



Akademia Umysłu®

Piękny umysł w każdym wieku

FORMSOFT®
Software Systems

© Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie całości bądź fragmentów niniejszej pracy bez zgody wydawcy zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorских.

Akademia Umysłu® jest zastrzeżonym znakiem towarowym należącym do Biura Informatyki Stosowanej FORMAT.

Ilustracje wewnątrz książki:
Zuzanna Gałuszka

Wydanie I 2016

Wydawca:
FORMSOFT® sp. z o.o. sp. k.
au@formsoft.pl

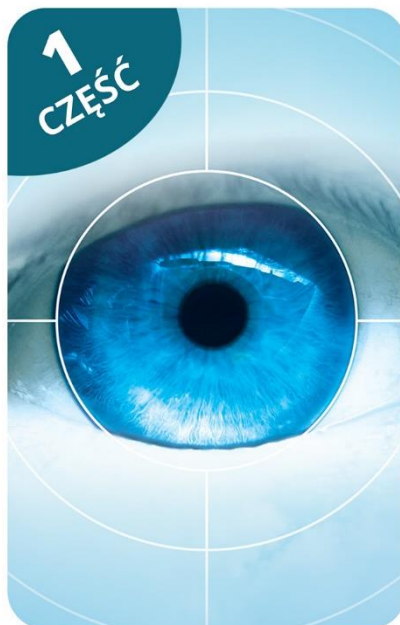
Copyright by:
FORMSOFT® sp. z o.o. sp. k.

www.akademia-umyslu.pl

PORADNIK

Autorzy: Natalia i Krzysztof MINGE

Jak rozwijać umysł z wykorzystaniem programów Akademia Umysłu® KONCENTRACJA



Zawiera gotowe
PLANY TRENINGOWE

SPIS TREŚCI

1. WSTĘP	4
Czym jest ten poradnik, dla kogo i dlaczego powstał.....	4
Czemu ma służyć poradnik i co zyskasz poznając jego treść	4
O autorach poradnika	5
2. CO POWINNO SIĘ WIEDZIEĆ O KONCENTRACJI	6
Czym jest koncentracja uwagi	6
Jakie znaczenie w koncentracji uwagi ma motywacja i potęga wizualizacji.....	7
Dlaczego warto trenować koncentrację.....	8
Na jakie efekty możesz liczyć regularnie ćwicząc swój umysł	9
3. O PROGRAMACH AKADEMIA UMYŚŁU® KONCENTRACJA	10
Czym są programy z serii Akademia Umysłu® i na czym polega ich działanie	10
Jak trening z wykorzystaniem gier komputerowych wpływa na poprawę koncentracji	10
Jakie kompetencje rozwijane są dzięki ćwiczeniom.....	11
4. DLA KOGO PRZEZNACZONE SĄ TE PROGRAMY	13
Dla kogo wskazany jest trening koncentracji uwagi	13
Z czego wynika uniwersalność zastosowania programów	14
Trzy tryby ustalania poziomów trudności	14
5. OPIS ĆWICZEŃ Z AKADEMII UMYŚŁU® KONCENTRACJA.....	16
Jakie kompetencje są trenowane w poszczególnych ćwiczeniach	16
Ćwiczenia z programu Akademia Umysłu® Koncentracja cz. 1	18
Ćwiczenia z programu Akademia Umysłu® Koncentracja cz. 2	25
6. PLAN TRENINGOWY	33
Jak korzystać z programów, aby trening przyniósł jak największe korzyści	33
Zalety Trybu Nauki	34
Przeprowadź początkowy test swoich umiejętności	35
Poznaj i dobierz indywidualny plan treningowy	36
Plan dla początkujących – Koncentracja cz. 1	36
Plan dla początkujących – Koncentracja cz. 2	37
Plan dla średnio zaawansowanych – Koncentracja cz. 1	38
Plan dla średnio zaawansowanych – Koncentracja cz. 2	39
Plan dla zaawansowanych – Koncentracja cz. 1	40
Plan dla zaawansowanych – Koncentracja cz. 2	42
6 złotych zasad skutecznego treningu koncentracji uwagi	43

7. JAK ĆWICZYĆ – INSTRUKCJA OBSŁUGI PROGRAMÓW	44
Jak rozpocząć pracę z programem	44
Główne elementy interfejsu	44
Poziomy trudności i tryby.....	45
8. CO MOŻESZ ZROBIĆ DLA SWOJEJ KONCENTRACJI	46
Jak wiele elementów ma wpływ na sprawność Twojego umysłu	46
Najpopularniejsze techniki koncentrowania się	47
9. POZNAJ PROGRAMY Z GRUPY AKADEMIA UMYŚŁU®	49
Pamięć – Koncentracja – Szybkie czytanie	49
Pamięć	50
Koncentracja.....	50
Szybkie czytanie.....	51
TRÓJPAK – kompleksowy trening.....	51
Gry Świata	52
Perfekcyjne SUDOKU	52
Niezwykłe KAKURO.....	52
Prawdziwy MAHJONG.....	53
TRÓJPAK Gry Świata	53
JUNIOR – dla dzieci w wieku 5–9 lat	54
Cztery części: Wiosna, Lato, Jesień, Zima	54
Dodatek języka angielskiego.....	55
EDU – dla edukacji	56
EDU JUNIOR.....	56
EDU UCZEŃ	56
1.0 ZOSTAŃ FANEM AKADEMII UMYŚŁU®	58
Odwiedź nasz blog – Czego tam się dowiesz?.....	59
Spotkajmy się na FB – Jakie posty tam publikujemy?	59
Zobacz nas na YouTube	59
Newsletter Akademii Umysłu® – zawsze bądź poinformowany.....	59
Co sądzą eksperci?	60
Pozostańmy w kontakcie	60

1

WSTĘP

Z tego rozdziału dowiesz się:

- Czym jest ten poradnik, dla kogo i dlaczego powstał
- Czemu ma służyć, co zyskasz poznając jego treść
- O autorach poradnika

Czym jest ten poradnik, dla kogo i dlaczego powstał

Poradnik ten powstał z myślą o aktualnych lub przyszłych użytkownikach serii programów Akademia Umysłu®, a w szczególności o tych, którzy pragną aktywnie przyczynić się do poprawy swej koncentracji. Korzystać z niego może każdy, kto gotów jest do pracy i pragnie zaplanować ją tak, by w sposób optymalny i dostosowany do własnych możliwości i potrzeb rozwijać swoje kompetencje niezależnie od tego, czy ma lat 12, czy też 82 lata. Korzystać z niego – w całości lub fragmentach – mogą wszyscy niezależnie od tego, w jakim są wieku i jaki jest ich poziom wyjściowy. Poradnik ten przeznaczony jest zarówno dla osób, które odczuwają pogorszenie się umiejętności koncentracji, jak i dla tych, którzy pragną po prostu w pełni wykorzystać swoje możliwości.



Powstał po to, by umożliwić łatwe i zgodne z potrzebami konkretnego użytkownika korzystanie z programów w taki sposób, by maksymalizować efekty poprawy koncentracji u każdego gracza. Jest on swoistym przewodnikiem po programie – pozwoli Ci poznać poszczególne ćwiczenia i dowiedzieć się, jakie konkretnie korzyści przyniesie Ci ich wykonywanie. Dowiesz się także, które z kompetencji nabytych dzięki wykonywaniu zadań zawartych w programie będziesz mógł bezpośrednio wykorzystać w codziennym życiu. Celem poradnika jest uczynienie Cię w pełni świadomym użytkownikiem dostosowującym wykonywane ćwiczenia do własnych potrzeb i możliwości.

Czemu ma służyć poradnik i co zyskasz poznając jego treść

Zapoznając się z treścią niniejszego poradnika, dowiesz się, jakie konkretnie umiejętności możesz doskonalić, wykonując konkretne ćwiczenia, jak ćwiczyć, żeby uzyskać optymalne efekty. Dodatkowo zapoznasz się z gotowymi planami treningowymi stworzonymi w taki sposób, by biorąc pod uwagę czas, jaki gotów jesteś poświęcić na ćwiczenia, móc je jak najlepiej wykorzystać i maksymalnie poprawić swoje wyniki.

Gotowe plany możesz wykorzystać jako podstawę swego treningu, decydując czy chcesz ćwiczyć na poziomie podstawowym, średnio zaawansowanym, czy zaawansowanym. Różnią się one czasem ćwiczeniami, ale także doбором ćwiczeń – na wyższych poziomach będziesz wykonywał przede wszystkim zadania bardziej wymagające, a na najwyższym poznasz metodę na szybką poprawę wyników i pokonywanie trudności poprzez forsowanie poziomów. Możesz skorzystać z nich także jako podstawy do stworzenia własnego, w pełni zindywidualizowanego i długofalowego planu treningu.

Poznasz także najważniejsze fakty na temat samej koncentracji. Dowiesz się, czym jest, jak działa, a także, co możesz zrobić, by ją poprawić. Po lekturze będziesz świadomy, jakie zmiany w trybie życia warto wprowadzić,

by przez długie lata nie odczuwać pogorszenia koncentracji i zabezpieczyć się przed pojawianiem się jej deficytów, a także (związanych z brakiem koncentracji i pamięci) chorób układu nerwowego, jak na przykład choroba Alzheimera, czy inne formy demencji.



tylko w lepszym tempie, ale także z większym zrozumieniem.

Zapoznając się z poradnikiem, dowiesz się także, jakie stoją przed Tobą możliwości, jeżeli zdecydujesz się na skorzystanie z innych programów z serii Akademia Umysłu®. Co zyskas, ćwicząc jednocześnie koncentrację, jak i pamięć, a także zdobędziesz podstawowe wiadomości na temat treningu szybkiego czytania – czym jest i dlaczego warto spróbować opanować techniki pozwalające na czytanie nie

O autorach poradnika

Natalia i Krzysztof Minge są psychologami, którzy od lat fascynują się funkcjonowaniem ludzkiego mózgu i sposobami na wspomaganie jego działania od chwili narodzin aż po późną starość. Są psychologami wychowawczymi oraz trenerami szybkiego czytania i technik pamięciowych, a także autorami licznych publikacji w internecie, czasopiśmie, a także 8 książek w tym „Techniki samorozwoju”, „Trening umysłu dla osób 50+”, „Jak wspierać rozwój dziecka w wieku 6–12 lat” oraz bestsellerowego „Jak kreatywnie wspierać rozwój dziecka”. Ponadto wraz z Akademią Umysłu® stworzyli poradnik dla rodziców „**Na pomoc! Dziecko się nudzi**” będący twórczym przewodnikiem po sposobach spędzania czasu z dziećmi zarówno przed ekranem komputera, jak i podczas wykonywania codziennych czynności oraz dłuższych i krótszych wypraw.

Prywatnie są rodzicami czwórki dzieci w wieku od 0 do 9 lat, z którymi wspólnie odkrywają świat korzystając z dobrodziejstw edukacji domowej.

2

CO POWINNO SIĘ WIEDZIEĆ O KONCENTRACJI

Z tego rozdziału dowiesz się:

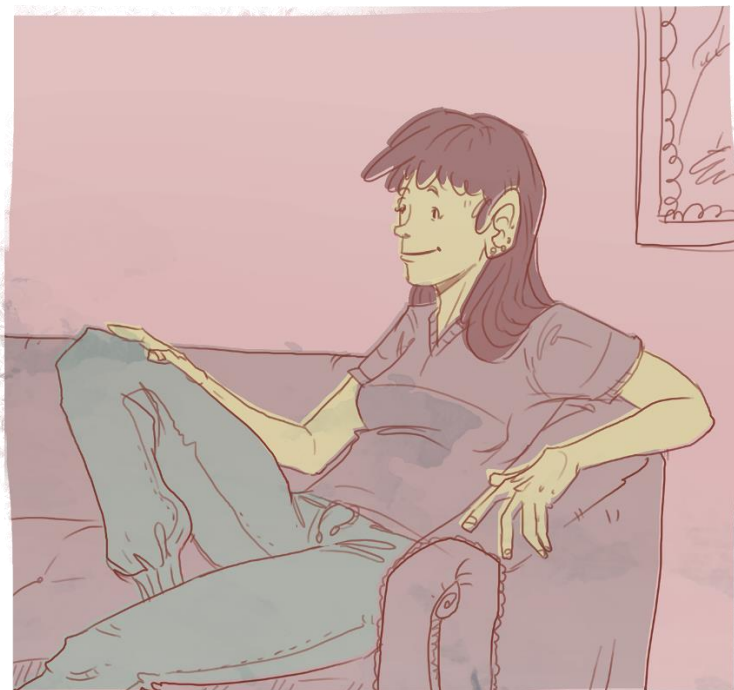
- Czym jest koncentracja uwagi
- Jakie znaczenie w koncentracji uwagi ma motywacja i potęga wizualizacji
- Dlaczego warto trenować koncentrację
- Na jakie efekty możesz liczyć regularnie ćwicząc swój umysł

Czym jest koncentracja uwagi

Koncentracja jest kompetencją, jaką ma każdy człowiek. Nie jest to jednak cecha wrodzona, którą każdy posiada w pewnym nasileniu i której zmiana jest trudna do osiągnięcia. Koncentracja jest umiejętnością i podlega, jak wszystkie inne, zmianom, którymi kierować można w sposób w pełni świadomy i celowy. Koncentracja jest umiejętnością skupiania uwagi na konkretnej czynności przy jednoczesnym świadomym i celowym unikaniu wszelkich dystraktorów.

Każde dziecko rodzi się z umiejętnością nieświadomego koncentrowania się na tym, co wydaje się ciekawe, interesujące, co automatycznie przyciąga uwagę. Większość osób, którym trudno jest się skupić na trudnej książce czy wymagającym zadaniu potrafi bez kłopotu skupić się na ciekawym filmie, czy czynności będącej hobby, choćby było to sklejanie trudnych modeli czy też rysowanie. Z nieświadomej umiejętności koncentracji korzystać potrafi niemal każdy. Wyjątkiem są osoby cierpiące na deficyty koncentracji o podłożu neurologicznym (w tym ADHD). Jest to też cecha wyróżniająca te właśnie osoby, które posiadają

taki oto problem: nie potrafią one skoncentrować się nawet na tym, co wydaje im się ciekawe.



Wszyscy, którzy to potrafią, nawet, jeżeli świadome skupianie uwagi na lekcji czy książce jest dla nich niezwykle trudne, dysponują podstawami do wyćwiczenia u siebie umiejętności świadomej koncentracji. Polega ona na tym, że jesteśmy w stanie podjąć decyzję o zajmowaniu się z pełnym poświęceniem daną czynnością nawet wtedy, gdy nie sprawia ona przyjemności, a nawet może być odbierana jako jednoznacznie nieprzyjemna lub nudna.

Świadoma koncentracja składa się z dwóch procesów, które muszą działać równolegle i muszą być równie wydajne, by umożliwić prawdziwie wydajną pracę. Pierwszym z nich jest świadome sterowanie uwagą. Polega ono na podejmowaniu decyzji, na jakich bodźcach zamierzasz się skupić i konsekwentnie to realizować.

Drugim procesem jest obrona przed wszelkimi dystrakcjami. Osoba posiadająca wysokie kompetencje w tym zakresie jest w stanie pracować nawet w bardzo niesprzyjających warunkach – w hałasie, bałaganie, czy przy komputerze podłączonym do Internetu i wysyłającym nieustannie informacje o przychodzących wiadomościach. Koncentrację najlepiej można wyobrazić sobie jako filtr – dostają się doń wszystkie bodźce, jakie wysyła świat otaczający, ale przepuszczane do świadomości użytkownika są tylko te, które są mu potrzebne i oczekiwane. Osoby o mało wyćwiczonej koncentracji przepuszczają wiele zbędnych bodźców, przez co czytanie czy jakakolwiek inna praca intelektualna zajmuje im wiele czasu i jest bardzo pracochłonna.

Warto mieć świadomość, jakie bodźce przeszkadzają w koncentracji na danym zadaniu najsilniej i ich po prostu unikać, przynajmniej tak długo, jak nie nauczysz się ich ignorować. Najbardziej ingerującymi w każdy proces pracy, czy nauki bodźcami są takie, które są najbardziej zbliżone do wykonywanych czynności. Przykładowo, jeżeli próbujesz uczyć się języka angielskiego, to słuchanie muzyki z tekstami w tym języku jest fatalnym pomysłem, gdyż będąc wyczulonym na sygnały właśnie w tym języku odfiltrowanie zbędnych będzie niezwykle trudne. Śpiewy w innym języku lub muzyka pozbawiona w ogóle wokalu może wcale nie przeszkadzać. Podobnie próba czytania książki lub pisanie raportu przy włączonej telewizji wiąże się z ogromnymi utrudnieniami. Telewizja charakteryzuje się tym, że nieustannie wysyła sygnały dźwiękowe w postaci mowy, najczęściej w ojczystym języku, który „nakłada się” na informacje zawarte w książce, czy te, które próbujesz przekazać pisząc, właściwie uniemożliwiając wydajną pracę.

Warto także pamiętać, że im trudniejsze, bardziej nowe jest wykonywane przez Ciebie zadanie, tym więcej zasobów uwagi musisz zaangażować w jego wykonywanie, a co za tym idzie mniej zasobów pozostaje Ci na odfiltrowywanie przeszkadzających bodźców. Jeżeli zatem wykonujesz czynność rutynową, możesz pozwolić sobie na mniej sprzyjające otoczenie. Jeżeli jednak właśnie się czegoś uczysz, powinieneś zadbać o to, by czynników, które mogą Ci przeszkadzać było jak najmniej.

Jakie znaczenie w koncentracji uwagi ma motywacja i potęga wizualizacji

Podstawowym warunkiem koncentracji na danym zadaniu jest przede wszystkim chęć skupienia się właśnie na nim. Prawda ta brzmi banalnie, jednak w gruncie rzeczy nie jest to oczywiste. Jako uczniowie bardzo często słyszymy lub słyszeliśmy, że nie jest ważne, czy coś jest interesujące, po prostu trzeba się tego nauczyć chcąc – nie chcąc. Podobnie jest w pracy. Większość osób przynajmniej od czasu do czasu spotyka się z zadaniami, które nie są proste i wymagają uwagi i skupienia, a jednocześnie są nudne lub zwyczajnie się ich nie lubi. Większość pracowników od czasu do czasu poświęca się „papierkowej robocie”, do której serce mają tylko nieliczne jednostki. Mimo to wszystkie te zadania, czy dotyczące nauki, czy po prostu związane z wypełnianiem obowiązków służbowych muszą zostać wykonane i to poprawnie, a co za tym idzie z zaangażowaniem.

Tu pojawia się problem – jak się skupić na czymś, czego nie lubimy robić? Warto zawsze poświęcić chwilę czasu, by się nad tym zastanowić, przed rozpoczęciem niechcianej pracy. Po co? Właśnie po to, by poszukać motywacji, by znaleźć w sobie powód do tego, by nie tylko musieć, ale chcieć się danym zadaniem zająć.

Najprostszym sposobem na znalezienie silnej motywacji jest wyobrażenie sobie siebie po jej zakończeniu. Zastanowić się nad tym, jak się będziesz wtedy czuł, czy odczujesz radość, a może wielką ulgę? Może czeka Cię pozytywna ocena, albo pochwała od przełożonego? A może uda Ci się kogoś zaskoczyć swoją skutecznością i uniknąć spodziewanej krytyki? Pomyśl o satysfakcji, jaką mógłbyś odczuć w tym momencie. Warto także pomyśleć o tym, co będziesz mógł robić, gdy skończysz? Może znajdziesz chwilę dla siebie, by sprawić sobie przyjemność – zrobić coś, co naprawdę lubisz – może pójdziesz na smaczny posiłek, ciastko, albo do kina?

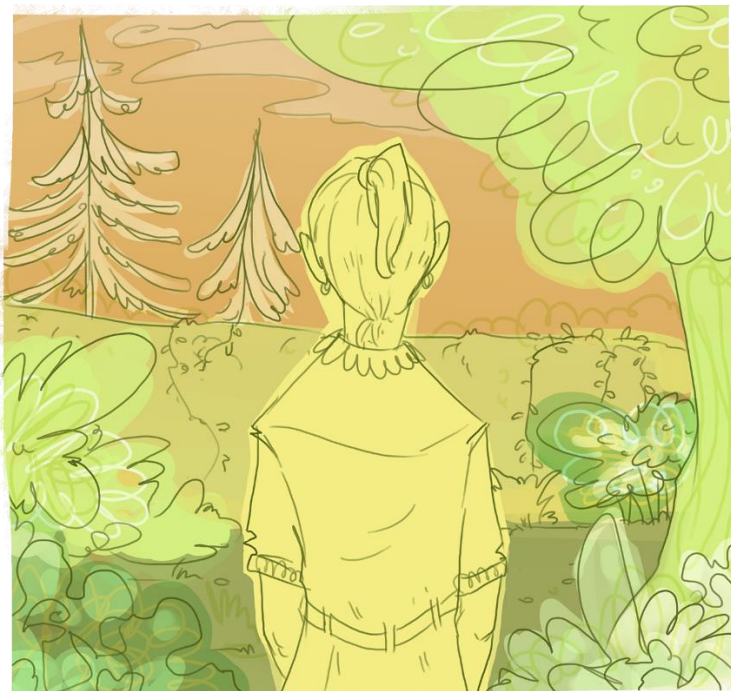
Może czas zaoszczędzony dzięki temu, że unikniesz poświęcania uwagi podczas pracy na rzeczy zbędne i nieistotne będziesz mógł spędzić z najbliższymi. Zamiast skupiać się na negatywnych emocjach i nieprzyjemności związanej z nielubianą pracą, zbuduj w sobie pozytywne nastawienie odnoszące się do efektów lub konsekwencji. Dzięki temu uda Ci się przynajmniej część entuzjazmu przelać na wykonywaną pracę i znaleźć w sobie siłę i motywację do tego, by w pełni się jej poświęcić, nie przerywając samemu sobie i uodparniając siebie na zewnętrzne dystraktory.

Dlaczego warto trenować koncentrację

Na pomysł trenowania koncentracji wiele osób spogląda ze sporą dozą nieufności. Jesteśmy przyzwyczajeni do tego, by się uczyć i wymagać uczenia się od swoich dzieci. Szefowie wymagają wytężonej pracy przez wiele godzin w pełnym skupieniu, rzadko jednak ktokolwiek zastanawia się nad tym, jak to osiągnąć. Częściej zainteresowanie budzą przyczyny niepowodzeń oraz powody, dla których niektóre dzieci nie radzą sobie z zadaniami, dla których to nawet niezbyt wymagająca praca domowa zabiera im wiele godzin. Przyczyną są właśnie kłopoty z koncentracją. Wiele osób postrzega tak zwany „deficyt koncentracji” jako ciężką chorobę nieuleczalną lub wymagającą leczenia przy pomocy środków chemicznych. I wiele dzieci rzeczywiście skłanianych jest do korzystania z leków psychotropowych, by deficyty te usunąć. Kłopot w tym, że takie postępowanie nie pozostaje bez negatywnych konsekwencji.

Rozwiązaniem pozwalającym uniknąć uciążliwego leczenia, czy to u dzieci, czy u osób dorosłych sięgających po różnego rodzaju wspomagacze, które według nich mają im pomóc w wydajniejszej pracy, są ćwiczenia koncentracji. Dzięki nim można uniknąć rozwiązań doraźnych, takich, jak picie hektolitrów kawy, napojów energetycznych, czy stosowania innych mniej lub bardziej legalnych środków.

W praktyce ćwiczenia koncentracji przynieść mogą dwa wzajemnie uzupełniające się efekty. Jeden z nich, to



ogólna długoterminowa poprawa koncentracji. Dzięki regularnemu i wytrwałemu wykonywaniu ćwiczeń poprawia się umiejętność długotrwałego skupienia uwagi, filtrowania zewnętrznych, przeszkadzających bodźców, a także jakość zadań wykonywanych pod presją czasu. Jest to związane z takimi umiejętnościami jak poprawa spostrzegawczości, podejmowania decyzji w oparciu o ograniczoną, niepełną ilość danych, a nade wszystko o samokontrolę skłaniającą do kontynuowania nawet niezbyt interesującej i żmudnej pracy.

Drugim z efektów jest działanie doraźne zbliżone do efektów, jakie przynosi picie kawy, jednak nieobciążające organizmu i niepowodujące dodatkowego zmęczenia.

Polega ono na wykonywaniu odpowiednich ćwiczeń w momencie, gdy odczuwamy wyraźny spadek koncentracji. Dzięki nim, w powiązaniu oczywiście z krótkotrwałą przerwą w pracy, można niewielkim nakładem sił na dłuższą chwilę przywrócić optymalny poziom pobudzenia oraz możliwość skupienia. Ćwiczenia te, które opisane zostaną w dalszej części poradnika nie wymagają ani miejsca, ani żadnych dodatkowych akcesoriów.

Powiązane są one z jednej strony z relaksacją, która pomaga odciąć się od zbędnych bodźców oraz na pobudzeniu pomagającym poradzić sobie z chwilowym znużeniem. Kolejność oraz rodzaj ćwiczeń należy dobrać koniecznie w zależności od tego, czy dominującym uczuciem jest zdenerwowanie, jak na przykład w czasie rozmowy o pracę, czy też ważnego egzaminu, a może i znużenie, jak przy wielogodzinnej nauce, czy żmudnej pracy.

Ćwiczenia koncentracji zamiast środków wspomagających, a stosowane w połączeniu z bardziej racjonalnym trybem życia, pomagają nam funkcjonować w życiu codziennym – oprawiając koncentrację na rutynowych czynnościach poprzez ogólną poprawę funkcjonowania układu nerwowego.

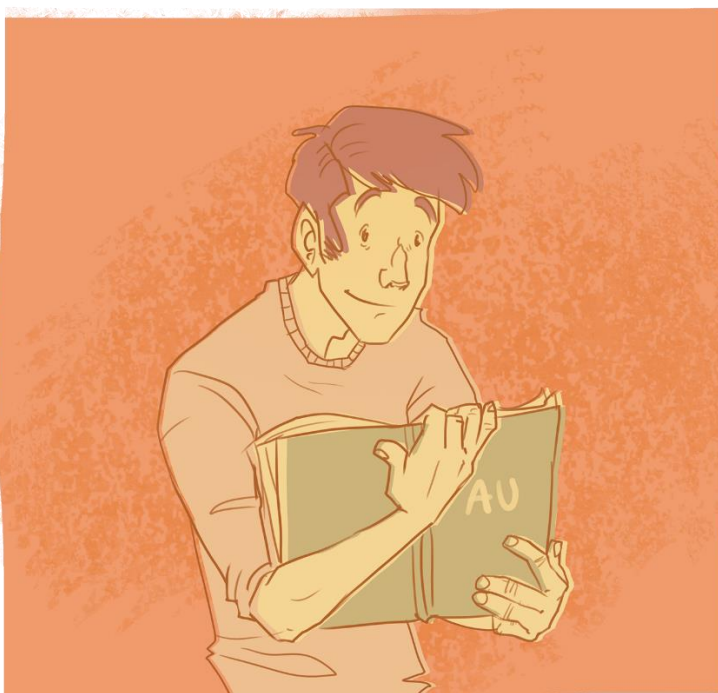
Na jakie efekty możesz liczyć regularnie ćwicząc swój umysł

Wykonując regularne, choć niezbyt obciążające, czy długotrwałe ćwiczenia koncentracji, można poprawić nasze codzienne funkcjonowanie. Przede wszystkim tym, co łatwo zauważyć jest zwiększenie czasu, jaki bez przerw będziesz w stanie poświęcić na trening. Im dłużej jesteś w stanie nieprzerwanie ćwiczyć, tym dłużej będziesz w stanie pracować. Co istotne – rosnący poziom trudności ćwiczeń, a także fakt, że są one z reguły nowe i bardziej wymagające od użytkownika niż większość zadań wykonywanych na co dzień sprawia, że efekty widoczne w życiu codziennym powinny być bardziej zauważalne aniżeli te w programie.

Po drugie poprawia się umiejętność postrzegania i równocześnie unikania wszelkiego rodzaju rozpraszaczy. Jest to szczególnie istotne dla tych osób, które dużo czytają. Będą mianowicie one w stanie czytać szybciej przy jednoczesnej poprawie zrozumienia tekstu, z którym obcuje. Dla tych, którzy przeglądają ogromne ilości tekstu zawartego na stronach internetowych niezwykle istotnym będzie znaczna poprawa umiejętności wyszukiwania konkretnych elementów, traktując jednocześnie wszystko, co nie jest w danym momencie interesujące, wyłącznie jako tło. Poprawia się także wydajność podczas korzystania i przetwarzania wszelkiego rodzaju wykresów, czy tabeli. Dodatkową korzyścią stosowania programów jest, będące efektem ćwiczeń, powiększenie pola widzenia i nabycie umiejętności spostrzegania informacji, które dotąd umykały, ponieważ pozostawały na peryferiach pola widzenia.

Kolejnym efektem stosowania programów jest poprawa umiejętności analizowania dostępnych informacji i skupiania się na ich

esencji. Dzięki temu poprawia się umiejętność logicznego myślenia i wyciągania wniosków przy wykorzystaniu nawet szczątkowej ilości informacji. Ćwiczenia doskonalą także umiejętność przewidywania kilku ruchów do przodu, uwzględniając konsekwencje każdego z nich i planując równocześnie kolejne tak, by żadne z kolejnych posunięć nie kolidowało z kolejnym. Wymaga to ciągłego, a zarazem bardzo elastycznego analizowania równocześnie sporych porcji informacji. Jest to szczególnie przydatna umiejętność u tych, którzy w pracy zajmują się projektowaniem, planowaniem czy też ustalaniem harmonogramów pracy, przydzielaniem poszczególnych zadań, czy tworzeniem długofalowych planów.





O PROGRAMACH AKADEMIA UMYŚŁU® KONCENTRACJA

Z tego rozdziału dowiesz się:

- Czym są programy z serii Akademia Umysłu® i na czym polega ich działanie
- Jak trening z wykorzystaniem gier komputerowych wpływa na poprawę koncentracji
- Jakie kompetencje rozwijane są dzięki ćwiczeniom

Czym są programy z serii Akademia Umysłu® i na czym polega ich działanie

Programy serii Akademia Umysłu® dedykowane są starszym uczniom oraz dorosłym w każdym wieku, którzy chcą poprawić swój umysł. Zawarte w nich różnorodne ćwiczenia pozwalają ćwiczyć kompetencje składowe poszczególnych umiejętności, w efekcie poprawiając jakość każdej z nich.

Działanie ich polega na inteligentnej nauce poprzez zabawę. Dzięki temu, że działają na zasadzie gry komputerowej, w której dzięki sukcesom przechodzi się na wyższe poziomy, budują motywację do dalszej pracy. Działanie programów polega na tym, że każda z zawartych w nich gier oddziałuje na konkretną, szczegółową kompetencję.

Po za tym poszczególne programy wzajemnie się uzupełniają i potęgują swoje działanie. Umiejętność postrzegania oraz koncentracji uwagi wpływa na prędkość czytania i rozumienie tekstu, a ćwiczenie pamięci sprawia, że jak największa część przeczytanej treści pozostaje w pamięci.

Jak trening z wykorzystaniem gier komputerowych wpływa na poprawę koncentracji

Media elektroniczne mają ambiwalentny wpływ na ludzki umysł. Z jednej strony nadużywanie, a zwłaszcza używanie ich jako zamiennika dla własnego mózgu niesie z sobą niezmiennie negatywne konsekwencje. Spędzanie zbyt dużo czasu przed telewizorem, tabletem, czy komputerem z całą pewnością nie poprawi koncentracji. Jednak to, co w dużych ilościach szkodzi, stosowane z umiarem i w mądry sposób może przynieść jak najlepsze efekty. Tak też jest z komputerowym treningiem koncentracji – o ile stosowany będzie regularnie, w niezbyt dużych dawkach, poprawi umiejętność skupiania się i powiązane z nią kompetencje.

Dzieje się tak, ponieważ zadania proponowane w programach nie są aplikacjami bardzo dynamicznymi, wymagającymi uwagi. Ćwiczenia są statyczne i nawet, jeżeli wymagają szybkiego reagowania, zawsze muszą być one poprzedzone skupieniem. Programy nie „domagają się” uwagi, jak niektóre gry komputerowe, czy programy telewizyjne. Wykonanie zadań wymaga tego, by z własnej woli skupić się na nich, a zatem wymaga wykorzystania kompetencji, które mają być rozwijane. Tak samo, jak trenowanie biegania odbywa się przez bieganie, a pływanie przez pływanie, tak trening koncentracji odbywa się poprzez wykonywanie zadań wymagających używania koncentracji.

Treningi są skuteczne dzięki temu, że następuje stopniowanie poziomu trudności. Dzięki niemu zadania nie są nigdy nadmiernie proste (takie mogą co najwyżej gwarantować utrzymanie posiadanych umiejętności, ale nie ich rozwój), ale nie są też zbyt trudne. Gdy są zbyt trudne, wtedy przeważa frustracja i postępy są bardzo powolne. Zadania powinny znajdować się zawsze w strefie najbliższego rozwoju, czyli ich poziom powinien być na tyle wysoki, by były wyzwaniem nieosiągalnym w danym momencie, ale możliwym do osiągnięcia po minimalnym podniesieniu poziomu umiejętności. Zatem oferowanie zadań trudnych, ale wykonalnych w najbliższej perspektywie oferuje największe możliwości poprawy jakości wykonania, a zatem poprawy umiejętności skupiania się. Takie możliwości oferuje w szczególności tryb nauki.



Istotnym czynnikiem umożliwiającym rozwój koncentracji jest wielość i różnorodność oferowanych ćwiczeń. Dzięki temu, że istnieje wiele ich rodzajów można ćwiczyć różne aspekty koncentracji, a co za tym idzie rozwój jest wieloaspektowy i kompletny. Że Ćwiczeń jest wiele, a każdy aspekt koncentracji doskonalony jest przez więcej niż jedno ćwiczenie, dlatego nawet, unikając niektórych zadań (nie każde ćwiczenie musi przypaść do gustu), użytkownik może nadal ćwiczyć każdy z aspektów.

Dzięki różnorodności zadań łatwo uniknąć znużenia. Jeżeli tylko plan treningowy zostanie w miarę racjonalnie zaplanowany można przez długi czas korzystać z programów, doskonalić swoje umiejętności,

zachowując wysoki poziom motywacji, bez efektów przetrenowania, czy znudzenia. Warunkiem jest tu rotowanie ćwiczeń, unikanie powtarzania codziennie tych samych oraz stosowanie w każdej sesji kilku różnych, tak by się nie przeciążać, nie przemęczać i pozostawić sobie raczej pewien niedosyt, niż przemęczenie i uczucie znużenia.

Jakie kompetencje rozwijane są dzięki ćwiczeniom

Ćwiczenia doskonalą szeroko pojętą koncentrację. Jest ona powiązana szeregiem innych kompetencji, z których znaczną część można ćwiczyć używając programów Akademia Umysłu®. Wśród nich większą część stanowią umiejętności związane z uwagą wzrokową. Istotną składową skupienia są kompetencje związane z postrzeganiem i pamięcią wzrokową. Znaczna część programów pomaga doskonalić spostrzegawczość. Ćwiczą one umiejętność dostrzegania określonych elementów i wyodrębniania ich z niejednorodnego tła. Zadania te doskonalą przy tym uwagę selektywną, czyli umiejętność wyszukiwania konkretnych elementów, czy informacji, przy jednoczesnym ignorowaniu pozostałych – kompetencję niezwykle potrzebną podczas poszukiwania informacji w publikacjach zarówno elektronicznych, jak i papierowych. Pozwalają na niezalezienie pojedynczego istotnego słowa bez czytania całego tekstu.

Innym zbiorem umiejętności doskonalonych przez programy jest umiejętność logicznego myślenia i wyciągania wniosków. Dotyczy to szybkiego poszukiwania rozwiązań problemów liczbowych, jak i odnoszących się do wyobraźni wzrokowej, a także związanych z myśleniem strategicznym i planowaniem działań oraz przewidywaniem długofalowych ich konsekwencji. Niektóre z ćwiczeń pozwalają na poprawę umiejętności wyciągania

wniosków, także z niepełnych danych i podejmowania na ich podstawie działań. Wymagają one wybierania informacji istotnych. Przy jednoczesnym ignorowaniu tych mniej ważnych i szybkiego podejmowania decyzji, a nierzadko także korygowania wczesnej podjętych na podstawie napływających nowych informacji. Ćwiczą one elastyczność myślenia i szybkie reagowanie.

Niemniej ważnymi i przydatnymi ćwiczeniami są te, które wymagają długotrwałego trwania w skupieniu przy jednoczesnym śledzeniu zachodzących zmian. Dzięki nim trenowana jest uwaga świadoma i zwiększana jest odporność na rozproszenie, czy zwyczajną nudę powodującą szybki spadek koncentracji i prowadzącą do błędów i przeoczeń. Jest to umiejętność ważna w bardzo wielu zawodach wymagających kontroli – od pracowników lotniska, po korektora tekstów literackich.

Kolejną ćwiczoną kompetencją jest kreatywne myślenie – niezbędne do skutecznego rozwiązywania problemów oraz znajdowania skutecznych algorytmów działania w ćwiczeniach wymagających szybkiego i systematycznego działania. Doskonalona jest także wyobraźnia przestrzenna oraz umiejętność zapamiętywania wzrokowego oraz odwoływania się do obrazów mentalnych i porównywania ich z czymś aktualnie obserwowanym.



4

DLA KOGO PRZEZNACZONE SĄ TE PROGRAMY

Z tego rozdziału dowiesz się:

- Dla kogo wskazany jest trening koncentracji uwagi
- Z czego wynika uniwersalność zastosowania programów
- O trzech trybach ustalania poziomów trudności

Dla kogo wskazany jest trening koncentracji uwagi

Z treningu koncentracji uwagi korzystać mogą właściwie wszyscy, niezależnie od wieku. Jest on współcześnie niemal niezbędny uczniom, którzy będąc wystawionymi przez długie godziny na oddziaływanie zbyt wielu mediów elektronicznych bardzo często w zbyt dużym natężeniu coraz częściej mają poważne problemy ze skupieniem się. Sam trening koncentracji, niezależnie od tego, jak byłby dobry nie wystarczy – większość uczniów gimnazjów, liceów, czy nawet szkół podstawowych potrzebuje poważnych zmian w swym trybie życia, by być w stanie w pełni wykorzystać własne możliwości. Jednak wdrożenie treningu koncentracji uważane może być za jeden z potrzebnych i przydatnych elementów zmiany, mającej na celu poprawę funkcjonowania edukacyjnego.

Powyższe kwestie dotyczą w podobnym stopniu również wszystkich innych uczących się. W szczególności ćwiczenie umiejętności koncentrowania się może być niezbędne osobom, które miały w nauce długą przerwę i pragną ją wznowić, lub uzupełnić swą edukację. Tu trening koncentracji może w znacznym stopniu wpłynąć

pozytywnie na ich wyniki edukacyjne, ale także na czas spędzany na nauce i własne dobre samopoczucie związane z poczuciem kompetencji w uczeniu się i zapamiętywaniu.



Umiejętność skupiania się nie jest potrzebna jednak tylko osobom uczącym się. Koncentracja jest niezwykle ważnym elementem właściwie dla każdego zawodu. Nie trzeba o tym przypominać pracownikom biurowym, którzy zmuszeni są zajmować się wieloma zadaniami równocześnie, pamiętać o wielu różnych elementach swej pracy, a niekiedy do analizowania dużych ilości danych. Równie istotna jest ona także dla osób pracujących w zawodach tak różnych jak kierowca, krawcowa, czy kontro-

ler lotów. Umiejętność koncentracji czy spostrzegawczość w każdym z tych przypadków poprawiają jakość wykonywanych zadań i pomagają zapobiec wielu wypadkom.

Szczególnie istotny może okazać się trening koncentracji dla osób starszych, zwłaszcza takich, które zakończyły już swoją karierę zawodową i na co dzień nie stawiają sobie wielu intelektualnych wyzwań. Są oni w znacznym stopniu narażeni na stopniowe pogarszanie się umiejętności skupienia, na rozwój poważnych deficytów uwagi przekształcających się w demencję. Dla seniorów trening koncentracji może okazać się wręcz niezbędną rozrywką intelektualną, która silnie i pozytywnie wpłynąć może na ich codzienne funkcjonowanie nie tylko hamując, ale wręcz odwracając zmiany i poprawiając jakość ich życia.

Z czego wynika uniwersalność zastosowania programów

Programy Akademia Umysłu® są uniwersalne. Niemal każdy użytkownik jest w stanie znaleźć rodzaj ćwiczenia oraz sposób wykorzystania go odpowiadający jego oczekiwaniom. Duża liczba ćwiczeń pozwala na elastyczność w dobieraniu takich, które najbardziej odpowiadają z jednej strony potrzebom, z drugiej preferencjom użytkowników. Każdy może skorzystać z tych, z którymi obcowanie stanowi dla niego przyjemność przy jednoczesnej pewności, że doskonalić będzie przynajmniej większą część kompetencji.

Innym znaczącym aspektem użytkowania programów jest możliwość dostosowania poziomu do własnych umiejętności oraz potrzeb. Trzy sposoby treningu:

- **tryb trójstopniowy** – poziom: niski, średni i wysoki, określone przez producenta;
- **tryb nauki** – poziom wzrasta płynnie wraz ze zwiększającymi się kompetencjami użytkownika;
- **tryb użytkownika** – oferujący pełną dowolność w ustalaniu sposobu ćwiczenia. Można w nim ustalić poziom bardzo niski lub bardzo wysoki. Istnieje także możliwość likwidacji ograniczeń czasowych w ćwiczeniach.

Jeszcze jedną, niezwykle istotną cechą programów jest to, że odwołują się one do zabawy. Większość ćwiczeń posiada formę wciągających gier, które zainteresować i wciągnąć mogą zarówno ucznia starszych klas szkoły podstawowej, jak studenta, osobę dorosłą, czy seniora. Dzięki zastosowanej formie zabawy, gry są zachęcające, a ćwiczenia stają się nie przykrym obowiązkiem, ale chwilą rozrywki. Z łatwością zastąpić mogą, nic nie wnoszące w rozwój umysłu, gry z portali społecznościowych, czy komputerowe pasjanse będące uniwersalnymi „zabijaczami czasu”.

Trzy tryby ustalania poziomów trudności

Programy Akademia Umysłu® stworzone zostały tak, by możliwa była maksymalna indywidualizacja i przystosowanie ich do potrzeb użytkownika bez wprowadzania dodatkowych utrudnień czy komplikacji. Użytkownik może sam zdecydować o tym, w jakim stopniu chce zaangażować się we współtworzenie swego programu treningowego.

Użytkownik ma do dyspozycji trzy sposoby ustalania poziomów trudności:

- tryb poziomów predefiniowanych,
- tryb nauki,
- tryb użytkownika.

TRYB POZIOMÓW PREDEFINIOWANYCH to niepodlegające zmianie ustawienia producenta:

- łatwy – na którym można bez trudu opanować zasady rządzące danym ćwiczeniem i nauczyć się je bezproblemowo wykonywać,
- średni – będący bardziej wymagającym, wymaga nieco dłuższego treningu,
- trudny – w którym zadania mają ambitny i skomplikowany poziom trudności; aby sobie z nimi poradzić, konieczna jest duża porcja treningu i samozaparcia; jest on przeznaczony dla tych, którzy są „zaprawieni w bojach” i mają za sobą już długotrwałe treningi.

TRYB NAUKI to opcja najbardziej elastyczna i dostępna dla wszystkich bez wyjątku. Wykorzystując tę opcję, masz możliwość rozpocząć ćwiczenia od zadań naprawdę łatwych (odpowiadających niskiemu poziomowi) i szybko awansować na coraz trudniejsze ćwiczenia. Dzięki tej opcji program dostosowuje się do poziomu konkretnego użytkownika, pozwalając mu ćwiczyć na takim poziomie, jaki w danym momencie stanowi dla niego wyzwanie, lecz jednocześnie znajduje się w granicach jego możliwości, lub znajdzie się w nich w najbliższym czasie.

Tryb ten nie pozwala na całkowite uniknięcie frustracji, gdyż nadmierna liczba błędów powoduje zepchnięcie użytkownika na niższy poziom. Ten sposób ćwiczeń dostarcza jednak wiele satysfakcji, gdyż pozwala na łatwe śledzenie postępów pokonywania kolejnych poziomów i zdobywania coraz większej wprawy i poczucia kompetencji.

TRYB UŻYTKOWNIKA – dla najbardziej zaawansowanych użytkowników. Istnieje tu możliwość samodzielnego ustalania poziomu trudności zadań. Jest to szczególnie przydatne w trzech przypadkach:

Po pierwsze, wtedy, gdy dana osoba osiągnie poziom mistrzowski w danym ćwiczeniu i zadania na najwyższym poziomie nie stanowią dla niej żadnego wyzwania, a ma on potrzebę dalszego doskonalenia swych umiejętności. Tryb użytkownika pozwala bowiem na dalsze podnoszenie poziomu trudności poprzez zwiększenie liczby elementów, czy też skrócenie czasu przeznaczanego na rozwiązanie zadania. Tylko od użytkownika w tym momencie zależy z jak bardzo wymagającymi zadaniami pragnie się zmierzyć.

Drugim przypadkiem, w którym tryb ten może być bardzo przydatny jest sytuacja, gdy ktoś ma wyraźny problem z jakimś aspektem działania, pragnie go doskonalić, lecz poziom wyjściowy jest dla niego zbyt wysoki. Na przykład, gdy użytkownik jest wyjątkowo mało spostrzegawczy lub działanie pod presją czasu wyraźnie go paraliżuje i nie pozwala skutecznie działać i rozwiązywać problemów, to w sytuacji pozbawionej już ograniczenia czasowego byłoby całkowicie w zasięgu jego możliwości.

Po trzecie, tryb ten jest niezwykle przydatny tym użytkownikom, którzy pragną uzyskać bardzo konkretne efekty maksymalnie przy tym oszczędzając czas. Jeżeli zależy im tylko i wyłącznie na maksymalizacji, jakości postrzegania, czy ćwiczeniu umiejętności przewidywania, mogą oni podwyższać sobie poprzeczkę w wybranych aspektach zadań doskonalących te konkretne umiejętności.

Programy Akademia Umysłu® zbudowane zostały tak, by mogły dostosowywać się do wymagań i potrzeb użytkownika niezależnie od prezentowanego przezeń poziomu wyjściowego. Pozwalają na wyćwiczenie ogólnych umiejętności lub tylko tych, które najbardziej doskonalenia wymagają lub też tych, które w danym momencie są niezbędne.

5

OPIS ĆWICZEŃ Z AKADEMII UMYSŁU® KONCENTRACJA

Z tego rozdziału dowiesz się:

- Jakie kompetencje mogą być trenowane w poszczególnych ćwiczeniach
- Szczegółów o wszystkich ćwiczeniach Koncentracja część 1 i część 2

Jakie kompetencje są trenowane w poszczególnych ćwiczeniach

Ćwiczenia podzielone zostały według sześciu dominujących kompetencji. Oznacza to, że jeżeli zależy Ci na doskonaleniu konkretnych umiejętności, możesz od razu sięgnąć po konkretne ćwiczenia. Nie oznacza to jednak, że są to jedyne kompetencje rozwijane przez dane ćwiczenie. Zjrzyj koniecznie do ich szczegółowych opisów, a dowiesz się jak szerokie korzyści odniesiesz wykonując zadania.

PLANOWANIE I MYŚLENIE STRATEGICZNE

Kompetencja ta obejmuje umiejętność dostrzegania konsekwencji własnych działań oraz w oparciu o to, planowanie co najmniej kilku następnych kroków. Dzięki tym ćwiczeniom doskonalisz będziesz umiejętność wychwytywania popełnionych błędów i szybkiego wprowadzania bieżących poprawek.

Kompetencję tę ćwiczysz wykonując ćwiczenia:

- Piętnastka
- Figura arytmetyczna
- Cyfrowe puzzle
- Poobracane cyfry
- Działania arytmetyczne
- Paleta kolorów
- Port lotniczy

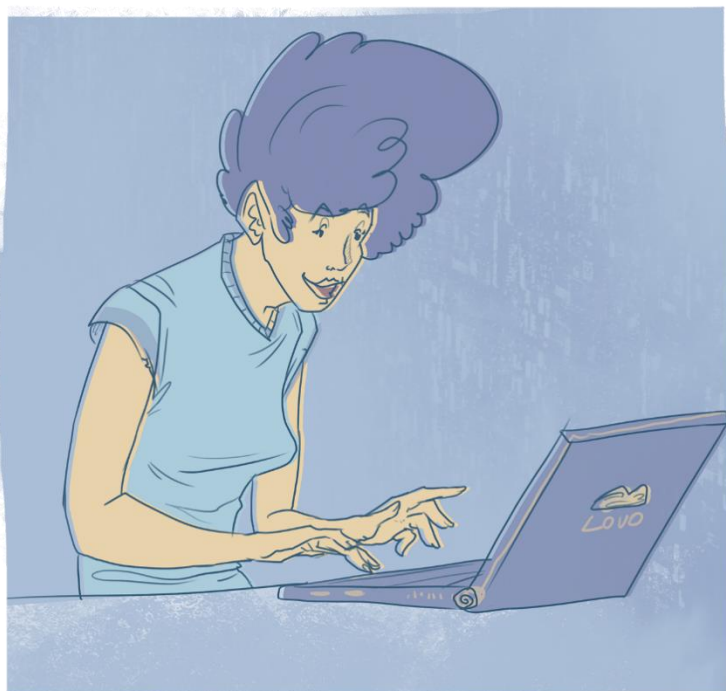


SZYBKIE PODEJMOWANIE DECYZJI I WYCIĄGANIE WNIOSKÓW

Zadania, które znajdują się w tej kategorii, to ćwiczenia, które wymagają tego, byś podejmował decyzje natychmiastowo, bez zbędnego namysłu, przy jednoczesnym natychmiastowym wyciąganiu wniosków i korygowaniu błędnie podjętych decyzji. Uczą one szybkiego reagowania i korzystania z intuicji, gdyż nie pozwalają na dokładną analizę wszystkich dostępnych informacji. Dzięki nim przyśpieszysz swoje myślenie i nauczysz się podejmować właściwe decyzje bez nadmiernie długiego namysłu.

Kompetencję tę ćwiczysz wykonując ćwiczenia:

- Kombinator
- Krzyż
- Skreślanka
- Kości
- Dopasuj kształt
- Witraże
- Cyfrowy mur
- Gorączka złota



DŁUGOTRWALE POZOSTAWANIE W SKUPIENIU

Ćwiczenia z tej kategorii wymagają od użytkownika aktywnego sterowania procesem koncentracji. Są one wymagające, ponieważ aby osiągnąć sukces, trzeba pozostawać w skupieniu, mimo że nie zawsze to, co się robi jest bardzo interesujące. Dzięki nim Twoja umiejętność świadomego skupiania się i pozostawania w skupieniu ma szansę znacznie się poprawić. Będziesz w stanie wykonywać szybko i starannie, przez długi czas nawet zadania, których nie lubisz i przy wykonywaniu których dotąd traciłeś koncentrację i błdziłeś myślami.

Kompetencję tę ćwiczysz wykonując ćwiczenia:

- Co nowego
- Rejestracje
- Nie strać z oczu

KREATYWNE MYŚLENIE

Ćwiczenia zawarte w tej grupie ćwiczą umiejętność znajdowania nowatorskich rozwiązań problemów. Poprawią Twoją kompetencję w zakresie kreatywnego myślenia, umożliwią poszukiwanie rozwiązań nietypowych oraz pomogą porzucić utarte schematy myślenia na rzecz nowatorstwa. Wymagają one dostosowywania sposobu myślenia do każdego problemu osobno i dzięki temu łatwiej Ci będzie spojrzeć na każdy problem z więcej niż jednej perspektywy i znaleźć nieoczywiste rozwiązanie.

Kompetencję tę ćwiczysz wykonując ćwiczenia:

- Historyjki
- Pocięte kwadraty
- Rozplącz linie

UMIEJĘTNOŚĆ POSTRZEGANIA

Zadania z tej kategorii doskonalą umiejętność postrzegania nawet niewielkich elementów nawet wtedy, gdy zlewają się z tłem. Dzięki nim będziesz nie tylko bardziej spostrzegawczy i łatwiej będzie Ci znajdować przedmioty. Przede wszystkim o wiele lepiej będzie Ci szło odszukiwanie istotnych informacji i filtrowanie tych ważnych od nieistotnych. Będziesz w stanie szybciej wykonywać raporty, korygować błędy oraz opracowywać zbiory danych.

Kompetencję tę ćwiczysz wykonując ćwiczenia:

- Abecadło
- Znikające puzzle
- Ile widzisz
- Pod mikroskopem
- Rozpoznaj fragment

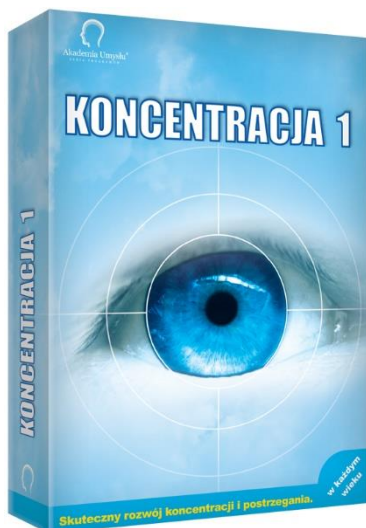
KLASYFIKOWANIE I PORZĄDKOWANIE ELEMENTÓW

Ćwiczenia zawarte w tej kategorii opierają się na umiejętności dostrzegania konkretnych, poszukiwanych informacji i używa się ich w celu dokonywania klasyfikacji i porządkowania. Doskonałą one równocześnie spostrzegawczość oraz umiejętność wyciągania wniosków z dostrzeżonych informacji i natychmiastowe ich wykorzystywanie w celu kategoryzacji i ewentualnej dalszej obróbki. Kompetencje te przydatne są w codziennym życiu, a przede wszystkim w pracy – podczas planowania zadań, wyznaczania priorytetów, czy poszukiwania informacji.

Kompetencję tę ćwiczysz wykonując ćwiczenia:

- Kształty
- Policz kąty
- Dwie grupy

Ćwiczenia z programu Akademia Umysłu® Koncentracja cz. 1



ROZGRZEWKA

CEL ĆWICZENIA

Wykonując to ćwiczenie, doskonalisz koncentrację oraz płynność pracy oka. Dzięki niemu będziesz bardziej spostrzegawczy przy wykonywaniu innego ćwiczenia.

JAK GRAĆ

- Ćwiczenie polega na śledzeniu wzrokiem poruszającej się po ekranie kropki. Postaraj się nadążyć za jej ruchem i nie stracić jej ani na chwilę z oczu.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując rozgrzewkę, przede wszystkim przygotowujesz się do efektywnego wykonywania pozostałych ćwiczeń, poprawiając przy tym swoją spostrzegawczość i koncentrację. Wytrwałe i regularne ćwiczenia wpłyną dodatnio na pracę Twego oka, co zaowocuje poprawą tempa czytania.

KOŚCI**CEL ĆWICZENIA**

Celem ćwiczenia jest wzmacnianie umiejętności szybkiego postrzegania wielu elementów, przechowywania ich we wzrokowej pamięci krótkotrwałej oraz szacowanie liczby. Ćwiczenie poszerza również pole świadomego postrzegania.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzysz kilka kostek, które po niedługim czasie znikną.
- Twoim zadaniem jest oszacowanie liczby oczek na wszystkich kostkach i wpisanie ich sumy w pojawiające się okienko.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie, poprawisz wielkość pola widzenia, co pozwoli Ci na zwiększenie tempa czytania oraz poprawi Twoją spostrzegawczość. Dzięki umiejętności szacowania, nauczysz się wyciągać wnioski również z widoków dostrzegalnych przez krótką chwilę.

PIĘTNASTKA**CEL ĆWICZENIA**

Wykonując to ćwiczenie, poprawisz swoją spostrzegawczość, a także umiejętność planowania kilku posunięć naprzód. Doskonalić będziesz także umiejętność działania pod presją czasu i szybkiego wyciągania wniosków.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzysz rysunek każdorazowo podzielony na 15 równych części (szesnasta część to puste pole).
- Każda z części posiada numer odpowiadający pozycji, na której powinna się znajdować.
- Niektóre z elementów zostają w bardzo szybkim tempie przesunięte tak, że znajdują się na niewłaściwych miejscach.
- Twoim zadaniem jest wykoncypowanie i odtworzenie sekwencji ruchów tak, by każdy z elementów znajdował się na miejscu odpowiadającym swej liczbie, tworząc kompletny obraz.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Dzięki temu ćwiczeniu poprawisz swoją koncentrację i spostrzegawczość. Wpłyniesz pozytywnie na umiejętność logicznego myślenia także w sytuacji wymagającej szybkiego działania.



Jeżeli jesteś wzrokowcem możesz kierować się wyłącznie wyglądem obrazka, jeżeli jednak wzrok nie jest Twoim zmysłem dominującym, zdecydowanie powinieneś skupić się na widocznych liczbach i postarać się właśnie je układać na właściwych miejscach. Koncentracja na liczbach przydaje się szczególnie na najwyższych poziomach.

REJESTRACJE

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest doskonalenie spostrzegawczości, umiejętności szybkiego wykonywania działań arytmetycznych, a także posługiwanie się obrazem zachowanym w krótkotrwałej pamięci wzrokowej lub słuchowej, aby odtworzyć zapamiętaną sekwencję oraz dokonać koniecznych obliczeń.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzysz drogę dwupasmową, na której po chwili pojawi się jadący przed Tobą samochód.
- Twoim zadaniem jest przyjrzenie się jego tablicy rejestracyjnej, a następnie zsumowanie wszystkich znajdujących się na niej cyfr nim samochód odjedzie.
- Sumę cyfr wpisz do pojawiającego się po zniknięciu samochodu okienka.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie zwiększysz swoją spostrzegawczość, a także poprawisz umiejętność wykorzystywania pamięci krótkotrwałej do zapamiętywania ciągów liczbowych i wykonywania działań na materiale w danym momencie niedostępnym.



Podczas wykonywania zadania zachowaj pełnię uwagi i nie popadaj w rutynę, gdyż rejestracje się zmieniają. Na niższych poziomach zaczynają się one sekwencją dwuliterową, która jednak później zawierać może również liczby.

ABECADŁO

CEL ĆWICZENIA

Ćwiczenie pozwoli poszerzyć Ci pole widzenia oraz doskonalić pamięć fotograficzną. Dzięki niemu nauczysz się zapamiętywać ogół obiektów znajdujących się w polu widzenia, a następnie wykorzystywać ten obraz mentalny do przekształceń i wyciągania wniosków.

JAK GRAĆ

- Na ekranie zostają losowo wyświetlane litery.
- Twoim zadaniem jest zapamiętać je wszystkie – zarówno to, jakie litery były eksponowane, jak również to, jaka była liczba poszczególnych liter.
- Twoim zadaniem jest odtworzenie sekwencji wyświetlanych liter, ale w sposób uporządkowany w kolejności odwrotnej do alfabetycznej. Będziesz musiał wpisać ją do wyskakującego okienka.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc poszerzasz zakres świadomego postrzegania, a także uczysz się zapamiętywać ogół widzianych elementów w taki sposób, by móc później je wykorzystać. Umiejętność ta jest ogromnie przydatna podczas nauki szybkiego czytania, pozwala bowiem na spostrzeżenie, rozumienie i zapamiętywanie dużej partii tekstu w krótkim czasie i przy zmniejszonej liczbie ruchów oczu.



Postaraj się już od najniższych poziomów nie liczyć liter, gdy plansza jest wyświetlana, lecz jedynie ogarniać ekran wzrokiem, by później wykorzystać zapamiętane informacje.

KOMBINATOR

CEL ĆWICZENIA

Wykonując to ćwiczenie poprawisz swoją koncentrację i umiejętność wyciągania wniosków. Polepszysz umiejętność logicznego myślenia i szybkiego podejmowania decyzji.

JAK GRAĆ

- Gra jest elektroniczną wersją znanej łamigłówki *Master mind*.
- Po lewej stronie ekranu zobaczysz kolorowe kropki, na środku zaś ramkę z wgłębieniami. Będziesz w nich umieszczał kropki z lewej strony po to, by odgadnąć wylosowaną przez program sekwencję kolorów.
- Po prawej stronie ekranu każdorazowo pojawią się informacje dotyczące poprawności odgadywanej sekwencji. Kropki żółte oznaczają właściwie zastosowane kolory. Kropki czerwone – liczbę kropek umieszczonych we właściwych miejscach.
- Pamiętaj, że informacje te odnoszą się wyłącznie do liczby prawidłowych zaznaczeń, nie zaś do ich miejsca.
- Staraj się działać szybko, masz bowiem nie tylko ograniczoną liczbę możliwości zgadywania, ale także limitowany czas.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc wpłyniesz na umiejętność szybkiego myślenia, natychmiastowego działania oraz wyciągania wniosków. Nauczysz się błyskawicznego działania i podejmowania decyzji w warunkach niepewności i braku dostępu do wszystkich danych. Gra doskonali również umiejętność wyciągania wniosków z nieuniknionych błędów.

POLICZ KĄTY**CEL ĆWICZENIA**

Wykonując to ćwiczenie poprawiasz swoją umiejętność postrzegania dużej liczby elementów, a także dostrzegania szczegółów, na które w codziennym życiu nie zwracasz uwagi. Program pozwala nauczyć się dostrzegać nawet niewielkie różnice między obiektami.

JAK GRAĆ

- Na ekranie wyświetlone zostają przecinające się linie.
- Twoim zadaniem jest określenie liczby kątów przecięcia prostych i określenia, ile spośród nich to kąty proste, ostre lub rozwarte.

Twoim zadaniem jest wpisanie liczby poszczególnych kątów do odpowiednich okienek.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc poprawisz swoją umiejętność postrzegania szczegółów oraz różnic między obiektami. Nauczysz się analizować dostrzeżony obraz oraz koncentrować uwagę na konkretnych w danym momencie istotnych jego cechach.



Najtrudniejszym zadaniem w tym ćwiczeniu jest wyznaczenie kątów prostych. Zanim wejdiesz w tryb nauki, przećwicz dostrzeganie ich na ćwiczeniu o niskim poziomie. Gdy już bezbłędnie nauczysz się rozróżniać kąt 90 stopni od takiego, który liczy ich 100, przejdź do trybu nauki i pozwól programowi stopniowo zwiększać poziom trudności.

KRZYŻ**CEL ĆWICZENIA**

Celem ćwiczenia jest poprawienie spostrzegawczości oraz umiejętności zwracania uwagi tylko na istotną część informacji. Poprawia także szybkie przetwarzanie informacji przy jednoczesnym użyciu pamięci wzrokowej oraz arytmetyki, dzięki czemu poprawia synchronizację półkul mózgowych.

JAK GRAĆ

- Na ekranie dostrzeżesz kwadrat podzielony na pola zawierające cyfry. Ich liczba uzależniona jest od poziomu trudności.
- Twoim zadaniem jest zaznaczenie pól, które sąsiadują z polami zawierającymi cyfry, które po zsumowaniu tworzą konkretną liczbę podaną w lewym górnym rogu.
- Za sąsiadujące uważane są wyłącznie cyfry znajdujące się po bokach oraz na górze i na dole, ignorować zatem powinieneś te po przekątnej. Wartość cyfry centralnej jest nieistotna, gdyż nie wlicza się ona do sumy.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie nauczysz się selekcjonować dostarczane Ci informacje, zwracać uwagę tylko na część ich dla Ciebie istotną i z nich wyciągać wnioski. Doskonalić będziesz umiejętność ekspresowego sumowania oraz szacowania.



Postaraj się nie wykonywać wszystkich możliwych działań, gdyż już na niskich poziomach jest to niewykonalne z powodu małej ilości czasu. Zamiast tego postaraj się oszacować możliwy wynik i już na pierwszy rzut oka odrzucać te, które wydają się być ewidentnie za niskie lub zbyt wysokie.

ZNIKAJĄCE PUZZLE**CEL ĆWICZENIA**

Ćwiczenie doskonali pamięć wzrokową i pozwala wykształcić pamięć fotograficzną, dzięki której będziesz w stanie stworzyć obraz mentalny dostrzeżonego wcześniej obrazka po to, by porównać go z poszczególnymi jego elementami i wykorzystać go do umieszczenia ich we właściwym miejscu.

JAK GRAĆ

- Na ekranie pojawi się zdjęcie. Postaraj się w dostępnym czasie, jak najdokładniej się mu przyjrzeć, zwracając uwagę na istotne szczegóły i wyróżniające poszczególne obszary elementy.
- Po chwili obraz zniknie, a bardzo niewielkie fragmenty zdjęcia widoczne będą tylko w prześwitach między prostokątami je zasłaniającymi.
- Twoim zadaniem jest ułożenie elementów układanki widocznych po prawej stronie ekranu na właściwych miejscach.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc poprawisz swoją pamięć wzrokową, nauczysz się zapamiętywać widoki i ilustracje podczas jednego „rzutu oka”. Udoskonalisz także swoją orientację przestrzenną poprzez zapamiętywanie istotnych szczegółów. Dzięki temu ćwiczeniu będziesz lepiej postrzegał zawartość merytoryczną książek, czasopism oraz stron internetowych i szybciej zapamiętasz zawarte w nich informacje.

KSZTAŁTY**CEL ĆWICZENIA**

Celem ćwiczenia jest poprawa zakresu pola widzenia oraz jakości postrzegania oraz porządkowania dużych ilości elementów. Pomaga ono nauczyć się filtrować cechy istotne i przy ich pomocy wyszukiwać elementy, ignorując jednocześnie takie, które owych cech nie posiadają.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzyysz zestaw figur geometrycznych różnych kształtów i kolorów.
- W pierwszej chwili wyszukaj wśród nich takiej, która jest delikatnie podświetlona.

- Następnie policz wszystkie figury identyczne, jak ta wyróżniona (ją również wliczając). Twoim zadaniem jest wpisanie liczby figur w okienko pojawiające się po zniknięciu tablicy z figurami.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwiczenie pomaga wykształcić uwagę wybiórczą, która pozwala dostrzegać w otoczeniu, tylko te elementy, które posiadają kluczowe cechy. Jest to umiejętność kluczowa podczas nauki skanowania tekstu zarówno papierowego, jak i elektronicznego w poszukiwaniu konkretnych, istotnych informacji przy jednoczesnym pominięciu wszystkiego, co w danym momencie nie jest przydatne.



Licząc figury staraj się ignorować wszystkie nieposiadające pożądanых cech, czyli właściwego koloru i kształtu. Ułatwieniem może być skupienie się w pierwszej kolejności wyłącznie na dostrzeżeniu wszystkich figur w danym kolorze, a następnie wybranie spośród nich właściwych kształtów. Staraj się zawsze ogarniać spojrzeniem jak największą część planszy zamiast wodzić wzrokiem od jednej figury do drugiej.

FIGURA ARYTMETYCZNA

CEL ĆWICZENIA

Wykonując ćwiczenie doskonalisz umiejętność logicznego myślenia oraz szybkiego rachowania i ekspresowego wyciągania wniosków i korygowania własnych błędów.

JAK GRAĆ

- Na ekranie zobaczysz figurę geometryczną, na której zaznaczono puste pola.
- Należy umieścić w niej liczby znajdujące się po prawej stronie ekranu tak, by na każdym z jej boków suma umieszczonych liczb była taka sama.
- Suma liczb z każdego z boków jest podana i znajduje się po prawej stronie ekranu.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie poprawisz szybkość myślenia i wyciągania wniosków. Udoskonalisz zdolność logicznego rozumowania oraz tempo wykonywania w umyśle operacji arytmetycznych. Rozwiniesz także swoją wyobraźnię przestrzenną.



Zwróć uwagę na stosunek wysokości liczby będącej sumą wartości na każdym z boków do dostępnych liczb. Zazwyczaj, jeżeli liczby są relatywnie wysokie, a suma niska, liczby współdzielone, czyli te znajdujące się na rogach będą jednymi z niższych. Jeżeli jest odwrotnie, boki będą współdzielić liczby wysokie.

SKREŚŁANKA

CEL ĆWICZENIA

Ćwiczenie doskonali spostrzegawczość i uwagę selektywną. Ćwiczy działanie pod presją czasu.

JAK GRAĆ

- Na ekranie zobaczysz kwadrat zawierający litery, a na wyższych poziomach cyfry.
- Twoim zadaniem jest odnalezienie wskazanej w lewym górnym rogu sekwencji liter lub cyfr w określonym czasie. Sekwencje mogą być napisane od lewej do prawej, od prawej do lewej, w górę, w dół lub po skosie. Dana sekwencja może wystąpić więcej, niż raz i Twoim zadaniem jest znalezienie wszystkich.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie doskonalisz umiejętność selektywnego przeglądania tekstów w poszukiwaniu konkretnych informacji – tak zwanego skanowania. Przećwiczysz umiejętność funkcjonowania pod presją czasu i szybkiego podejmowania decyzji.

ILE WIDZISZ**CEL ĆWICZENIA**

Celem ćwiczenia jest doskonalenie spostrzegawczości i umiejętności selektywnego postrzegania. Poszerza ono pole widzenia oraz pole uwagi, wpływa na umiejętność szybkiego szacowania liczebności.

JAK GRAĆ

- Na ekranie zobaczysz pewną liczbę różnych liter.
- W pierwszej kolejności musisz odnaleźć podświetloną, a następnie ocenić liczbę takich samych liter znajdujących się na planszy.
- Liczbę tę wpiszesz do okienka, które pojawi się po zniknięciu planszy z literami.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie staniesz się bardziej uważny, poszerzysz pole widzenia i poprawisz umiejętność dostrzegania istotnych dla siebie szczegółów.

DWIE GRUPY**CEL ĆWICZENIA**

Celem ćwiczenia jest doskonalenie umiejętności postrzegania i automatycznego klasyfikowania obiektów według z góry przyjętego kryterium. Ćwiczy ono także umiejętność działania pod presją czasu. Uczy pomijać szczegóły w sytuacjach, gdy nie są one istotne i skupiać się na ogóle w celu odrzucenia nieinteresujących obiektów.

JAK GRAĆ

- Na ekranie zobaczysz ciąg obrazków.
- Twoim zadaniem jest zaklasyfikować każdy z nich do jednej z dwóch grup – zawierających i niezawierających ludzi. Następnie powinieneś policzyć wszystkie obrazki nie zawierające ludzkiej postaci i wpisać ich liczbę w pojawiające się po ich zniknięciu okienko.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Dzięki temu ćwiczeniu będziesz w stanie szybko dokonywać wstępnej klasyfikacji przedmiotów czy informacji bez wnikania w ich głębsze znaczenie, kierując się tylko jedną ogólną zasadą. Dzięki temu będziesz w stanie sortować informacje i wykorzystywać tylko, to, co dla Ciebie istotne oszczędzając czas, który musiałbyś poświęcić na dogłębne zapoznawanie się ze zbędnym materiałem.



Postaraj się jak najszybciej zapamiętać ogólny wygląd obrazków, by móc potem szybko je rozpoznawać i klasyfikować bez chwili zastanowienia nad ich zawartością.

CO NOWEGO**CEL ĆWICZENIA**

Celem ćwiczenia jest doskonalenie uwagi wzrokowej i poprawianie umiejętności długotrwałego pozostawiania w skupieniu w celu rejestrowania nawet najmniejszych zmian otoczenia. Poprawia ono spostrzegawczość i poszerza pole widzenia.

JAK GRAĆ

- Na ekranie pojawia się plansza z pewną liczbą kropek.
- Po jakimś czasie zaczynają na niej pojawiać się kolejne kropki.
- Twoim zadaniem jest śledzenie zachodzących na planszy zmian i każdorazowe klikanie lewym przyciskiem myszy w nowo pojawiające się kropki.

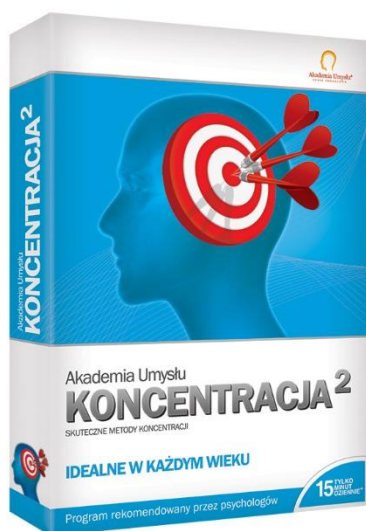
CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie nauczysz się panować nad znużeniem, jakie pojawia się w sposób nieunikniony, gdy przez dłuższy czas wpatrujesz się w jeden, na pierwszy rzut oka, niezmienny obiekt. Poprawisz także swoją umiejętność śledzenia zmian i szybkiego reagowania na ich pojawianie się. Zwiększysz także swoje pole widzenia.



Podczas wykonywania ćwiczenia staraj się skoncentrować nie na jednym punkcie planszy, ale poprzez rozluźnienie mięśni oka postaraj się objąć wzrokiem całą planszę. Nie musisz wszak dostrzegać wszystkich szczegółów, lecz skupić się na rejestrowaniu zachodzących zmian.

Ćwiczenia z programu Akademia Umysłu® Koncentracja cz. 2

**ROZGRZEWKA****CEL ĆWICZENIA**

Celem ćwiczenia jest poprawa funkcjonowania aparatu wzrokowego, koncentracji oraz spostrzegawczości.

JAK GRAĆ

- Twoim zadaniem jest śledzenie kropki. W zależności od ćwiczenia pojawia się ona w różnych miejscach ekranu lub porusza się po nim na różne sposoby. Pamiętaj, by śledzić kropkę wzrokiem, nie tracić koncentracji, a jednocześnie nie ruszać głową. Za kropką podążać powinny jedynie oczy.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie poprawisz umiejętność koncentrowania się na bodźcach wzrokowych. Dzięki ćwiczeniom mięśni oka będą one działały bardziej płynnie i zyskasz nad nimi większą kontrolę. Jest to bardzo przydatne podczas nauki szybkiego czytania, jednak nawet, jeżeli nie planujesz się tego uczyć może usprawnić czytanie klasyczną metodą.

ROZPLĄCZ LINIE

CEL ĆWICZENIA

Ćwiczenie doskonali umiejętność logicznego myślenia, spostrzegawczość oraz koncentrację. Poprzez rozwiązywanie coraz trudniejszych problemów doskonalisz kompetencje związane z kreatywnym myśleniem oraz szybkim podejmowaniem decyzji.

JAK GRAĆ

Na ekranie zobaczysz kropki oraz łączące je linie. Linie przecinają się.

Twoim zadaniem jest takie przesuwanie kropek, by łączące je linie nie przecinały się.

Wraz ze wzrostem poziomu trudności wzrasta liczba kropek, a co za tym idzie także linii.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując zadanie doskonalisz szybkie myślenie problemowe oraz umiejętność koncentrowania się na zadaniach graficznych pod presją czasu, a także spostrzegawczość i umiejętność wyciągania wniosków z dostrzeganych informacji.

DOPASUJ KSZTAŁT

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest rozwój umiejętności szybkiego postrzegania kształtów, znajdowania analogii i natychmiastowego podejmowania decyzji.

JAK GRAĆ

- W pierwszej kolejności zobaczysz kształt składający się z wielu mniejszych figur geometrycznych. Następnie pojawi się element będący fragmentem wcześniejszej figury. Twoim zadaniem będzie dopasować go we właściwe miejsce.
- W następnej kolejności pojawią się kolejne fragmenty, które należy wpasować w dotąd puste miejsca. Na wyższych poziomach jeden fragment pasować może w kilka miejsc, ale istnieje tylko jedna kombinacja pozwalająca na wypełnienie całej figury. Musisz zatem być przygotowany na korektę wcześniejszych działań i zmianę raz podjętych decyzji.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc poprawisz swoją koncentrację przez spostrzegawczość. Udoskonalisz przy tym także wyobraźnię wzrokową i umiejętność postrzegania zależności i znajdowania wzoru tam, gdzie w pierwszej chwili wydaje się istnieć tylko chaos. Dzięki temu łatwiej Ci będzie przychodzić znajdowanie zarówno przedmiotów w życiu codziennym, jak i pożądanых informacji w książkach, czasopiśmie i na stronach internetowych.

POD MIKROSKOPEM

CEL ĆWICZENIA

Wykonując to ćwiczenie udoskonalisz spostrzegawczość, szczególnie, jeżeli chodzi o dostrzeganie mało widocznych szczegółów. Nauczysz się korzystać z pamięci wzrokowej tak, by zapamiętać wzorec w sposób pozwalający na szybkie porównanie obrazu mentalnego z wzorami widocznymi na ekranie.

JAK GRAĆ

- W pierwszej kolejności zobaczysz mikroskopijne zwierzątko, które oprócz kształtu posiada również oznaczenie w postaci dwóch do czterech kształtów o określonych kolorach.
- Następnie przed Twymi oczami pojawi się mikroskopowy obraz zawierający więcej stworzonek różnych gatunków z różnymi oznaczeniami. Twoim zadaniem jest znalezienie takiego, jakie widziałeś wcześniej.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc nauczysz się znajdować najdrobniejsze szczegóły w przytłaczającym chaosie podobnych bodźców. Nauczysz się zapamiętywać kilka informacji po to, by później móc wykorzystać je do odrzucenia dużych różnic, by móc skupić się na tych najdrobniejszych.



Aby łatwiej było Ci rozróżniać poszczególne organizmy, postaraj się zapamiętać ich nazwy. Nie będziesz wtedy musiał polegać wyłącznie na pamięci wzrokowej. W ćwiczeniu znajdziesz: rozwiłitki, eugleny, pantofelki oraz stułbie.

WITRAŻE**CEL ĆWICZENIA**

Ćwiczenie rozwija wyobraźnię przestrzenną i umiejętność znajdowania pożądanego wzoru mając do dyspozycji tylko fragment informacji. Ćwiczy także układanie zorganizowanej całości z chaotycznego zestawu fragmentów.

JAK GRAĆ

- Po lewej stronie ekranu zobaczysz fragmenty witraży. Są to kwadraty podzielone przekątnymi na cztery trójkąty każdy.
- Twoim zadaniem jest ułożenie tych kwadratów w ramce po lewej stronie w taki sposób, by zawsze trójkąt w danym kolorze stykał się ze swym lustrzanym odbiciem w tym samym kolorze, tworząc jednokolorowy kwadrat.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc nauczysz się ogarniać całość mając do dyspozycji tylko elementy, wyćwiczysz koncentrację oraz zdolność logicznego myślenia, a także działanie w sposób zorganizowany i unikanie postępowania na chybił trafił, gdyż ta strategia z powodu ograniczeń czasowych jest nieskuteczna.



Zanim przystąpisz do wykonywania ćwiczenia przyjrzyj się szybko wszystkim fragmentom. Spróbuj znaleźć elementy, które nie mają dopasowanych odpowiedników. Dzięki temu z góry będziesz wiedział, które z fragmentów znajdują się po bokach i paradoksalnie zaoszczędzisz czas unikając błędnych dopasowań.

ROZPOZNAJ FRAGMENT**CEL ĆWICZENIA**

Ćwicząc doskonalisz spostrzegawczość i wrażliwość na postrzeganie niewielkich szczegółów, a także logiczne myślenie.

JAK GRAĆ

- W centrum ekranu zobaczysz obraz składający się z kratownicy i nawleczonych na nią różnokolorowych kulek. Spróbuj pobieżnie zapamiętać ich kolory i układ.
- Po prawej stronie zobaczysz kilka fragmentów, spośród których tylko jeden jest fragmentem dużego obrazka. Twoim zadaniem jest zidentyfikować i zaznaczyć właściwy fragment.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Dzięki temu ćwiczeniu będziesz w stanie szybko i z łatwością wyszukać interesujące Cię elementy w najbliższym otoczeniu, a także w tekstach zarówno zawartych na papierze, jak i na ekranie. Łatwiej będzie Ci rozróżniać przedmioty różniące się niewielką liczbą elementów oraz celowo do siebie upodobnione, co może okazać się kompetencją bardzo przydatną na przykład podczas robienia zakupów.



Postaraj się unikać porównywania kolejno każdego fragmentu z oryginałem, gdyż zajmuje to wiele cennego czasu. Zamiast tego zapamiętaj, jakie kolory występują na obrazku i jakie z sobą bezpośrednio graniczą. Dzięki temu będziesz mógł szybko wyeliminować elementy, w oczywisty sposób nieadekwatne.

POOBRACANE CYFRY

CEL ĆWICZENIA

Zadaniem ćwiczenia jest doskonalenie logicznego myślenia i działanie oparte o przewidywanie kilku ruchów do przodu. Poprawia ono umiejętność strategicznego myślenia i postrzeganie sumy części jako większej całości.

JAK GRAĆ

- Przed sobą zobaczysz tablicę, na której znajdują się liczby. Część z nich znajduje się na niewłaściwych miejscach. Twoim zadaniem jest uporządkowanie liczb w kolejności rosnącej od lewej do prawej. Zrobisz to używając kwadratowej ramki obejmującej cztery liczby. Wewnątrz niej możesz liczby rotować w dowolną stronę tak, by w jednym lub większej liczbie ruchów ułożyć je kolejno.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując ćwiczenie poprawisz swą koncentrację i umiejętność przewidywania dalszych konsekwencji swoich posunięć. Poprawisz umiejętność równoczesnego postrzegania wielu elementów i znajdowania kompleksowych rozwiązań problemów logicznych.



Pamiętaj, by rotując liczby zwracać uwagę na całą zawartość ramki, a nie tylko na jedną lub dwie interesujące Cię w danym momencie liczby, gdyż przestawiając pozostałe i pozostawiając je w niewłaściwej pozycji możesz uniemożliwić sobie dokończenie ćwiczenia.

CYFROWY MUR

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest doskonalenie umiejętności szybkiego wykonywania operacji arytmetycznych w pamięci, a także poszukiwania algorytmu, za pomocą którego powstał dany wzór i powielania go.

JAK GRAĆ

- Na ekranie zobaczysz piramidę z pomarańczowych cegieł. Na każdej z nich znajduje się liczba, która jest wynikiem dodawania lub odejmowania liczb znajdujących się poniżej.
- Twoim zadaniem jest znalezienie algorytmu, według którego powstają wyniki.
- Stosując go odgadniesz brakujące cyfry i wstawiś wyniki, które znajdziesz poniżej piramidy.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc poprawisz umiejętność logicznego myślenia i szybkiego wyciągania wniosków. Udoskonalisz myślenie matematyczne, a także poprawisz kompetencję szybkiego dodawania i odejmowania w pamięci.



Wykonując ćwiczenie na wyższych poziomach zacznij od najmniejszych liczb. Zadanie to wykonasz szybko i bezbłędnie, a jednocześnie zredukujesz liczbę możliwych rozwiązań, dzięki czemu łatwiej Ci będzie dopasować rozwiązania do działań na dużych liczbach. Pamiętaj też, że każda liczba bierze udział w dwóch działaniach. Jeżeli jedno z nich sprawia Ci kłopot, spróbuj wykonać drugie. Często ich poziom trudności znacznie się różni.

POCIĘTE KWADRATY

CEL ĆWICZENIA

Wykonując to ćwiczenie doskonalisz umiejętność myślenia przestrzennego oraz wyobraźnię, a także kompetencje związane z rozwiązywaniem problemów o charakterze wizualnym. Uczysz się szybko podejmować decyzje i korygować na bieżąco błędnie podjęte decyzje.

JAK GRAĆ

- Po prawej stronie ekranu zobaczysz ramkę o kształcie kwadratu. Po lewej znajdują się kolorowe lub na wyższych poziomach, monochromatyczne fragmenty.
- Twoim zadaniem jest pokładać je w taki sposób, by wszystkie zmieściły się w ramce tworząc kwadrat.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Dzięki wykonywaniu tego ćwiczenia poprawisz umiejętność szybkiego podejmowania decyzji, wykonywania operacji przestrzennych w myślach, a także pozytywnie wpłyniesz na swój refleks.



Postaraj się zacząć od dopasowania fragmentów największych, to one sprawiają największy kłopot. Zwróć też uwagę, że na niektórych (lecz nie wszystkich!) poziomach istnieje konieczność rotowania figur.

NIE STRĄĆ Z OCZU

CEL ĆWICZENIA

Wykonując to ćwiczenie doskonalisz koncentrację i uwagę wzrokową. Poprawiasz sprawność ruchów oczu oraz pamięć krótkotrwałą, doskonalisz także cierpliwość i walczyć będziesz ze skłonnością do nagłych, nieprzemyślanych działań.

JAK GRAĆ

- Jest to ciekawie graficznie przedstawiona wersja klasycznej zabawy w trzy kubki.
- Na ekranie dostrzeżesz czaszki (na poziomach niższych) lub połówki orzecha kokosowego. Pod jedną z nich umieszczona zostaje kulka.
- Twoim zadaniem jest śledzenie wzrokiem właściwego obiektu, tak by nie tracąc go z oczu, móc natychmiast po zakończeniu ruchu wskazać, gdzie znajduje się ukryta kulka.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Dzięki temu ćwiczeniu nauczysz się panować nad własną uwagą. Tylko unikając rozproszenia i nadążając w idealnym tempie jesteś w stanie wygrać, a zatem ćwiczyć będziesz samokontrolę i umiejętność dostosowywania się do narzucanego z góry – małego lub dużego – tempa.

PALETA KOLORÓW

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest doskonalenie umiejętności przewidywania, rozwiązywania problemów o charakterze wizualnym, rozwój wyobraźni przestrzennej, a także umiejętność poszukiwania algorytmów skutecznego działania.

JAK GRAĆ

- Po lewej stronie ekranu zobaczysz kwadratową ramkę pociętą łamanymi liniami na pewną liczbę pól.
- Po prawej stronie masz paletę z dostępnymi kolorami.

- Twoim zadaniem jest takie wypełnienie kwadratowego pola, by każdy z fragmentów był pokolorowany, a jednocześnie, by pola o identycznym kolorze nie stykały się krawędziami.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie poprawisz umiejętność działania pod presją czasu i szybkiego podejmowania decyzji. Będziesz doskonalić także swą spostrzegawczość, a nade wszystko poszukiwanie adekwatnych algorytmów działania i bardzo szybkie korygowanie błędów, dla których automatycznie stosowane mogą prowadzić.



Zacznij od wypełnienia jednym kolorem tak wielu pól, jak to tylko możliwe bez popełnienia błędu. Dopiero potem zmień kolor i znów wypełnij wszystkie możliwe pola. Zmieniaj kolor pędzla tak rzadko, jak to tylko możliwe, gdyż dysponujesz małą ilością czasu. Zwróć też uwagę, że w wielu ćwiczeniach nie musisz użyć wszystkich kolorów, gdyż starannie rozwiązane zadania pozwala na użycie tylko części z nich.

CYFROWE PUZZLE

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest integracja działania wyobraźni przestrzennej oraz kompetencji matematycznych. Wymaga ono szybkiego podejmowania decyzji, przy równoczesnym wykorzystaniu różnych źródeł informacji. Wykonując je poprawisz koncentrację oraz wzmocnisz elastyczność działania.

JAK GRAĆ

- Na ekranie widzisz zaczątek kwadratu ograniczony z dwóch stron cyframi. Obok nich znajdują się różnokolorowe fragmenty układanki, na których dostrzec możesz symbole cyfr.
- Twoim zadaniem jest takie ułożenie układanki, by sumy cyfr w pionie oraz poziomie zgadzały się z zewnętrznymi liczbami, a jednocześnie wszystkie elementy układanki powinny idealnie do siebie pasować tworząc kolorowy kwadrat.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie nauczysz się dzielić swoją uwagę pomiędzy dwoma źródłami danych przy jednoczesnej integracji informacji z nich płynących. Poprawisz swoją koncentrację i wzmocnisz kompetencję korzystania z możliwości obu półkul jednocześnie, a zatem poprawisz komunikację między półkulową.



Postaraj się nie przyzwyczajać do strategii, które na danym poziomie przynoszą pożądany efekt. Opierając się tylko na kształcie lub tylko na matematyce nie dasz rady rozwiązać ćwiczeń z wyższych poziomów. W tym ćwiczeniu konieczne jest zachowanie jak największej elastyczności i gotowości do modyfikacji dotychczas stosowanych strategii.

GORĄCZKA ŻŁOTA

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest doskonalenie umiejętności logicznego myślenia oraz kompetencji związanych z rozwiązywaniem złożonych problemów przestrzennych wymagających myślenia matematycznego, szybkiego wyciągania wniosków i podejmowania decyzji.

JAK GRAĆ

- Na ekranie widzisz kwadrat podzielony na mniejsze kwadraciki. Na górze oraz po lewej stronie dostrzec możesz liczby.
- Liczby te odnoszą się do ilości oraz układu grudek złota rozmieszczonych na planszy, przykładowo w kolumnie oznaczonej liczbą 5 znajduje się 5 sąsiadujących z sobą złotych samorodków, a w wierszu oznaczonym cyfrą 2 są dwa sąsiadujące z sobą bryłki.

- Zwróć uwagę, że w niektórych miejscach znajdują się dwie cyfry lub więcej, przykładowo 2 1 2. Oznacza to, że w danym wierszu znajdują się najpierw dwa sąsiadujące z sobą samorodki, następnie jeden, a jeszcze dalej kolejne dwa. Pomiedzy grupami brytek złota musi znajdować się co najmniej jedno pole przerwy nie zawierające samorodków.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie poprawisz swoją koncentrację oraz wyobraźnię. Podziałasz dodatnio na umiejętność logicznego myślenia i rozwiązywania problemów, rozwiniesz myślenie matematyczno-logiczne i umiejętność szybkiego podejmowania decyzji niekiedy przy niepełnych danych.



Wykonywanie ćwiczenia rozpocznij od wierszy lub kolumn, w których jest najwięcej samorodków, gdyż bardzo często istnieje tylko jedna możliwość ich ułożenia. Będzie to dobry punkt zaczepienia do wypełnienia reszty planszy.

PORT LOTNICZY**CEL ĆWICZENIA**

Celem ćwiczenia jest doskonalenie umiejętności logicznego myślenia oraz planowania działań z wyprzedzeniem. Doskonali ono spostrzegawczość oraz koncentrację celu.

JAK GRAĆ

- Na ekranie widzisz porty lotnicze oznaczone kolorowymi flagami oraz samoloty posiadające malowanie odpowiadające kolorom poszczególnych lotnisk.
- Twoim zadaniem jest przemieszczanie samolotów w taki sposób, by każdy z nich znalazł się w swym porcie macierzystym – o odpowiadającym mu kolorze.
- Samoloty mogą poruszać się tylko po wyznaczonych liniach, a zatem przemieszczane muszą być według odpowiedniej sekwencji.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc doskonalisz będziesz umiejętność planowania działań o kilka ruchów na przód. Poprawisz też umiejętność logicznego myślenia oraz spostrzegawczość. Będziesz też pracował nad umiejętnością szybkiego podejmowania decyzji.

DZIAŁANIA ARYTMETYCZNE**CEL ĆWICZENIA**

Zadaniem ćwiczenia jest doskonalenie myślenia matematycznego, szybkiego podejmowania decyzji oraz ekspresowego podejmowania decyzji w oparciu nie tylko o twarde dane, ale także przewidywania i wyniki oszacowań.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzyś ciąg liczb zakończony znakiem równości i wynikiem.
- Poniżej znajdują się znaki – początkowo dodawania i odejmowania, potem również mnożenia i dzielenia.
- Twoim zadaniem jest takie ustawienie znaków w zadaniu, aby wynik okazał się poprawny.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie będziesz wnioskował na podstawie przewidywań i uogólnień, przyspieszysz proces wykonywania działań w myślach, a także poprawisz umiejętność logicznego myślenia.



Wybierając znaki na wyższych poziomach koniecznie pamiętaj o zasadach kolejności wykonywania działań.

HISTORYJKI

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest w pierwszej kolejności opanowanie metody pamięciowej zwanej metodą haków liczbowych. Aby to osiągnąć, nauczysz się kojarzyć konkretne obrazy z odpowiadającymi im liczbami oraz tworzyć łatwą do zapamiętania historyjkę w oparciu o te obrazy.

JAK GRAĆ

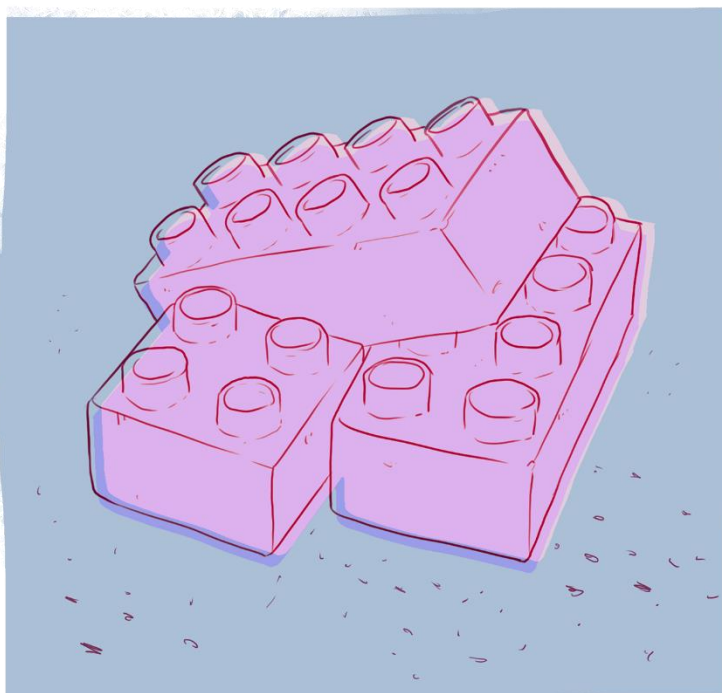
- W pierwszej kolejności zapoznaj się z obrazkami symbolizującymi poszczególne liczby. Znajdź między jednym a drugim analogię i postaraj się to przyporządkowanie zapamiętać.
- Gdy przystąpisz do wykonywania zadania, zobaczysz ciąg liczb oraz poniżej ciąg odpowiadających im obrazków.
- Skup się na tych drugich i spróbuj go zapamiętać poprzez połączenie obrazków w historyjkę.
- Po chwili zniknie ciąg liczb, a Twoim zadaniem będzie go odtworzyć. Na niższych poziomach będziesz dysponować podpowiedzią w postaci widocznych obrazków. Jednak nie unikaj tworzenia historyjek, gdyż na wyższych poziomach tej podpowiedzi nie będzie i bez umiejętności ich tworzenia nie ukończysz ćwiczenia.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc poprawisz działanie swej wyobraźni, nauczysz się zapamiętywać szybko liczby w oparciu o pamięć epizodyczną, a przede wszystkim zyskasz narzędzie do łatwego i szybkiego zapamiętywania długich ciągów liczb takich, jak daty, numery telefonów, kody pin, czy nawet numery pesel, czy NIP.



Jeżeli któryś z obrazków wydaje Ci się mało oczywisty lub nie możesz go zapamiętać zajrzyj do menu opcje i zmień przyporządkowanie obrazków na takie, które będą Ci bardziej odpowiadać. Pamiętaj, by tworząc historyjkę unikać nudnych schematów, posługiwać się humorem i koniecznie plastycznie sobie ją wyobrazić.



6

PLAN TRENINGOWY

Z tego rozdziału dowiesz się:

- Jak korzystać z programów, aby trening przyniósł jak największe korzyści
- O zaletach Trybu Nauki
- Jak przeprowadzić początkowy test swoich umiejętności
- O planach treningowych dla różnych poziomów zaawansowania
- Poznasz 6 złotych zasad skutecznego treningu koncentracji uwagi

Jak korzystać z programów, aby trening przyniósł jak największe korzyści

Bardzo wielu z nas kupuje sprzęt treningowy, czy programy komputerowe mające pomóc nam w rozwoju fizycznym czy osobistym. Niestety po kilku dniach intensywnego użytkowania najczęściej lądują one w kącie, czeluściach szafy lub twardego dysku. Dlatego pierwszą zasadą sukcesu, która pozwala uzyskać dobre efekty jest systematyczne użytkowanie.



Nie jest to jednak łatwe. Nikt dziś nie dysponuje nadmiarem czasu, a już w ogóle nie jest wystarczająco wypoczęty. Wygospodarowanie na trening jednej godziny dziennie przez kilka kolejnych tygodni może okazać się po prostu niemożliwością. Na szczęście wcale nie trzeba aż tyle czasu, by uzyskać stabilny i trwały postęp w treningu koncentracji. Wystarczy nawet 10 minut, 5 razy w tygodniu, aby uzyskać realny efekt. Kluczem jest tu jednak regularność. Nim zatem stworzysz bardzo ambitne plany rozwojowe, zastanów się, ile czasu rzeczywiście jesteś w stanie poświęcić. Myśl racjonalnie, a nie życzeniowo, bo to rzeczywiste działania, a nie ambitne plany są źródłem sukcesu.

Jeżeli zależy Ci na treningu dostosowanym do Twoich obecnych umiejętności i takim, który pozwoli Ci rozwijać się w wielu kierunkach – skorzystaj z planów treningowych. Masz do wyboru trzy warianty. Najłatwiejszy obejmuje niezbyt długi i niezbyt forsowny trening. Nie potrzebujesz na niego wiele czasu, a zadania dobrane zostały w taki sposób, by nie stawiać przed Tobą największych wyzwań.

Plan średnio zaawansowany wymaga już więcej czasu i zaangażowania. Znajdziesz w nim więcej trudnych zadań, których opanowanie nie będzie już tak proste, a osiągnięcie postępów nie będzie tak proste i okupione

będzie większym nakładem pracy. Dzięki temu jego rezultaty szybciej przełożą się na poprawę funkcjonowania w świecie rzeczywistym.

Poziom zaawansowany wymaga więcej czasu i skupienia. Składa się w dużej mierze z zadań o najwyższym stopniu trudności. Jeżeli go wybierzesz, proponujemy Ci zastosowanie dodatkowej strategii „Forsowania poziomów” omówionej w rozdziale Plan dla zaawansowanych. Jeżeli z niej skorzystasz, będziesz w stanie przełamać każdy impas i Twoje postępy będą szybkie i w niedługim czasie zauważysz poprawę funkcjonowania w życiu codziennym.

Kiedy już zdecydujesz, ile czasu jesteś gotów poświęcić na trening, zastanów się, kiedy chcesz go odbyć. Jeżeli prowadzisz regularny tryb życia, zaplanuj go codziennie o tej samej porze – takiej, gdy nigdzie się nie śpieszysz i jesteś w dobrej kondycji psychicznej. Jeżeli Twoja praca nie jest regularna, staraj się w miarę możliwości stosować planowanie tygodniowe i wpisywać codzienny trening w terminarz, nawet, jeżeli raz miałbyś ćwiczyć tuż po wstaniu, a innym razem przed snem. Jeżeli nie możesz poświęcić na trening ani chwili w najbardziej efektywnym czasie, nie przejmuj się. Nawet ćwicząc o niezbyt dogodnej godzinie osiągniesz efekty, przyjdzie Ci na nie tylko nieco dłużej czekać.

Gdy już zaplanujesz swoją pracę, wpisz ją w kalendarz, najlepiej elektroniczny i ustaw przypomnienie. Ludzka pamięć jest zawodna i bardzo często dobre chęci rozbijają się o jej niedomagania. Nie pozwól, byś stracił napęd tylko dlatego, że po prostu zapominasz o treningach. Jeżeli zaplanujesz ten czas jako zajęty, ustawisz sobie przypomnienie i wyłączysz na ten czas dźwięk w telefonie, to z całą pewnością uda Ci się zachować wystarczającą regularność. Pamiętaj też o jednym. To, że opuścisz jeden trening nie oznacza, że powinieneś opuszczać kolejne.

Zalety Trybu Nauki

Rozpoczynasz ćwiczenia z programami Akademia Umysłu® i wahasz się, który kurs będzie dla Ciebie najlepszy? Poznaj zatem swojego indywidualnego trenera, którym jest Tryb Nauki. Jest on skrojony na miarę Twoich aktualnych potrzeb i możliwości intelektualnych. To w nim prowadzony jest zasadniczy trening, w którym nie ma sztywno ustawionych poziomów trudności. Za każdym razem poziom trudności danego ćwiczenia jest ustawiany w zależności od dotychczasowych osiągnięć.

Tryb Nauki to jedna z opcji użytkowania programu pozwalająca na stopniowe powiększanie kompetencji. Używając tego trybu, pozwalasz na to, by poziom trudności ćwiczeń wzrastał wraz z Twoimi umiejętnościami. Dzięki temu nie wykonujesz ćwiczeń zbyt trudnych – pozostających poza Twoim zasięgiem, unikasz nadmiernej frustracji, a jednocześnie nie wykonujesz zadań łatwych, które być może poprawią nastrój, ale nie stymulują rozwoju. Używając trybu nauki, zawsze otrzymujesz zadanie, które sprawi Ci trudność, ale pozostaje w Twoim zasięgu.



Tryb nauki jest preferowanym sposobem użytkowania programu podczas korzystania z gotowych planów treningowych. Opierają się one właśnie na trybie nauki z kilku powodów. Po pierwsze, masz możliwość łatwego zmierzenia swego poziomu po to, by śledzić swoje postępy. Po drugie, gwarantuje on uniwersalność. Niezależnie od tego, jaki jest Twój poziom wyjściowy, a także jak bardzo różni się poziom wykonania poszczególnych zadań, możesz korzystać z utworzonego przez autorów planu i rozwijać się dzięki niemu równomiernie.

Program na bieżąco śledzi Twoje wyniki, rejestruje je, a następnie ocenia. W zależności od postępów trudność ćwiczeń rośnie, ale może też okresowo zostać zmniejszona. Dzieje się tak wtedy, gdy program zarejestruje, iż obniżył się poziom Twoich wyników. Podczas każdej sesji ćwiczeń program dynamicznie reaguje na to, w jakiej aktualnie jesteś formie intelektualnej – jest jak Twój indywidualny „barometr”. W trybie nauki przy wyznaczaniu poziomu trudności ćwiczenia brane są pod uwagę takie elementy, jak:

- liczba prawidłowych odpowiedzi,
- czas reakcji,
- szybkość wykonania całego zadania,
- poziom zaawansowania.



Jeżeli utkniesz w trybie nauki na którymś z poziomów, skorzystaj z możliwości stworzenia własnego ćwiczenia i poćwicz na poziomie jeszcze wyższym. Gdy powrócisz do wcześniej ćwiczzonego poziomu w trybie nauki, okaże się on znacznie prostszy.

Przeprowadź początkowy test swoich umiejętności

Przed rozpoczęciem kursu zachęcamy do przeprowadzenia testu swoich umiejętności i możliwości. **Wybierz Tryb Nauki** i po kolei włączaj wymienione ćwiczenia, trenuj i notuj na kartce poziom w danym ćwiczeniu, jaki udało Ci się osiągnąć **nim po raz pierwszy zostałeś cofnięty do niższego poziomu**. Gdy to się stanie każdorazowo przerywaj ćwiczenie i przechodź do kolejnego z proponowanych ćwiczeń. Nie przejmuj się, jeżeli w niektórych ćwiczeniach zajdziesz bardzo wysoko, w innych zaś nawet najniższy poziom sprawi Ci kłopot. To normalne, gdyż różne kompetencje u różnych ludzi rozwinięte są w zróżnicowanym stopniu w zależności od tego, czego używają na co dzień, jakie mają hobby, jaką wykonują pracę.

Po zakończeniu kursu przeprowadź identyczny test. Dzięki temu będziesz w stanie ocenić, jaki postęp dokonał się w Twoich umiejętnościach, czego się nauczyłeś, a także nad czym warto jeszcze popracować.

KONCENTRACJA cz. 1	Poziom osiągnięty przed rozpoczęciem kursu	Poziom po zakończeniu kursu
Piętnastka		
Kształty		
Ile widzisz		
Co nowego		

KONCENTRACJA cz. 2	Poziom osiągnięty przed rozpoczęciem kursu	Poziom po zakończeniu kursu
Paleta kolorów		
Cyfrowy mur		
Nie strać z oczu		
Pod mikroskopem		

Poznaj i dobierz indywidualny plan treningowy

Poniżej prezentujemy przykładowe plany treningowe:

- PLAN podstawowy
- PLAN średnio zaawansowany
- PLAN zaawansowany

Plan dla początkujących – Koncentracja cz. 1

Czas trwania kursu – 5 tygodni, liczba dni w tygodniu – 6, dziennie ćwiczenia – łącznie 20 minut.

Ćwiczysz w trybie nauki.

PONIEDZIAŁEK (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące planowanie i myślenie strategiczne oraz długotrwałe trwanie w skupieniu:

Piętnastka – 9 minut

Co nowego – 9 minut

WTOREK (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące szybkie podejmowanie decyzji i umiejętność wyciągania wniosków oraz porządkowanie i klasyfikowanie elementów:

Skreślanka – 9 minut

Kształty – 9 minut

ŚRODA (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące umiejętność postrzegania oraz planowanie i myślenie strategiczne:

Abecadło – 9 minut

Figura arytmetyczna – 9 minut

CZWARTEK (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące szybkie podejmowanie decyzji i wyciąganie wniosków oraz długotrwałe trwanie w skupieniu:

Kości – 9 minut

Rejestracje – 9 minut

PIĄTEK (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące klasyfikowanie i porządkowanie elementów oraz umiejętność postrzegania:

Policz kąty – 9 minut

Ile widzisz – 9 minut

SOBOTA (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące szybkie podejmowanie decyzji i wyciąganie wniosków oraz klasyfikowanie i porządkowanie elementów:

Krzyż – 9 minut

Dwie grupy – 9 minut

Plan dla początkujących – Koncentracja cz. 2

Czas trwania kursu – 5 tygodni, liczba dni w tygodniu – 6, dziennie ćwiczenia – łącznie 20 minut.

Ćwiczysz w trybie nauki.

PONIEDZIAŁEK (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące planowanie i myślenie strategiczne oraz długotrwałe trwanie w skupieniu:

Działania arytmetyczne – 9 minut

Nie strać z oczu – 9 minut

WTOREK (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące szybkie podejmowanie decyzji i wyciąganie wniosków oraz kreatywne myślenie:

Witraże – 9 minut

Pocięte kwadraty – 9 minut

ŚRODA (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące umiejętność postrzegania oraz planowanie i myślenie strategiczne:

Pod mikroskopem – 9 minut

Paleta kolorów – 9 minut

CZWARTEK (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące szybkie podejmowanie decyzji i wyciąganie wniosków oraz kreatywne myślenie:

Cyfrowy mur – 9 minut

Rozplącz linie – 9 minut

PIĄTEK (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące umiejętność postrzegania oraz planowanie i myślenie strategiczne:

Port lotniczy – 9 minut

Rozpoznaj fragment – 9 minut

SOBOTA (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące szybkie podejmowanie decyzji i wyciąganie wniosków oraz kreatywne myślenie:

Gorączka złota – 9 minut

Historyjki – 9 minut

Plan dla średnio zaawansowanych – Koncentracja cz. 1

Czas trwania kursu – 5 tygodni, liczba dni w tygodniu – 6, dziennie ćwiczenia – łącznie 30 minut.

Ćwiczysz w trybie nauki.

PONIEDZIAŁEK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące szybkie podejmowanie decyzji i wyciąganie wniosków, długotrwałe trwanie w skupieniu oraz umiejętność postrzegania:

Skreślanka – 9 minut

Co nowego – 9 minut

Kości – 9 minut

WTOREK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące planowanie i myślenie strategiczne, umiejętność postrzegania oraz klasyfikowanie i porządkowanie elementów:

Piętnastka - 9 minut

Ile widzisz – 9 minut

Kształty – 9 minut

ŚRODA (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące szybkie podejmowanie decyzji i wyciąganie wniosków, klasyfikowanie i porządkowanie elementów oraz długotrwałe trwanie w skupieniu:

Kości – 9 minut

Rejestracje – 9 minut

Policz kąty – 9 minut

CZWARTEK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące planowanie i myślenie strategiczne, długotrwałe trwanie w skupieniu oraz klasyfikowanie i porządkowanie elementów:

Figura arytmetyczna – 9 minut

Co nowego – 9 minut

Dwie grupy – 9 minut

PIĄTEK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące szybkie podejmowanie decyzji i wyciąganie wniosków, klasyfikowanie i porządkowanie elementów oraz umiejętność postrzegania:

Skreślanka – 9 minut

Abecadło – 9 minut

Kształty – 9 minut

SOBOTA (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące planowanie i strategiczne myślenie, szybkie podejmowanie decyzji i wyciąganie wniosków oraz umiejętność postrzegania:

Piętnastka – 9 minut

Kości – 9 minut

Znikające puzzle – 9 minut

Plan dla średnio zaawansowanych – Koncentracja cz. 2

Czas trwania kursu – 5 tygodni, liczba dni w tygodniu – 6, dziennie ćwiczenia – łącznie 30 minut.

Ćwiczysz w trybie nauki.

PONIEDZIAŁEK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące planowanie i myślenie strategiczne, szybkie podejmowanie decyzji i wyciąganie wniosków oraz długotrwałe trwanie w skupieniu:

Działania arytmetyczne – 9 minut

Witraże – 9 minut

Nie strać z oczu – 9 minut

WTOREK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące szybkie podejmowanie decyzji i wyciąganie wniosków, kreatywne myślenie oraz umiejętność postrzegania:

Gorączka złota – 9 minut

Historyjki – 9 minut

Pod mikroskopem – 9 minut

ŚRODA (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące długotrwałe trwanie w skupieniu, umiejętność ostrzegania oraz planowanie i myślenie strategiczne:

Nie strać z oczu – 9 minut

Rozpoznaj fragment – 9 minut

Cyfrowe puzzle – 9 minut

CZWARTEK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące kreatywne myślenie, szybkie podejmowanie decyzji i wyciąganie wniosków oraz planowanie i myślenie strategiczne:

Rozpoznaj fragment – 9 minut

Cyfrowy mur – 9 minut

Poobracane cyfry – 9 minut

PIĄTEK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące długotrwałe trwanie w skupieniu, umiejętność postrzegania oraz planowanie i myślenie strategiczne:

Nie strać z oczu – 9 minut

Pod mikroskopem – 9 minut

Paleta kolorów – 9 minut

SOBOTA (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące planowanie i myślenie strategiczne, szybkie podejmowanie decyzji i wyciąganie wniosków oraz kreatywne myślenie:

Port lotniczy – 9 minut

Witraże – 9 minut

Pocięte kwadraty – 9 minut

Plan dla zaawansowanych – Koncentracja cz. 1

Wybierając poziom wysoki warto zdecydować się na nieco inny, niż na niższych poziomach sposób pracy. Jest on nastawiony na szybkie osiągnięcie wysokich wyników. Wymaga sporo czasu i wysiłku, jednak przynosi większe efekty. Warto zdecydować się na skorzystanie ze strategii forsowania poziomów.

METODA FORSOWANIA POZIOMÓW

Do momentu, w którym trening idzie dobrze i osiągane są coraz lepsze rezultaty korzystamy ze zwykłego trybu nauki. Jednak w momencie, gdy osiągnęliśmy chwilową granicę możliwości użytkownik robi wszystko, by ją przełamać. W tym celu zarzuca trening w Trybie Nauki i samodzielnie ustala poziom, na którym chce ćwiczyć. Poziom ten powinien być nieco wyższy, a niżeli ten, którego nie udało mu się przekroczyć, jednak podwyższona powinna być tylko jedna z charakterystyk.

Przykładowo, jeżeli poziom trudności zadania zależy od czasu oraz liczby elementów, to możesz ustalić tę samą, co w zadaniu liczbę elementów, ale jeszcze bardziej obniżyć limit czasu albo ustawić ten sam czas, ale zwiększyć liczbę elementów. Można też robić to na zmianę. Zwiększanie obu elementów naraz nie ma sensu, gdyż nadmiernie podniesie poziom. Następnie na tak ustalonym podwyższonym poziomie trudności ćwiczysz 5 minut lub resztę przeznaczoną na dane ćwiczenie czasu.

Gdy następnym razem przystępujesz do tego ćwiczenia, rozpoczynasz od Trybu Nauki. Jeżeli następny poziom nadal jest niedostępny – poświęcasz kolejną sesję na ćwiczenie na indywidualnie zdefiniowanym poziomie trudności.



Celem takiego trybu ćwiczeń jest zmiana percepcji poziomu trudności wedle zasady: „ciężko mi się biega teraz, to założę obciążniki na nogi i jak je zdejmę, pobiegnie mi się lekko (a mięśnie tymczasem się wyćwiczą)”. To się często stosuje przy nauce szybkiego czytania – jeżeli ktoś zablokował się na danej prędkości, to każe mu

się ustawić metronom na jeszcze większą szybkość, żeby przyzwycząić oczy do innej pracy, mimo, że zrozumienie jest mizerne. Potem, gdy pozwoli mu się zwolnić, to nie wraca do wyjściowego poziomu tempa i zrozumienia, tylko powrót następuje na poziom nieco wyższy, niż ten, na którym nastąpiła blokada.

Czas trwania kursu – 5 tygodni, liczba dni w tygodniu – 6, dziennie ćwiczenia – łącznie 40 minut.

Ćwiczysz w trybie nauki oraz na indywidualnie ustalonym poziomie.

PONIEDZIAŁEK (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka – 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące klasyfikowanie i porządkowanie elementów, szybkie podejmowanie decyzji i wyciąganie wniosków oraz planowanie i myślenie strategiczne:

Kształty – 12 minut

Kombinator – 12 minut

Piętnastka – 12 minut

WTOREK (łącznie 40 min):

Rozgrzewka 4 min

Ćwiczenia doskonalące umiejętność postrzegania, długotrwałe trwanie w skupieniu oraz szybkie podejmowanie decyzji i wyciąganie wniosków:

Abecadło – 12 minut

Co nowego – 12 min

Krzyż – 12 min

ŚRODA (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka – 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące planowanie i myślenie strategiczne, umiejętność postrzegania oraz klasyfikowanie i porządkowanie elementów:

Dwie grupy – 12 minut

Ile widzisz – 12 minut

Figura arytmetyczna – 12 minut

CZWARTEK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące szybkie podejmowanie decyzji i wyciąganie wniosków, długotrwałe trwanie w skupieniu oraz klasyfikowanie i porządkowanie elementów:

Policz kąty – 9 minut

Rejestracje – 9 minut

Kości – 9 minut

PIĄTEK (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka – 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące umiejętność postrzegania, szybkie podejmowanie decyzji i wyciąganie wniosków oraz planowanie i strategiczne myślenie:

Znikające puzzle – 12 minut

Krzyż – 12 minut

Piętnastka – 12 minut

SOBOTA (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka – 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące planowanie i strategiczne myślenie, szybkie wyciąganie wniosków i podejmowanie decyzji oraz umiejętność postrzegania:

Znikające puzzle – 12 minut

Kombinator – 12 minut

Figura arytmetyczna – 12 minut

Plan dla zaawansowanych – Koncentracja cz. 2

Czas trwania kursu – 5 tygodni, liczba dni w tygodniu – 6, dziennie ćwiczenia – łącznie 40 minut.

Ćwiczysz w trybie nauki oraz na indywidualnie ustalonym poziomie.

Zapoznaj się ze wstępnymi uwagami do rozdziału: Plan dla zaawansowanych – Koncentracja cz. 1, mówiącymi o strategii forsowania poziomów.

PONIEDZIAŁEK (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka – 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące szybkie podejmowanie decyzji i wyciąganie wniosków, kreatywne myślenie oraz umiejętność postrzegania:

Dopasuj kształt – 12 minut

Pocięte kwadraty – 12 minut

Pod mikroskopem – 12 minut

WTOREK (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka – 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące planowanie i myślenie strategiczne, długotrwałe trwanie w skupieniu oraz kreatywne myślenie:

Działania arytmetyczne – 12 minut

Nie strać z oczu – 12 minut

Historyjki – 12 minut

ŚRODA (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka – 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące umiejętność postrzegania, szybkie podejmowanie decyzji i wyciąganie wniosków oraz planowanie i myślenie strategiczne:

Rozpoznaj fragment – 12 minut

Witraże – 12 minut

Port lotniczy – 12 minut

CZWARTEK (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka – 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące długotrwałe trwanie w skupieniu, planowanie i myślenie strategiczne oraz kreatywne myślenie:

Nie strać z oczu – 12 minut

Rozplącz linie – 12 minut

Cyfrowe puzzle – 12 minut

PIĄTEK (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka – 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące umiejętność postrzegania, planowanie i myślenie strategiczne oraz szybkie podejmowanie decyzji i wyciąganie wniosków:

Pod mikroskopem – 12 minut

Cyfrowy mur – 12 minut

Poobracane cyfry – 12 minut

SOBOTA (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka – 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące kreatywne myślenie, planowanie i myślenie strategiczne oraz szybkie podejmowanie decyzji i wyciąganie wniosków:

Paleta kolorów – 12 minut

Gorączka złota – 12 minut

Historyjki – 12 minut

6 złotych zasad skutecznego treningu koncentracji uwagi

1. **Ćwicz regularnie.** Pamiętaj o tym, że jeden długi i męczący trening tygodniowo przyniesie Ci nieporównanie mniejsze korzyści, niż pięć krótszych i bardziej intensywnych.
2. **Nie zniechęcaj się.** To, że trudno Ci pokonać pewien poziom w danym zadaniu nie oznacza, że nie nauczysz się więcej. Daj sobie czas, jeżeli jakieś ćwiczenie wywołuje w Tobie poczucie frustracji – odpocznij od niego. Wykonuj inne zadania, a kompetencja, której brakuje Ci, by pokonać wyzwanie również wzrośnie. Po kilku dniach uda Ci się z pewnością pokonać trudności.
3. **Nie oczekuj od siebie zbyt wiele.** Nie zakładaj, że w ciągu miesiąca osiągniesz maksymalny poziom we wszystkich ćwiczeniach. To praktycznie niewykonalne. Koncentruj się na tym, co już osiągnąłeś, na poczynionych postępach, a nie na tym, co sprawia Ci trudność.
4. **Korzystaj z nabytych umiejętności.** Niekiedy korzystanie z nowych umiejętności wymaga zmiany nawyków. Przykładowo – jeżeli dotąd zwykłeś czytać szczegółowo długie, nudne, a często nieprzydatne teksty, w których poszukiwałeś konkretnych informacji, spróbuj teraz tylko przeszukiwać je oczami, by znaleźć istotne słowa. Zaoszczędzisz czas i będziesz miał okazję użyć nabytych umiejętności.
5. **Wracaj do ćwiczeń co jakiś czas.** Nawet jeżeli skończyłeś regularne treningi, sięgnij po program raz na tydzień, by odświeżyć i utrwalić nowe umiejętności.
6. **Zadbaj o swój styl życia.** Pamiętaj, że sam trening to nie wszystko. Jeżeli pragniesz znacznej i trwałej poprawy, powinieneś zadbać też o to, by Twój mózg miał jak najlepsze warunki do funkcjonowania, by był wypoczęty i dobrze odżywiony.



JAK ĆWICZYĆ – INSTRUKCJA OBSŁUGI PROGRAMÓW

Z tego rozdziału dowiesz się:

- Jak rozpocząć pracę z programem
- O głównych elementach interfejsu
- O poziomach trudności i trybach

Jak rozpocząć pracę z programem

INSTALACJA

Rozpoczynając instalację programów, należy postępować zgodnie ze wskazówkami producenta, które pozwolą na szybkie przeprowadzenie użytkownika od początku do końca procesu instalacji. Okresowo mogą pojawiać się aktualizacje programów. Jeżeli dany komputer jest podłączony do Internetu, wówczas automatycznie sprawdzana jest dostępność nowej wersji. Zalecamy pobieranie aktualizacji tak, by mieć dostęp do najnowszej wersji programu.

PIERWSZE URUCHOMIENIE PROGRAMU

Przy pierwszym uruchomieniu pojawi się polecenie: „Wpisz imię ćwiczącego” lub „Dodaj użytkownika” (w zależności od programu). W programie może trenować nieograniczona liczba osób. Dla każdego wpisanego na listę użytkownika program zapamiętuje indywidualne ustawienia (dźwięki, wygląd itp.).

Gdy program jest używany w trybie Nauki, każdy użytkownik ma oddzielnie rejestrowane postępy i automatycznie dobierany poziom trudności.

KOLEJNE URUCHOMIENIE

Jeżeli lista użytkowników zawiera tylko jedną pozycję, program loguje się automatycznie. Gdy lista jest dłuższa, należy dokonać wyboru spośród zawartych w niej nazw użytkowników.

Główne elementy interfejsu

OKNO GŁÓWNE

Z lewej strony znajduje się spis ćwiczeń, z prawej – okienko, w którym wyświetlany jest opis albo podgląd danego ćwiczenia. Obok umieszczono ikonki przełączające.

W prawym dolnym rogu znajduje się uniwersalny przycisk nawigacyjny. Mięwa on różny, zależny od kontekstu: opis i efekt działania. Klikamy w niego celem rozpoczęcia ćwiczenia, jego kontynuacji, zapisania opcji itd. Analogiczny efekt ma wciśnięcie klawisza [ENTER].

OPCJE (w górnej części okna) – umożliwiają w trybie Użytkownika samodzielne ustawianie opcji każdego z ćwiczeń. W innym trybie możliwy jest tylko podgląd ustawień.

USTAWIENIA (w dolnej części okna) – przydatna funkcja pozwalająca na indywidualne ustawienia wyglądu, dźwięku i zachowania programu. Zakres jej działania zależy od programu. W programach z części 2 warto zwrócić uwagę na opcję „Poziom trudności ćwiczeń”. Tam można wybrać opcję „Ustaw jednakowy dla wszystkich”, a następnie wskazać żądany jednakowy poziom dla wszystkich ćwiczeń.



Druga przydatna opcja to „Czas na poziomie użytkownika”, gdzie można zaznaczyć: „Ustaw we wszystkich ćwiczeniach na nieskończoność”. Ma to zastosowanie, gdy nie chcemy pracować pod presją czasu.

Można też wybrać sposób prezentowania komunikatów o wyniku ćwiczenia. Jeżeli użytkownikiem programu jest dziecko, to możemy zaproponować mu wybór asystenta, np. żyrafę czy lwa, który będzie informował o wynikach.

Każdą zmianę zatwierdzamy przyciskiem [OK] lub anulujemy przyciskiem [ANULUJ].

PAUZA (w dolnej części okna) – przycisk dostępny tylko w trakcie wykonywania ćwiczenia. Powoduje zaślonięcie planszy z ćwiczeniem i wstrzymanie zegara. Opcja ta okazuje się przydatna, gdy ćwiczący potrzebuje odpoczynku lub kiedy musi na chwilę przerwać ćwiczenie.

URUCHOMIENIE ĆWICZENIA

Przed uruchomieniem ćwiczenia należy z listy ćwiczeń wybrać żądane. Po liście ćwiczeń poruszamy się klawiszami strzałka w górę/w dół z klawiatury lub za pomocą myszki. Po wybraniu ćwiczenia należy kliknąć uniwersalny przycisk znajdujący się w prawym dolnym rogu ekranu. Ćwiczenie zostanie uruchomione.

Poziomy trudności i tryby

Wszystkie ćwiczenia są wyposażone w opcje pozwalające dostosować je do wieku i możliwości użytkownika. Pod okienkiem z opisem i podglądem ćwiczenia znajduje się menu do wyboru rodzaju treningu:

POZIOMY TRUDNOŚCI

Mamy do wyboru trzy poziomy trudności: Łatwy, Średni, Trudny. Opcje w tych poziomach są dobrane przez producenta i nie podlegają zmianom. Pozwalają natomiast na szybkie poruszanie się między poziomami trudności i błyskawiczny wybór treningu.

TRYB UŻYTKOWNIKA

Kiedy zapagniemy zaprojektować swój własny trening, możemy skorzystać z Trybu użytkownika. Pozwala on na dokonywanie modyfikacji – ćwiczący samodzielnie może zmieniać ustawienia, np. czas ekspozycji, liczbę pokazywanych elementów. Dzięki temu zyskuje możliwość eksperymentowania z ustawieniami opcji tak, aby określić granice swoich możliwości. Ponadto będąc w trybie Użytkownika, możemy przywołać ustawienia producenta dla poziomów Łatwy, Średni, Trudny (u dołu okna) i na tej bazie wykonać własne modyfikacje.

TRYB NAUKI

Decydując się na ten tryb, ćwiczący rozpoczyna pracę „pod okiem” indywidualnego trenera. Program rejestruje postępy, zapamiętuje wyniki i automatycznie dobiera poziom trudności. Podczas każdej sesji ćwiczeń dynamicznie reaguje na to, w jakiej formie intelektualnej jest ćwiczący. W zależności od postępów trudność ćwiczeń może wzrastać, ale może też okresowo zostać zmniejszona. Przy ocenie brane są pod uwagę takie elementy, jak: czas reakcji czy liczba prawidłowych odpowiedzi.

PATRZ TEŻ W ROZDZIALE 4: TRZY TRYBY USTALANIA POZIOMÓW TRUDNOŚCI

8

CO MOŻESZ ZROBIĆ DLA SWOJEJ KONCENTRACJI

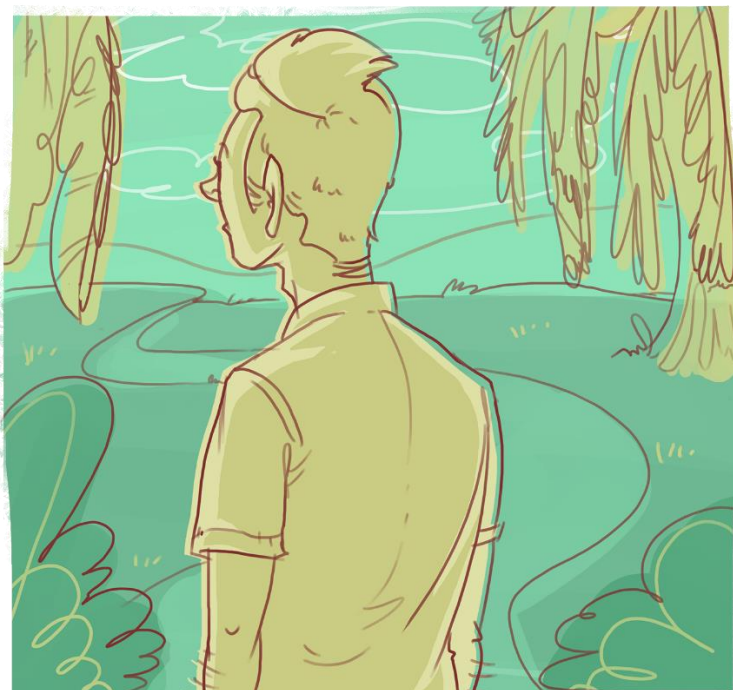
Z tego rozdziału dowiesz się:

- Jak wiele elementów ma wpływ na sprawność Twojego umysłu
- Jakie są najpopularniejsze techniki koncentrowania się

Jak wiele elementów ma wpływ na sprawność Twojego umysłu

Umiejętność koncentracji jest składową bardzo dużej liczby elementów. Składają się nań indywidualne predyspozycje, na które nie mamy wpływu, gdyż są one zdeterminowane genetycznie w momencie urodzenia, posiadane umiejętności, na które bez problemu wpłynąć można przy pomocy treningu, a także cały szereg czynników zewnętrznych związanych oraz niezwiązanych z funkcjonowaniem ludzkiego organizmu. W tej części poradnika opisane zostaną właśnie te czynniki związane z trybem życia oraz fizycznym otoczeniem, na które każdy ma bardzo duży wpływ, a które modyfikują możliwości koncentracji zarówno w sposób pozytywny, jak i silnie negatywny.

Aby móc w pełni korzystać z możliwości własnego umysłu, w pierwszej kolejności zadbać trzeba koniecznie o zaspokojenie potrzeb ciała, gdyż deprywacja potrzeb fizjologicznych niezwykle silnie negatywnie modyfikuje



możliwości skupienia się na zadaniach. Pierwszą i zarazem jedną z absolutnie najważniejszych kwestii jest sen. Osoba niewyspana ma bardzo ograniczone możliwości pozostawania w skupieniu. W zależności od poziomu niedoborów snu – może to być po prostu kłopot z przeczytaniem z pełnym zrozumieniem dłuższego tekstu, aż po niekontrolowane drzemki w czasie pracy. Każda z tych ewentualności negatywnie wpływa na jakość oraz tempo pracy, czy nauki, a podczas wykonywania wielu zadań stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia nie tylko samej osoby niewyspanej, ale także postronnych. W przypadku ograniczenia snu do mniej niż 7–8 godzin nie należy oczekiwać także świetnych wy-

ników treningu koncentracji. Zmęczony mózg broni

się przed dodatkowym wysiłkiem, i jeżeli tylko znajdzie taką możliwość ograniczy swoje funkcjonowanie.

Drugą również bardzo istotną kwestią jest sposób odżywiania. Mało kto zdaje sobie sprawę, jak ogromny wpływ na możliwość skupienia ma to, co jemy. . Najlepiej jest to widoczne u dzieci, u których braki w koncentracji objawiają się natychmiast w postaci niekontrolowanych zachowań. Nie oznacza to jednak, że dorośli są niezależni od tego, czy i co jedzą. Przede wszystkim, by oczekiwać optymalnego poziomu funkcjonowania od

mózgu należy dostarczyć mu paliwa. Oznacza to, że restrykcyjne diety, czy unikanie posiłków, by nie robić przerw w pracy działają kontrproduktywnie wobec wyników. Mózg, jako organ najbardziej wrażliwy na wahania cukru we krwi potrzebuje regularnych zastrzyków energii po to, by utrzymać się w pełnej gotowości, która jest podstawą koncentracji.

Nie tylko jednak brak pożywienia i spadek poziomu glukozy we krwi są zagrożeniem dla umiejętności skupienia się. Niekorzystnie na tę umiejętność wpływają też nagłe, silne jej wahania. Każdy silny, nagły wzrost zawartości cukru w krwioobiegu powoduje odpowiedź hormonalną prowadzącą do szybkiego i nagłego jego spadku. Oznacza to, że chwilowa poprawa jakości funkcjonowania, jaką zaobserwować można po zjedzeniu czegoś słodkiego, po niezbyt długim czasie spowoduje znaczny spadek koncentracji, senność i potrzebę dostarczenia kolejnej dawki cukru. O wiele lepiej na funkcjonowanie mózgu, a co za tym idzie na koncentrację, oddziałuje częste spożywanie niezbyt obfitych (obfite posiłki powodują koncentrację organizmu na trawieniu, co odbywa się kosztem dopływu tlenu do mózgu, powoduje uczucie senności i rozleniwienia niesłużące pracy ani nauce), lecz pełnowartościowych posiłków dostarczających jednorodnych dawek energii przez cały czas.

Nie jest dobrym pomysłem nadmierne pobudzanie się używkami. Co prawda istnieją dowody na to, że kawa na pewien czas dodatnio wpływa na koncentrację i jej filiżanka w chwili kryzysu może poprawić jakość wykonywanych zadań, jednak długotrwałe utrzymywanie się „na kawie” może przynieść więcej szkody niż pożytku. Organizm sztucznie aktywowany potrzebuje później więcej odpoczynku, a jeżeli próbuje się na nim wymusić dalsze funkcjonowanie, potrzebne są coraz większe dawki kofeiny. Lepszym rozwiązaniem, poza momentami naprawdę wyjątkowymi, jest posłuchanie swego organizmu i pozwolenie sobie na regeneracyjną drzemkę. Na dłuższą metę z pewnością nie będzie ona stratą czasu.

Jeszcze jednym czynnikiem mającym niebagatelne znaczenie jest ruch, szczególnie na świeżym powietrzu. Poprawia on ukrwienie i dotlenienie wszystkich tkanek, w tym mózgu. Dodatkowo wpływa na nastrój, a dodatkowo kontakt z przyrodą, do którego często w jego trakcie dochodzi bardzo pozytywnie wpływa na umiejętność skupiania się, co łatwo zauważyć nawet u osób cierpiących na organiczne deficyty koncentracji.

Warto zwrócić uwagę też na rolę otoczenia fizycznego i dostosować je do swoich potrzeb, a szczególnie do własnego optymalnego poziomu stymulacji. Niekiedy można spotkać się z opinią, że bałagan na biurku, czy nadmierna ilość ozdób, czy informacji wokół negatywnie wpływa na możliwość koncentracji, nie zawsze jest to jednak prawda. Osoby potrzebujące wysokiego poziomu stymulacji dobrze czują się otoczone przedmiotami, nawet, jeżeli dla postronnych sprawiają one wrażenie chaosu. Ci z kolei o niskiej jej potrzebie potrzebują absolutnego porządku. Żadna z tych postaw nie powinna być uważana za lepszą, gdyż wynikają one z potrzeb danego organizmu.

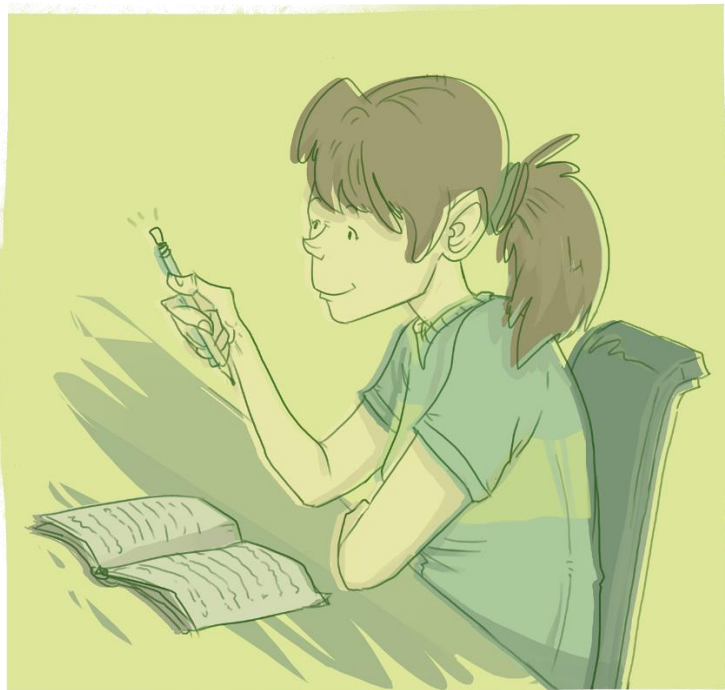
Podobnie jest z hałasem. Są osoby, które doskonale potrafią „wyłączyć się” mimo tego, że wokół nich słychać wiele różnych odgłosów. Inni odgradzają się od nich głośną muzyką, a jeszcze inni potrzebują absolutnej ciszy. Nie warto próbować zatem zmieniać swoich przyzwyczajeń, o ile dotąd służyły i nie przeszkadzały w funkcjonowaniu. To, co warto zrobić, to zastanowić się, czy tak rzeczywiście jest, a jeżeli nie – wtedy wprowadzić zmiany w takim zakresie, w jakim są konieczne i w jakim zmieniają otoczenie na bardziej optymalne.

Najpopularniejsze techniki koncentrowania się

Aby zwiększyć skuteczność treningu, warto nauczyć się ułatwiać sobie koncentrację poprzez obserwowanie własnego organizmu i planowanie zajęć zgodnie z jego biorytmem. Oznacza to, że należy przez jakiś czas obserwować i najlepiej notować, jakie jest samopoczucie i poziom skupienia o różnych porach dnia. Każdy człowiek ma bowiem własny sposób funkcjonowania i własne szczyty możliwości intelektualnych. U niektórych

szczyt taki przypada wczesnym rankiem, u innych w południe. Są także osoby, które najbardziej optymalnie funkcjonują późnym wieczorem. Warto skorzystać z tak zdobytej wiedzy i zaplanować najbardziej wymagające zadania na czas, kiedy możliwości organizmu są największe.

Podczas pracy również warto być jak najbardziej uważnym na potrzeby organizmu i nigdy nie pracować przez



czas dłuższy, niż organizm jest skłonny współpracować. Każdy wyraźny spadek koncentracji powinien być czynnikiem skłaniającym do zrobienia niezbyt długiej przerwy, wypicia szklanki wody, przewietrzenia pomieszczenia, czy wykonania kilku ćwiczeń. Warto wliczyć takie przerwy do czasu pracy (nawet 5 minut na każde 20 minut pracy), gdyż w żadnym razie nie jest to czas stracony, a poprawa wyników będzie łatwo dostrzegalna.

Warto poznać także kilka metod relaksacyjnych po to, by pomóc sobie w skupieniu w chwilach stresu, a także kilka metod aktywizacji, by pobudzić się do działania w chwilach znużenia. Prosta metoda na opanowanie stresu i pobudzenie koncentracji

może być oderwaniem się na chwilę od wszelkich myśli i spojrzenie w niebo. Obserwacja leniwie płynących chmur pozwoli na chwilowe oderwanie się od trudnej sytuacji i uspokojenie gonitwy myśli. Jeżeli to nie możliwe można zamknąć oczy i poświęcić chwilę na wsłuchiwanie się w otaczające odgłosy. Jeszcze inną metodą jest skupianie się na poszczególnych rejonach własnego ciała i wsłuchiwanie się w sygnały płynące z organizmu.

Dobrym sposobem na aktywizację w chwilach nudy jest znalezienie powodu do śmiechu. Może to być wyobrażenie sobie nudnego prowadzącego w dziwnym stroju lub sytuacji, albo dopowiedzenie do wykonywanego zadania zabawnej historyjki. Ewentualnie mogą to być także wyobrażenia straszne lub obrzydliwe. Chodzi o pobudzenie części emocjonalnej mózgu. Przeżywanie, choć przez chwilę wywołanych w ten sposób emocji zaktywizuje umysł, odpędzi senność, a energię uzyskaną w ten sposób spożytkować dalej można na skupienie na głównym temacie, czy też na wykonywanym zadaniu.



POZNAJ PROGRAMY Z GRUPY AKADEMIA UMYSŁU®

Z tego rozdziału dowiesz się o programach do rozwoju umysłu:

- Pamięć, Koncentracja, Szybkie czytanie
- Gry Świata – Sudoku, Kakuro, Mahjong
- JUNIOR – Wiosna, Lato, Jesień, Zima
- Dla edukacji – Edu Junior, Edu Uczeń

W tym poradniku szczegółowo zaprezentowaliśmy możliwości wykorzystania do treningu umysłu dwóch programów z serii Akademia Umysłu® KONCENTRACJA część 1 i 2.

Jednak dla osób, którym zależy na poprawie sprawności mózgu za pomocą specjalnie przygotowanych kursów mamy do wyboru więcej programów. Kierowane są do szerokiego grona odbiorców: od kilkuletnich dzieci do seniorów. Programy stanowią również bardzo dobrą pomoc dla nauczycieli, pedagogów i psychologów pracujących z dziećmi i młodzieżą, a także dorosłymi. Zawarte w programach zróżnicowane ćwiczenia mogą stanowić nieocenioną pomoc dydaktyczną, np. jako element uzupełniający program zajęć terapeutycznych.

Warto sięgnąć nie tylko po jeden, lecz kilka programów, gdyż najlepsze efekty osiąga się podczas treningu wszystkich obszarów umysłu. Już dziś zaprzyjajnij się z Akademią Umysłu®, aby przekonać się, że rozwój możliwy jest w każdym wieku. Poniżej przedstawimy poszczególne serie programów.

PAMIĘTAJ:

Mózg nie lubi rutyny, za to uwielbia nowości!

Dlatego sięgnij po programy Akademii Umysłu® i dostarcz mu nowych wyzwań.

Wśród naszych programów każda osoba dbająca o kondycję umysłu,
znajdzie interesujące propozycje treningu – zarówno dla siebie, jak i najbliższych.

Pamięć – Koncentracja – Szybkie czytanie

W tej grupie znajdziemy programy, które korzystnie wpływają na rozwój intelektu osób w każdym wieku. Skierowane są do wszystkich, którzy chcą rozwinąć zdolności umysłowe konieczne w szkole i w pracy, oraz zdobywać wiedzę szybko i trwale. Pomocne są również osobom starszym do poprawy pamięci i podniesienia kondycji umysłowej.

Dotychczas ukazały się dwie edycje Akademii Umysłu®, które są równorzędne pod względem trudności. Nie jest ważne, od której części zaczniesz ćwiczenia.

Więcej informacji na: [Akademia Umysł : Pamięć – Koncentracja – Szybkie czytanie](#)

Pamięć



Program zawierają najnowsze metody, techniki i systemy doskonalenia pamięci. W każdej z dwóch części użytkownik znajdzie atrakcyjne ćwiczenia, które zwiększają zdolność zapamiętywania: tekstów, znaków, liczb, obrazów, sytuacji. Dzięki treningowi skraca się czas potrzebny na zapamiętanie informacji i jednocześnie wzrasta zdolność jej długoterminowego przechowywania.

Nabyte umiejętności można wykorzystać, aby zapamiętywać: obce słowa, numery telefonów, terminy spotkań, imiona, nazwiska i twarze, treść czytanych gazet i książek.

Koncentracja



To programy zaprezentowane w niniejszym poradniku. Patrząc: widzieć, rejestrować, pamiętać – oto cel tych programów. Dzięki regularnemu treningowi ćwiczący pozbędzie się problemów z koncentracją i podzielnością uwagi, zaczną więcej widzieć i zapamiętywać. Ponadto zwiększy swoją zdolność logicznego i przestrzennego myślenia, rozwinie wyobraźnię.

Warto sięgnąć po ten zestaw ćwiczeń, gdyż jak podkreślają naukowcy, bez koncentracji uwagi zapamiętanie cokolwiek jest praktycznie niemożliwe.

Szybkie czytanie



Informacji koniecznych do funkcjonowania we współczesnym świecie przybywa lawinowo. Te programy uczą jak sprawniej je czytać i przyswajać. Sprawniej to znaczy szybciej, a jednocześnie z lepszym zrozumieniem oraz łączeniem nowej informacji z całością posiadanej wiedzy. Uczą też czytać wybiórczo, przeszukując tekst celem znalezienia konkretnej informacji. Jest to niezwykle użyteczne, np. przy przeglądaniu Internetu.

Łącząc techniki szybkiego czytania i zapamiętywania można wejść na niedostępne dotąd wyżyny wiedzy ... i zaoszczędzić sporo cennego czasu.

TRÓJPAK – kompleksowy trening



Programy z serii Akademia Umysłu® sprzedawane są POJEDYNCZO lub W ZESTAWACH.

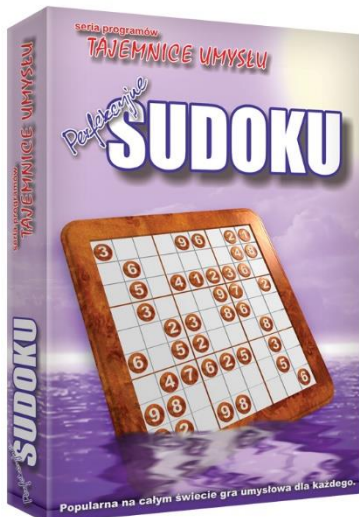
Szczególnie polecamy zestawy trzech programów, które gwarantują:

- kompleksowy trening zapewniający jednoczesny rozwój w trzech obszarach (pamięć, koncentracja uwagi i szybkie czytanie),
- trzykrotnie więcej korzyści, ćwiczeń i rozrywkę,
- atrakcyjną cenę; 3 programy w cenie dwóch.

Gry Świata

To prawdziwa gratka dla miłośników gier logicznych! Więcej informacji na: [Gry Świata](#)

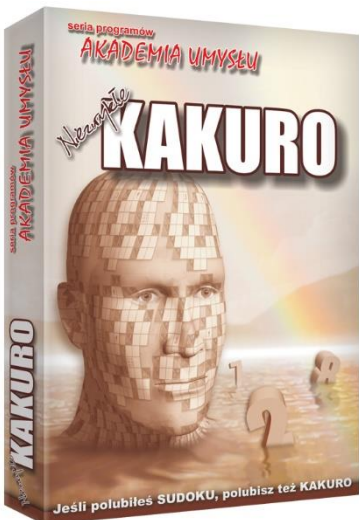
Perfekcyjne SUDOKU



Znana na całym świecie liczbowa łamigłówka. W naszym programie znajdziesz:

- 10 odmian Sudoku i 10 TYSIĘCY plansz!,
- kilka poziomów trudności, wybór lub losowanie plansz,
- obsługa wielu graczy, zestawienia i statystyki wyników,
- drukowanie plansz, aby rozwiązać je klasycznie na kartce papieru,
- wysyłanie plansz do rodziny i przyjaciół za pomocą e-maila,
- możliwość podpowiedzi, sygnalizacja błędów,
- sprawdzanie prawidłowości rozwiązania,
- automatyczne rozwiązywanie (solver).

Niezwykłe KAKURO



To jeszcze większe wyzwanie niż Sudoku. Oferuje wspaniałe możliwości:

- 10 odmian Kakuro i 10 TYSIĘCY plansz!,
- kilka poziomów trudności, wybór lub losowanie plansz,
- obsługa wielu graczy, zestawienia i statystyki wyników,
- drukowanie plansz, aby rozwiązać je klasycznie na kartce papieru,
- wysyłanie plansz do rodziny i przyjaciół za pomocą e-maila,
- możliwość podpowiedzi, sygnalizacja błędów,
- sprawdzanie prawidłowości rozwiązania,
- kreator własnych plansz.

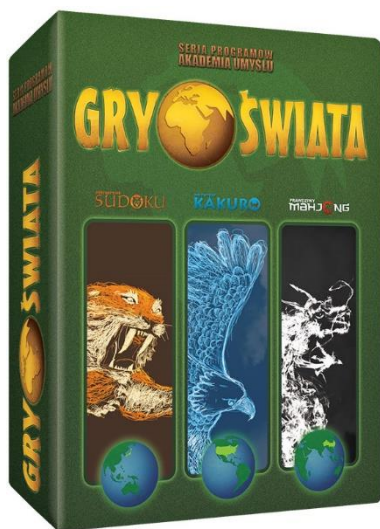
Prawdziwy MAHJONG



To nie jest banalna układanka, w której łączy się w pary klocki. To strategiczna, ambitna gra z przeciwnikami! Oto cechy naszej gry:

- zawiera 4 światowe standardy (odmiany),
- posiada możliwość gry z komputerem symulującym pozostałych graczy,
- ma oryginalną grafikę i klimatyczną aranżację,
- oferuje 3 poziomy trudności w grze przeciw komputerowi,
- zawiera różne style grafiki i kamieni, widoki 3D i 2D oraz skórki do wyboru,
- posiada bardzo szczegółowy opis zasad i strategii.

TRÓJPAK Gry Świata



Ze względu na bogatą zawartość i korzystną cenę, zakup trzech programów w zestawie stanowi bardzo atrakcyjną propozycję.

Zestaw zawiera:

- Perfekcyjne SUDOKU
- Niezwykłe KAKURO
- Prawdziwy MAHJONG

JUNIOR – dla dzieci w wieku 5–9 lat

Grupa 4 programów, które rozwijają pamięć i koncentrację uwagi oraz wspomagają edukację wczesnoszkolną u dzieci w wieku 5–9 lat. Jednocześnie są wesołą i ciekawą zabawą. Ponadto zawierają dodatek językowy, gwarantujący poznawanie i osłuchiwanie się z językiem angielskim podczas zabawy już od najmłodszych lat!

Trudność można stopniować. Początkowe poziomy są bardzo łatwe, a sukcesy, pochwały, nagrody i niespodzianki zachęcają dziecko do zmierzenia się z trudniejszymi zadaniami. Dzięki pomocy lektora grać mogą również dzieci, które nie potrafią jeszcze czytać.

Oprawą programu jest nietuzinkowa grafika, moc kolorów i specjalnie skomponowana muzyka. Fascynujące tło muzyczne naturalnych instrumentów (fortepian, smyczki, dzwonki, gitara, flet, głos, itd.), efekty dźwiękowe (odgłosy natury, głosy zwierząt, gwar zabaw, dźwięki otoczenia) pobudzają wyobraźnię i dają pożądane wzorce estetyczne.

Dodatkową zaletą są ćwiczenia ruchowe. Gdy program uzna, że dziecko zbyt długo siedzi przed komputerem, automatycznie uruchamia animowanego ludzika, który zachęca do krótkiej gimnastyki.

Gry są pozbawione elementów przemocy. Seria Akademia Umysłu JUNIOR® posiada rekomendacje psychologów i pedagogów oraz została wyróżniona w X edycji konkursu „Świat Przyjazny Dziecku” organizowanym przez Komitet Ochrony Praw Dziecka.

Więcej informacji na: [Akademia Umysłu – JUNIOR](#) oraz [Plac zabaw JUNIORA](#)

Cztery części: Wiosna, Lato, Jesień, Zima



Poszczególne części są osadzone w różnych sceneriach i fabułach odpowiadających tematycznie czterem porom roku, dzięki czemu dziecko zyskuje zabawę i radosny trening na cały rok.

Każda z części zawiera 20 mądrych, rozwojowych i pasjonujących gier atrakcyjnych graficznie i dźwiękowo. Gry są ćwiczeniami zawierającymi elementy edukacyjne i badawcze, które stymulują rozwój intelektualny i społeczny.

Dziecko przez zabawę poznaje rzeczy ciekawe i przydatne na co dzień. Na przykład miasta Polski i ich odległości, tablice pogody, głosy ptaków, gatunki drzew, zbóż, motyli i kwiatów oraz innych zwierząt i roślin, flagi krajów, rozpoznawanie gwiazdozbiorów itd.

Uczy się logicznego myślenia, szybkiej reakcji na zmiany oraz prostych rachunków.

Dodatek języka angielskiego



Programy z serii Akademia Umysłu® JUNIOR zostały wzbogacone o moduł językowy. Daje on możliwość wyboru i zmiany z języka polskiego na angielski w dowolnej chwili. Poprzez mądrą zabawę w dwóch językach dziecko osłuchuje się z obcym językiem od najmłodszych lat. Dzięki ćwiczeniom pamięci i koncentracji w formule gier i zabaw dziecko nie zniechęca się, ale z radością i entuzjazmem przyswaja nowe słówka i zwroty.

Ponieważ brytyjski lektor prezentuje wysokie kompetencje językowe, jest to dobra okazja, by dziecko mogło poznać prawidłowy akcent.

Dodatek językowy zawiera opcje pozwalające na dostosowanie programu do umiejętności i wieku dziecka. Istnieje możliwość, aby napisy były po polsku, ale lektor czytał je po angielsku (lub też odwrotnie), albo też całość była prezentowana wyłącznie w jednym języku.

W przypadku, gdyby cokolwiek było niezrozumiałe – wystarczy kliknąć na ikonkę obrazkowego słownika w menu, a tam odnaleźć tłumaczenie użytych słów i zwrotów. Zarówno w formie pisanej, jak i czytane przez lektora.

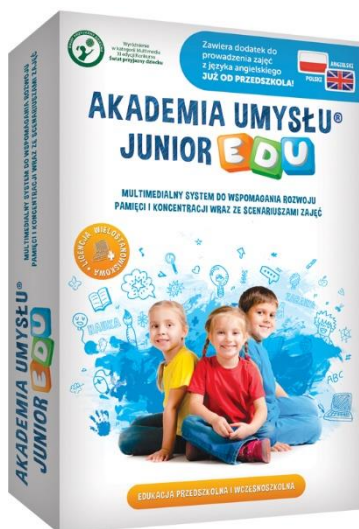
Dzięki temu, że w tych programach znajdują się treści znane już dzieciom w języku polskim, ma ono możliwość szybko i łatwo nauczyć się ich znaczenia w innym języku. Efektywność przyswajania jest tym większa, że odbywa się podczas gier ukierunkowanych na rozwój pamięci i koncentracji. Instynktownie osvajanie się z językiem angielskim odbywa się podczas zwiększonej sprawności mózgu.

EDU – dla edukacji

Akademia Umysłu® to także oferta dla przedszkoli, szkół i placówek terapeutycznych – pakiety edukacyjne zawierające multimedialne programy edukacyjne i konspekty zajęć rozwijających pamięć i koncentrację. Oferta ta na pewno zainteresuje wychowawców, nauczycieli i psychologów, szukających nowoczesnych rozwiązań poprawiających jakość i efektywność nauczania. Pakiety mogą być wykorzystywane podczas zajęć grupowych z użyciem tablicy interaktywnej lub projektora multimedialnego, a także w pracy indywidualnej przed komputerem. Do wyboru są dwa pakiety.

Więcej informacji na: [Akademia Umysł – EDU](#)

EDU JUNIOR



To multimedialny system do prowadzenia zajęć ukierunkowanych na rozwój pamięci i koncentracji uwagi, gwarantujący jednocześnie radosny kontakt z językiem angielskim. Stanowi doskonałe narzędzie do wykorzystania w nauczaniu przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Służy rozwijaniu zainteresowań dziecka i jego sprawności umysłowej, dostarczając jednocześnie wiedzy o otaczającym świecie oraz wielu okazji do radosnej zabawy.

Pakiet to bogactwo gotowych materiałów: 80 multimedialnych gier edukacyjnych, gotowe scenariusze zajęć, dodatek językowy umożliwiający prowadzenie zajęć w 2 językach, prezentacje multimedialne, konspekty pogadek, autorski system motywacyjny (komplet dyplomów, karty motywacyjne z naklejkami), licencja wielostanowiskowa.

EDU UCZEŃ



Jest to opracowany przez psychologów i metodyków pakiet do realizacji zajęć rozwijających pamięć, koncentrację i szybkie czytanie w szkole podstawowej. Celem Akademii Umysłu® UCZEŃ EDU jest wspomaganie uczniów w procesie nauczania poprzez wskazanie im nowatorskich i atrakcyjnych sposobów na skuteczną naukę.

Zakłada nie tylko pomoc uczniom z trudnościami w nauce, ale i wsparcie rozwoju tych, którzy przejawiają wyjątkowe zdolności.

Wszystkie ćwiczenia zawarte w programach zostały wyposażone w opcje pozwalające dostosować je do wieku i możliwości każdego ucznia. Ćwiczenia prezentowane są w formie rozbudowanych interaktywnych gier, z których każda ma wiele poziomów trudności.

Poprzez kreatywne i ciekawe techniki oraz ćwiczenia zawarte w programach uczniowie mogą skutecznie rozwijać m.in. umiejętności myślenia, zapamiętywania, kojarzenia i koncentracji uwagi.

Pakiet może być wykorzystany przy diagnozie edukacyjnej. Stanowi doskonałe narzędzie do obserwacji i poznania ucznia podczas zmagania się z zadaniem.

Zawiera bogaty zbiór gotowych materiałów:

- blisko 100 multimedialnych gier edukacyjnych,
- 7 Zeszytów Metodycznych zawierających gotowe scenariusze zajęć,
- zestaw nagród motywujących uczniów do ćwiczeń (dyplomy, naklejki)
- oraz licencję wielostanowiskową.



10

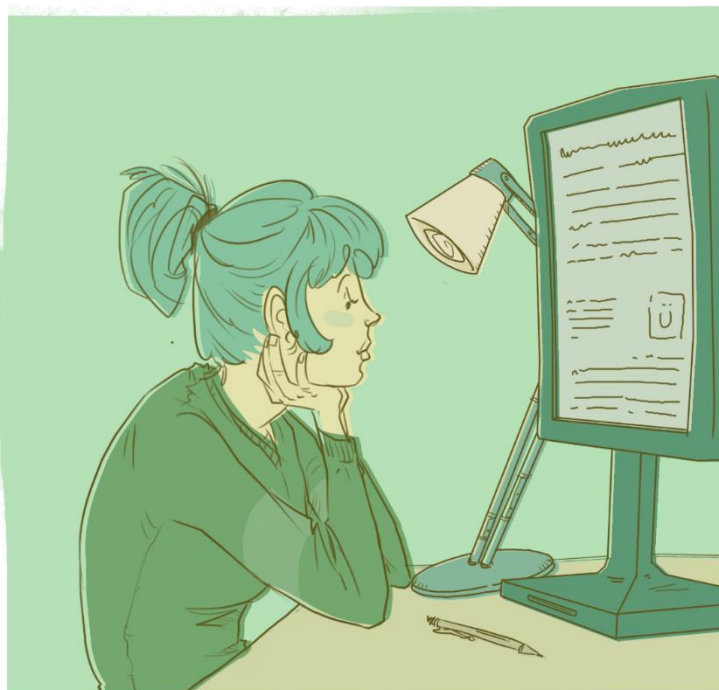
ZOSTAŃ FANEM AKADEMII UMYŚŁU®

W tym rozdziale:

- Odwiedź nasz blog
- Spotkajmy się na FB
- Zobacz nas na YouTube
- Nasz newsletter
- Co sądzą eksperci
- Bądźmy w kontakcie

Akademia Umysłu® to nie tylko multimedialne programy edukacyjne, ale także serwis ekspercki. Codziennie pracujemy nad tym, aby dostarczać Ci wartościowych informacji i praktycznych porad.

Poniżej prezentujemy miejsca, w których możesz nas spotkać.



Odwiedź nasz blog – Czego tam się dowiesz?

Blog Akademii Umysłu® – duża dawka nowej wiedzy oraz miejsce, w którym:

- udzielamy konkretnych porad i prezentujemy przykłady ćwiczeń, które pomogą rozwiązać problemy z pamięcią i koncentracją,
- dostarczamy wiedzy oraz ciekawostek, jak możesz na co dzień pielęgnować swój umysł,
- zapraszamy specjalistów i wraz z nimi prezentujemy gotowe rozwiązania, jak wspierać rozwój dziecka,
- dopingujemy do codziennych ćwiczeń, dzięki którym będziesz pamiętać więcej, wzmocni się Twoja koncentracja uwagi, zaczniesz czytać szybciej i z większym zrozumieniem.

ZNAJDZIESZ NAS NA: [Akademia Umysł – Blog](#)

Spotkajmy się na FB – Jakie posty tam publikujemy?

Fanpage Akademii Umysłu® – czyli niespodzianki, wydarzenia i duża dawka pozytywnej energii! Miejsce codziennych spotkań, w którym:

- prezentujemy zagadki i kreatywne zadania, które na pewno zmuszą Twój umysł do aktywności, a przy tym dostarczą Ci wiele radości,
- organizujemy konkursy i zabawy, a w nich do wygrania cenne nagrody,
- dostarczamy ciekawostek i porad, jak dbać o mózg tak, by przez całe życie cieszyć sprawnością umysłową,
- przedstawiamy ćwiczenia z programów Akademii Umysłu® oraz informujemy o nowościach.

ZNAJDZIESZ NAS NA: [Facebook](#)

Zobacz nas na YouTube

YouTube – darmowe materiały video o Akademii Umysłu®, w których prezentujemy :

- zalety i możliwości naszych programów,
- testy naszych programów oraz szczerze recenzje związane z faktycznymi wrażeniami użytkowników,
- relacje ze spotkań z fanami.

ZNAJDZIESZ NAS NA: [YuoTube](#)

Newsletter Akademii Umysłu® – zawsze bądź poinformowany

Jeśli nie chcesz stracić cennych informacji – już dziś zapisz się do newslettera Akademii Umysłu®, a w podziękowaniu otrzymasz od nas BEZPŁATNY kurs: **Maraton Umysłu**. Jest to wyjątkowy poradnik naszego autorstwa oraz świetna baza wiedzy podzielona na 10 etapów, które co tydzień otrzymasz na swojego maila.

Co jeszcze zyskasz?

- poznasz najlepsze sposoby treningu umysłu,
- odkryjesz sekrety szybkiej i efektywnej nauki,
- otrzymasz cenne porady i wskazówki, jak wspierać rozwój intelektualny,
- przetestujesz gry edukacyjne z różnych programów Akademii Umysłu® oraz poznasz ich zalety.

ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ NA: [Maraton Umysłu](#)

Co sądzą eksperci?

A co sądzą o programach Akademii Umysłu eksperci?

„(...) Szczególne korzyści z korzystania z programów odniosą uczniowie, studenci, aktywni zawodowo, ale i uczące się osoby dorosłe, a także seniorzy, cierpiący na związane z wiekiem osłabienie pamięci, funkcji uwagi czy spadek tempa czytania”

dr Przemysław Bąbel

Uniwersytet Jagielloński

Instytut Psychologii, Zakład Psychologii Ogólnej

„(...) Urozmaicone, wciągające zadania i ćwiczenia pamięciowe pokazują praktyczne aspekty dwóch najważniejszych praw kreatywnego uczenia się: im więcej wiesz, tym więcej możesz zapamiętać i co sam stworzysz, nie zapomnisz. Tak, nauka może być zabawą! Problem pamięciowy nie istnieje.”

Marek Szurawski

*Autor wielu publikacji i warsztatów dot. technik
pamięci i rozwoju osobistego, dziennikarz*

„Program jest istną „siłownią dla mięśnia mózgowego”, każdy użytkownik może ustalić optymalny dla siebie poziom trudności, ustalić własne priorytety i zaplanować indywidualny trening”

dr Dorota Chmielewska-Łuczak,

*Uniwersytet Wrocławski, Instytut Psychologii,
Zakład Psychologii Rozwoju*

Pozostańmy w kontakcie

Na koniec niniejszego poradnika pragniemy zachęcić Cię do pozostania z nami w kontakcie. Mamy nadzieję, że to dopiero początek naszej znajomości i będziesz częstym gościem na naszym fanpage i blogu.

Do zobaczenia !!

[Zespół Akademii Umysłu®](#)



**Ty też możesz zostać
mistrzem umysłu**
*niezależnie czy masz
lat 5 czy 105!*

**Podjmij wyzwanie
wraz z całą rodziną >**