkoła przestaje być problemem, staje się miejscem, w którym odnosi się sukcesy i można się wykazać.

Na kursy przyjmujemy dzieci od 8. roku życia. W wyjątkowych przypadkach do grupy może uczeźszczać siedmiolatek, pod warunkiem że jest wystarczająco dojrzały do pracy w grupie szkolnej oraz posiada podstawy czytania i pisania. Decyzję co do przyjęcia ucznia na kurs podejmuje samodzielnie Autoryzowany Trener podczas procedury kwalifikacyjnej. Grupy dobierane są wiekowo:

- grupa najmłodsza: I do III klasy podstawówki
- grupa IV do VI klasy podstawówki
- gimnazjum
- liceum
- dorośli

Maksymalna ilość uczestników w grupach dziecięcych i młodzieżowych nie może przekroczyć 12 osób.

Kurs podstawowy liczy optymalnie 112 godzin, tj. dwa semestry. Rozpoczyna się jesienią (wrzesień, październik, niekiedy listopad) i kończy się pod koniec roku szkolnego. Zajęcia odbywają się zgodnie z kalendarium szkolnym.

Kurs wstępny przeznaczony jest dla osób, które rozpoczynają trening pamięci i koncentracji uwagi w II semestrze roku szkolnego. Trwa optymalnie 60 godzin. Jest to za mało, żeby odbyć pełny cykl treningowy, dlatego uczestnicy kursu wstępnego kontynuują zajęcia po wakacjach przez dwa semestry.

Kurs zaawansowany przeznaczony jest dla osób, które w przeszłości ukończyły kurs treningu pamięci i koncentracji uwagi metodą Wojakowskich. Liczy optymalnie 96 godzin i trwa 2 semestry roku szkolnego. Wszystkie powyższe kursy odbywają się w cyklu min. 2 spotkania po 2 godziny lekcyjne tygodniowo.

Jeśli chodzi o starszą młodzież, to z maturzystami pracujemy z wyjątkową przyjemnością, ponieważ w sposób szczególny zależy im na poprawieniu swoich zdolności pamięciowych. Na zajęciach pracują intensywnie i z zaangażowaniem, dzięki czemu rezultaty są bardzo widoczne w krótkim czasie. Elementy szybkiego czytania przewidziane pod koniec kursu są dodatkowym narzędziem potrzebnym maturzystom do przyswojenia dużych ilości informacji.

W grupach, w których dominują maturzyści, część zajęć jest dostosowywana pod kątem technik szybkiego przyswojenia konkretnych partii materiału obowiązkowego dla każdego maturzysty. Kurs liczy optymalnie 96 godzin lekcyjnych. Tygodniowo odbywają się 2 lub 3 spotkania po 2 godziny lekcyjne, w zależności od intensywności kursu.

Dla dorosłych przewidziane są kursy o różnym stopniu intensywności.

Intensywne kursy wyróżniają się szybszym tempem pracy oraz większą ilością zajęć tygodniowo. Niezależnie od intensywności kursu, każdy Autoryzowany Trener samodziel-

nie dostosowuje tempo pracy i zakres materiału do możliwości grupy uczestników. W grupach młodzieżowych oraz studenckich przewidziane są dodatkowe zagadnienia z zakresu przyswajania materiału na egzaminy.

Program kursu, między innymi, obejmuje takie zagadnienia jak:

1. Czym jest pamięć?
2. Trening pamięci krótkotrwałej
3. Trening pamięci długotrwałej
4. Koncentracja uwagi
5. Pobudzenie kreatywności
6. Mnemotechniki
7. Metoda Łącuskowska
8. Metoda Lokalizacji
9. Metoda Symboli
10. Zapamiętywanie liczb, ułamków, wzorów
11. Zapamiętywanie dat i wydarzeń
12. Zapamiętywanie liter
13. Zapamiętywanie kolorów
14. Zapamiętywanie twarzy
15. Zapamiętywanie słówek z j. obcych
16. Zapamiętywanie tekstów
17. Zapamiętywanie innych informacji
18. Elementy szybkiego czytania dla starszych

Godzina lekcyjna trwa 45 minut. Opłata za kurs naliczana jest na podstawie ilości godzin w całym kursie i rozkładana jest na równe miesięczne raty. Szczegóły oferty oraz listę bydgoskich trenerów znajdują Państwo na stronie internetowej: www.bydgoszcz.spw.pl



Ciekawostki

● Zadania niedokończzone są zwykle lepiej pamiętane i zapominane po dłuższym czasie niż te, które udało się nam dokończyć.

● Sen przeszkadza w zapominaniu informacji. Badani, którzy mieli zapamiętać listę sylab bezsensownych, o które byli pytani po kilku godzinach, pamiętali ich więcej wtedy, gdy owe kilka godzin przespałi niż wtedy, gdy czuwali. W stanie czuwania ilość zapomnianych informacji systematycznie rosła, w czasie snu jednak (od drugiej godziny snu) nie zaobserwowano takiej skłono-

ności: niezależnie od tego, czy badani przespali 3 czy 8 godzin potrafili przypomnieć sobie taką samą ilość danych. U badanych, którzy nie spali, czas czuwania wyraźnie wpływał na coraz to gorsze przypominanie sobie sylab (przypominali sobie znacząco więcej informacji po trzech godzinach niż po osmiu).

● Zwiększenie poziomu tlenu w powietrzu, którym oddychamy, poprawia pamięć: w badaniach naukowych wykazano, iż osoby, które oddychały przed nauką tlenem, były w stanie przypomnieć sobie później (10 minut później, a nawet 24 godziny później) więcej informacji. Dorosły człowiek ma ok. 16 oddechów na minutę (50 m³/h);

skład normalnego powietrza to ok. 78% azotu, 21% tlenu, 0,04% dwutlenku węgla; skład wydychanego powietrza to ok. 78% azotu, 16,5% tlenu, 4% dwutlenku węgla. Głębokie i szybkie oddychanie (wymuszone, aby zwiększyć poziom tlenu we krwi) ma odwrotny skutek do zamierzonego, ma odwrotny skutek do zamierzonego, w skrajnym wypadku powodując omdlenie: obniżony poziom dwutlenku węgla we krwi zmniejsza pH krwi, a to powoduje zwężenie naczyń krwionośnych.

● Efekt przeuczania polega na tym, że gdy zapamiętamy pewną ilość informacji, to powtarzanie ich mimo tego, że są już zapamiętane powoduje, iż w późniejszym czasie przypomnimy ich sobie więcej.

Czy chcesz, czy nie chcesz, całe życie czytasz!



Człowiek XXI wieku, by osiągnąć sukces, musi być wyposażony w kluczowe umiejętności, a są nimi szybkie uczenie się i jasne myślenie. Jeśli mamy je opanowane, zapewniamy sobie zdolność kierowania własnym procesem uczenia się. W ocenie informacji trudność sprawia ich selekcja i ocena rzeczywistej wartości. Zdobycie wiedzy, jak z tych informacji korzystać, stanowi jeden z priorytetów uczenia się. Bogactwem narodu powinny być walory ludzkich umysłów, możliwości twórcze i umiejętności. Zatem mądrym posunięciem jest nauczenie się, jak się uczyć i jak myśleć. Obok zdobywania wiedzy celem kształcenia powinno być rozwijanie mądrości, charakteru i dojrzałości emocjonalnej. Rysuje się znaczna dysproporcja pomiędzy technicznymi możliwościami a dokonywaniem odpowiednich wyborów. Szybkie czytanie jest nieodzownym elementem w zdobywa-

niu wiedzy. Kształtuje się także charakter w takich sferach jak: wytrwałość, organizacja czasu, świadome stawianie celów oraz dążenie do ich realizacji. Będąc rodzicem, czytaj dziecku na głos, dobieraj mądre teksty i rozmawiaj o tym, co przeczytał, wyciągaj wnioski. Zachęcaj dzieci do pisania pamiętników, dzienników, niech zastanawiają się nad sobą. Otaczaj nas hałas zagłusza myślenie, więcej, pozbawia nas go, narzucając własną interpretację. Nie tylko zachęcaj dziecko, spróbuj sam pisać, dziel się swoim doświadczeniem.

Szybkie czytanie dla dzieci to zupełnie inna „bajka”. Dzieci są zachęcane do czytania, do rozmówienia w czytaniu. Pokazuje się im świat innych możliwości, twórczego myślenia i odkrywania potencjału ludzkiej wyobraźni. Ćwiczenia dają najlepsze efekty, jeśli są prowadzone razem z rodzicem w domu. Najwspanialszym

efektem „ubocznym” takich ćwiczeń jest pogłębienie więzi emocjonalnej między dzieckiem a rodzicem.

Starsi kursanci doskonałą technikę szybkiego czytania. Praca dotyczy eliminacji błędów czytelnicy takich jak: fonetyzacja, regresja i cofanie, słaba pamięć i bark koncentracji, małe pole widzenia czy wielość zatrzymań. W konsekwencji kształtujemy nowe nawyki wspomagające efektywne czytanie i twórcze myślenie.

W nauce szybkiego czytania wykorzystujemy elementy pedagogiki cyrku – żonglowanie 3 piłeczkami, które wspólnie wpływa na koordynację półkul mózgowych, a także wprowadza mózg w stan tzw. zrelaksowanej koncentracji.

Więcej informacji na www.szybkiczytanie.spw.pl
ZAPRASZAMY!

SPW w Bydgoszczy

Bydgoski oddział SPW dysponuje w swoich szeregach gronem 9 autoryzowanych trenerów, którzy swoim działaniem obejmują teren całego miasta i w wielu jego dzielnicach prowadzą zajęcia. Są to pedagodzy z bogatym doświadczeniem i sukcesami w dziedzinach treningu pamięci, koncentracji uwagi oraz szybkiego czytania. Oferta poszczególnych bydgoskich trenerów obejmuje cały zakres szkoleń dostępnych w SPW.

Bydgoscy autoryzowani trenerzy prowadzą zajęcia dla grup dzieci, młodzieży, studentów oraz osób dorosłych, jak również zajęcia indywidualne i szkolenia dla firm. Treningi pamięci i koncentracji uwagi zajmują czołowe miejsce w działalności wszystkich trenerów. Oparte na autorskiej metodzie SPW zestawy ćwiczeń wykonywanych pod baczным okiem autoryzowanego trenera są gwarancją osiągnięcia sukcesu, a efekty można zaobserwować już po pierwszych zajęciach. Musimy jednak pamiętać, że do osiągnięcia zamierzonego celu konieczne jest ukończenie całego kursu i czynny udział w zajęciach.

Od początku września trwają zapisy na kursy oraz prowadzone są rozmowy kwalifikacyjne z przyszłymi uczestnikami. W najbliższym czasie, bo już 1 października rozpoczną się trwające 9 miesięcy kursy dla dzieci i młodzieży szkolnej prowadzone w salach bydgoskich trenerów. Zajęcia te odbywają się w małych, maksymalnie 12-osobowych, grupach systemem dwóch spotkań tygodniowo. Każde spotkanie składa się z dwóch godzin lekcyjnych. Podczas zajęć wykorzystywane są środki multimedialne, specjalistyczne programy komputerowe pomocne w osiągnięciu zamierzonego celu. W przyjaznej atmosferze kursanci poznają metodę efektywnego uczenia się, poprawiają sprawność ortograficzną, opanowują techniki pamięciowe, rozwijają wyobraźnię, nabierają pewności siebie, poprawiają formę i stylistykę wypowiedzi.

Bydgoscy trenerzy mogą poszczycić się podopiecznymi, którzy zajmują czołowe miejsca w Ogólnopolskich Mistrzostwach Pamięci, osiągają sukcesy w olimpiadach przedmiotowych oraz są prymusami w swoich szkołach. Trenerzy włączają się również czynnie w życie miasta, organizując „spotkania z pamięcią” w księgarniach EMPIK-u, przeprowadzając otwarte lekcje pokazowe w bydgoskich szkołach, zapraszając na pokazy umiejętności pamięciowych kursantów oraz prowadząc wykłady na uczelniach wyższych w regionie.

Szczegóły oferty znajdują Państwo na stronie internetowej www.bydgoszcz.spw.pl

Bydgoszcz

Zajęcia dla licealistów, studentów i pracujących osób dorosłych (również indywidualne) SPW
ul. Mogileńska 4
Tel. 500 010 760
info@spw.pl

Trening pamięci, szybkie czytanie oraz zajęcia indywidualne
ul. Ślaska 15/4.
Tel. 880 048 607
magdalena@spw.pl

Czyżkówko
tel. 512 088 909
w.elszyn@spw.pl

Wyżyny, Kapuściska
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE nr 5
ul. Szarych Szeregów 4a.
GIMNAZJUM nr 16 ul. Kragujewca 10
Tel. 508 085 323
m.kerl@spw.pl

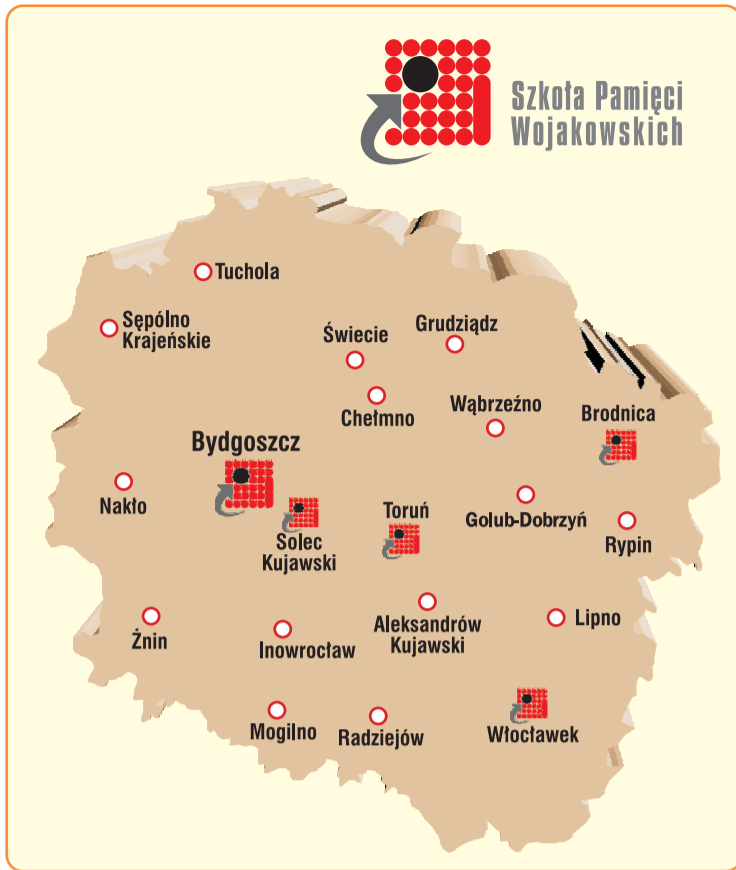
Bielawy, Bartodzieje, Os. Leśne
- ZESPÓŁ SZKÓŁ nr 9, ul. Cicha 59
Tel. 602 55 27 88
www.dtc.spw.pl, bydgoszcz@spw.pl

Śródmieście WYŻSZA SZKOŁA GOSPODARKI (WSG) ul. Garbary 2 - (zajęcia dla dorosłych)
Tel. 052 567 00 63
centrum@byd.pl

Śródmieście - PAŁAC MŁODZIEŻY
Tel. 603 599 010
najdek@spw.pl

Fordon - Fundacja WIATRAK
ul. Bołtucia 5
Tel. 052 3234810
trening@spw.pl

Szwederowo, Wzg. Wolności, Błonie
- Kluby ARKA i ORION
Tel. 603 69 54 39
mankowski@spw.pl



SPW w Brodnicy

Jako nauczyciel i mama trójki dzieci wiem, że szkoła zadaje do domu wiele materiału do pamięciowego opanowania. Nasze dzieci muszą zapamiętać zasady ortograficzne, ważne daty z historii, słowa z języka obcego, prawe i lewe dopływy Wisły i wiele innych rzeczy. Trening pamięci nie uwolni ich od takich obowiązków, ale znacznie skróci czas potrzebny do zapamiętania i utrwalenia informacji.

Zajęcia usprawniające zdolność zapamiętywania można porównać do ćwiczeń

na siłowni - trudno oczekiwać zaskakujących wyników po pierwszych ćwiczeniach, ale systematyczna praca pod opieką Autoryzowanego Trenera już po kilku miesiącach zadziwia łatwością i trwałością przyswajania nowych informacji. Gdy skróci się czas przygotowania do szkoły, dzieci będą mogły bardziej poświęcić się swoim zainteresowaniom.

Brodnica dołączyła do grona miast oferujących zajęcia treningu pamięci metodą SPW. Zajęcia będą odbywały się w małych, 8-10-osobowych grupach, w przyjaznej atmosferze. Istnieje również możliwość prowadzenia zajęć in-

SPW we Włocławku

SPW we WŁOCLAWKU jest dość „młodym” oddziałem, który pierwsze kroki w dziedzinie treningu pamięci i koncentracji uwagi zaczął stawiać dopiero w ubiegłym roku szkolnym. Wszystkie osoby, które rozpoczęły zajęcia, dotrwały do końca, a niektóre chcą kontynuować kurs również w tym roku. Na zajęciach mimo dużego nacisku na rozwój pamięci, panuje miła i przyjazna atmosfera. Zajęcia odbywają się w małych - maksymalnie 8-10-osobowych grupach. W naszej ofercie każdy może znaleźć coś dla siebie i dla swojej rodziny.

Oferujemy: kursy dla dzieci, młodzieży, osób dorosłych oraz zajęcia indywidualne, możliwe są również kursy w zainteresowanych zakładach pracy, w dogodnych dla nich terminach i miejscu.

Szczegóły oferty znajdą Państwo na stronie www.wloclawek.spw.pl

Wszystkich zainteresowanych zapraszam, ilość miejsc ograniczona, startujemy już w październiku.

Włocławek

Zazamcze - Zespół Szkół Integracyjnych nr 1, Wieniecka 46
Tel. 603 431 004
wloclawek@spw.pl

dywidualnych, krótszych i bardziej intensywnych.

Lekcja pokazowa odbędzie się 1 października 2009 o godz. 17.00 w Bibliotece Miejskiej przy ulicy Zamkowej w Brodnicy.

Brodnica

tel. 660 191 526
brodnica@spw.pl

SPW również w Solcu Kujawskim

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom klientów Szkoła Pamięci Wojakowskich organizuje treningi pamięci również w Solcu Kujawskim. W mieście tym SPW działa po raz pierwszy, jednak zainteresowanych nie brakuje. Już pierwsze spotkania zaowocowały sporą liczbą ciekawskich, na których nowoczesne metody doskonalenia pamięci zrobiły niemałe wrażenie.

Spotkania poświęcone treningom zapamiętywania dla dzieci i młodzieży będą się odbywać w Szkole Podstawowej nr 4, a trener

SPW Wojciech Elszyn, stosując znaną maksymę „uczyć bawiąc” dokłada wszelkich starań, by uczestnicy rozwijali swoje intelektualne możliwości w rozmaity sposób, tak by już po kilku spotkaniach każdy mógł poszczycić się zdobytymi umiejętnościami.

Zaletą spotkań jest praca w grupach maksymalnie 12-osobowych, co pozwala na ciągłą kontrolę postępów ze strony trenera i efektywność uczenia się uczestników.

Najbliższy kurs stacjonarny dla dzieci uczęszczających do szkół podstawowych

rozpocznie się w październiku 2009 roku. ZAPISY TRWAJĄ.

Zainteresowanych zapraszam do kontaktu telefonicznego.

SOLEC KUJAWSKI, BIAŁE BŁOTA, SZUBIN

Tel. 512 088 909
w.elszyn@spw.pl

SPW w Grodzie Kopernika

Oddział SPW w Toruniu kładzie nacisk na trening kreatywnego myślenia, a zapamiętywanie wspiera mapami myśli, które stanowią doskonałe uzupełnienie metody SPW. Ukończenie kursu jest nieczym wyklucze twardej, wytrzymałej zbroi, która ochroni każdego w codziennej walce z ogromem informacji, czy to w szkole, czy też w pracy. Skuteczność metod weryfikują i potwierdzają osobiste sukcesy trenera.

W zróżnicowanej i elastycznej ofercie oddziału toruńskiego każdy znajdzie coś dla siebie.

W najbliższym czasie, bo już 26 września rozpocznie się intensywny kurs dla dorosłych. Wystarczy poświęcić dwa weekendy, by zdobyć podstawową wiedzę o mnemotechnikach i nowoczesnych metodach uczenia się. Kurs liczy 28 godzin i odbywa się w małych, maksymalnie 8-osobowych grupach. W przypadku zainteresowania, grupa może kontynuować naukę na sobotnio-niedzielnym kursie II stopnia.

Domeną toruńskiego oddziału SPW są zajęcia indywidualne. Ich zaletą jest intensywność i możliwość ustalenia indywidualnego planu spotkań. Uwaga trenera skupia

się na jednej osobie, co pozwala na ciągłą kontrolę postępów i korektę tematyki zajęć oraz tempa nauki. Uczeń otrzymuje kompleksową wiedzę na temat metody SPW, a po kilku dodatkowych godzinach jest przygotowany do startu w Ogólnopolskich Mistrzostwach Pamięci.

Oprócz kursów dla dorosłych oraz zajęć indywidualnych w ofercie znajdują się również **tradycyjne kursy stacjonarne dla dzieci i młodzieży.**

Do współpracy zapraszam też **toruńskie firmy** zainteresowane podnoszeniem kwalifikacji swoich pracowników.

Szczegóły oferty znajdą Państwo na stronie internetowej www.torun.spw.pl.

Toruń

Zajęcia dla uczniów liceum, studentów i dorosłych
SJO Logan, ul. Szosa Chełmińska 235

inne kursy: www.torun.spw.pl
Tel. 604 775 392
torun@spw.pl

Zadania logiczne. Wygraj z czasem ...

Zad. 1

Przełóż jedną i tylko jedną zapałkę, aby równanie stało się prawdziwe. Przekreślenie znaku równości nie jest poprawnym rozwiązaniem. Nie wolno dokładać, łącać ani zabierać zapałek.

$$6 + 4 = 4$$

Zad. 2

Ile trójkątów jest na obrazku?



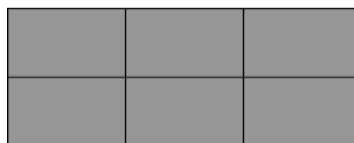
Zad. 3.

Gdzie należy dodać jedną kreskę, aby poniższe równanie było prawdziwe. Są dwa rozwiązania. Wystarczy podać jedno.

$$30 + 70 = 510$$

Zad. 4.

Ile prostokątów znajduje się na obrazku?



Rozwiązania prześlij na info@spw.pl
Pierwsze trzy poprawne rozwiązania nagrodzimy upominkowym zegarem.



Poza konkursem - poćwicz! Zad 5.

Narysuj cztery proste odcinki bez odrywania ręki, żeby połączyć nimi wszystkie 9 kółek. Linie mają być idealnie proste o dowolnej długości

