



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 autorskich.

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® **PAMIĘĆ**



Zawiera gotowe
PLANY TRENINGOWE

SPIIS TREŚCI

1. WSTĘP	4
Czym jest ten poradnik, dla kogo i dlaczego powstał.....	4
Czemu ma służyć poradnik i co zyskasz poznając jego treść	5
O autorach poradnika	5
2. CO POWINNO SIĘ WIEDZIEĆ O PAMIĘCI	6
Jakie są rodzaje pamięci.....	6
Co to jest neuroplastyczność mózgu	8
O rozwoju pamięci i funkcjonowaniu mózgu w cyklu życia.....	8
Czy można powstrzymać starzenie się mózgu?.....	9
Na jakie efekty możesz liczyć regularnie ćwicząc swój umysł	10
3. O PROGRAMACH AKADEMIA UMYŚŁU® PAMIĘĆ	11
Czym są programy z serii Akademia Umysłu® i na czym polega ich działanie	11
Jak trening z wykorzystaniem gier komputerowych wpływa na poprawę pamięci	11
Jakie kompetencje rozwijane są dzięki ćwiczeniom.....	12
4. DLA KOGO PRZEZNACZONE SĄ TE PROGRAMY	13
Kto może korzystać z programów Akademia Umysłu® Pamięć	13
Z czego wynika uniwersalność zastosowania programów	14
Trzy tryby ustalania poziomów trudności	14
5. OPIS ĆWICZEŃ Z AKADEMII UMYŚŁU® PAMIĘĆ	16
Jakie kompetencje są trenowane w poszczególnych ćwiczeniach	16
Ćwiczenia z programu Akademia Umysłu® Pamięć cz. 1.....	19
Ćwiczenia z programu Akademia Umysłu® Pamięć cz. 2.....	25
6. PLAN TRENINGOWY	32
Jak korzystać z programów, aby trening przyniósł jak największe korzyści.....	32
Zalety Trybu Nauki	33
Przeprowadź początkowy test swoich umiejętności.....	34
Poznaj i dobierz indywidualny plan treningowy	35
Plan dla początkujących – PAMIĘĆ cz. 1.....	35
Plan dla początkujących – PAMIĘĆ cz. 2.....	36
Plan dla średnio zaawansowanych – PAMIĘĆ cz. 1	37
Plan dla średnio zaawansowanych – PAMIĘĆ cz. 2	38
Plan dla zaawansowanych – PAMIĘĆ cz. 1	39
Plan dla zaawansowanych – PAMIĘĆ cz. 2	41
10 ZŁOTYCH ZASAD skutecznego treningu pamięci	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 JESZCZE MOŻESZ ZROBIĆ, ABY POPRAWIĆ SWOJĄ PAMIĘĆ	46
Jak wiele elementów ma wpływ na sprawność Twojego umysłu	46
Na czym polegają najpopularniejsze techniki zapamiętywania?	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
10. 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, po który sięgnęliście służyć ma wszystkim użytkownikom programów Akademia Umysłu® Pamięć – zarówno tym, którzy dopiero po niego sięgają, gdyż pragną wspomóc funkcjonowanie swego umysłu w szerokim zakresie, jak i tym, którzy pragną znaleźć w nim pomoc z doskonaleniem, czy poprawą funkcjonowania konkretnych funkcji, gdyż zauważyli, że z upływem czasu jakość ich funkcjonowania uległa zauważalnemu pogorszeniu. Jest to wreszcie poradnik dla osób, które się uczą i pragną, by proces ten przebiegał w sposób bardziej płynny, sprawniejszy, a nade wszystko bardziej efektywny.



Celem powstania poradnika jest pomoc w dostosowaniu użyteczności programów do indywidualnych potrzeb każdego użytkownika. Dzięki niemu łatwiej znajdzie on ćwiczenia, które są mu potrzebne w konkretnym momencie. Wraz z tą książeczką ułoży własny program treningowy lub skorzysta z jednego z dostępnych. Znajdzie tu także dokładny opis wszystkich ćwiczeń z uwzględnieniem ich przydatności do treningu konkretnych kompetencji.

Poradnik to jednak przede wszystkim bogate źródło wiedzy na temat pamięci oraz jej funkcjonowania. Dzięki niemu dowiesz się na czym polega zapamiętywanie, co je ułatwia, a co sprawia, że staje się niemal niemożliwe. Poznasz też sposoby na to,

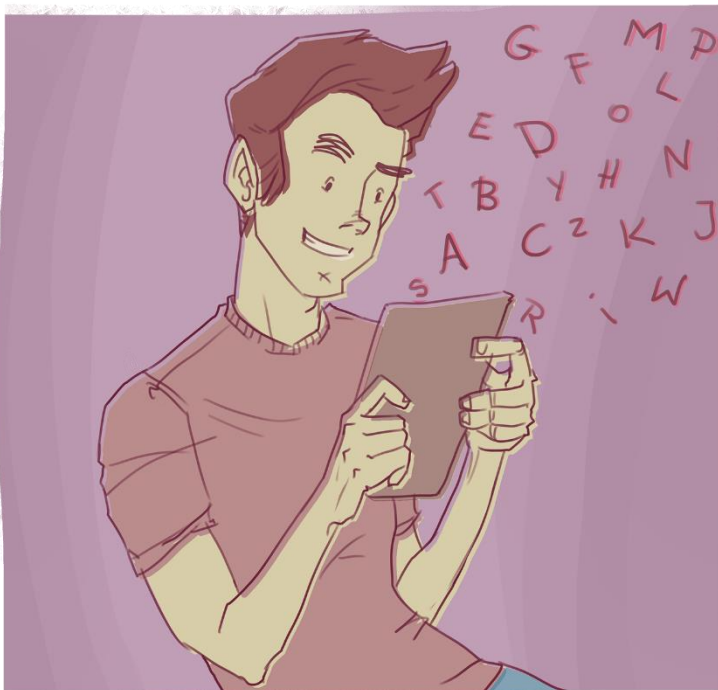
by usprawnić działanie własnej pamięci nie tylko poprzez ćwiczenia, ale także odżywianie i ogólny sposób codziennego funkcjonowania. Zapoznasz się z zagrożeniami dla funkcjonowania tej kompetencji umysłowej oraz dowiesz się, jak tych zagrożeń unikać lub choćby je minimalizować.

Czemu ma służyć poradnik i co zyskasznając jego treść

Po zapoznaniu się z treścią poradnika z łatwością będziesz nawigować po programie Akademia Umysłu® Pamięć. Będziesz wiedział czemu służą poszczególne ćwiczenia i jakich możesz oczekiwać korzyści po treningu każdej z nich. Dzięki temu zbudujesz motywację do regularnej pracy, co pozwoli na osiągnięcie realnych efektów. Poznasz też kilka prostych metod zapamiętywania, dzięki którym używanie własnych zasobów będzie dla Ciebie łatwiejsze.

Jeżeli zapoznasz się z pełną treścią poradnika, zyskasznawstawy do wypracowania kilku przydatnych nawyków, dzięki którym Twoja pamięć nie będzie się z wiekiem pogarszać, wręcz przeciwnie – będzie funkcjonować coraz lepiej, pozwalając na uczenie się nowych, ciekawych, przydatnych, czy choćby niezbędnych w pracy treści przez całe życie, nawet do późnej starości.

Został on stworzony dla wszystkich, którzy pragną wziąć we własne ręce kwestie związane z funkcjonowaniem własnego umysłu i sprawnością własnej pamięci. Dla tych, którzy nie zgadzają się na to, by z czasem jakość ich życia ulegała pogorszeniu, ale także dla tych, którzy chcą, przyswajając więcej informacji w krótszym czasie, by nauka i zapamiętywanie ze żmudnej pracy stały się po prostu przyjemne.



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 PAMIĘCI

Z tego rozdziału dowiesz się:

- Jakie są rodzaje pamięci
- Co to jest neuroplastyczność mózgu
- O rozwoju pamięci i funkcjonowaniu mózgu w cyklu życia
- Czy można powstrzymać starzenie się mózgu?
- Na jakie efekty możesz liczyć regularnie ćwicząc swój umysł

Jakie są rodzaje pamięci

Najważniejsze w pamięci jest to, czym ona nie jest. Nie jest determinowaną genetycznie cechą – czymś, z czym się rodzimy i na co mamy zaledwie minimalny wpływ. Tak naprawdę to stwierdzenie typu „Mam kiepską pamięć” jest po prostu etykietką, którą nadajemy sami sobie głównie po to, by wytłumaczyć się przed innymi, czy nawet przed samym sobą. Znaczy ono mniej więcej tyle samo, co „Mam kiepską kondycję” – a mam ją dlatego, że nie ćwiczę regularnie i wolę spędzać czas przed komputerem.

Pamięć to kompetencja, którą każdy może ćwiczyć. Istnieją w jej zakresie oczywiście znaczne różnice indywidualne – dokładnie tak, jak w sporcie. Nie każdy ma wrodzone predyspozycje do tego, by zostać olimpijczykiem – tak samo nie każdy bez trudu przypomni sobie kolejność kart w talii, czy rozkład jazdy autobusów sprzed 30 lat. Mało kto zresztą ma taką potrzebę. Tak samo jak dostępnym dla niemal każdego jest kilkunastokilometrowy marsz, tak samo każdy może cieszyć się z umiejętności zapamiętywania faktów, które są mu potrzebne w codziennym życiu. Jedno i drugie wymaga jednak treningu i elementarnej dbałości o formę, a także umiarkowanie zdrowego trybu życia.

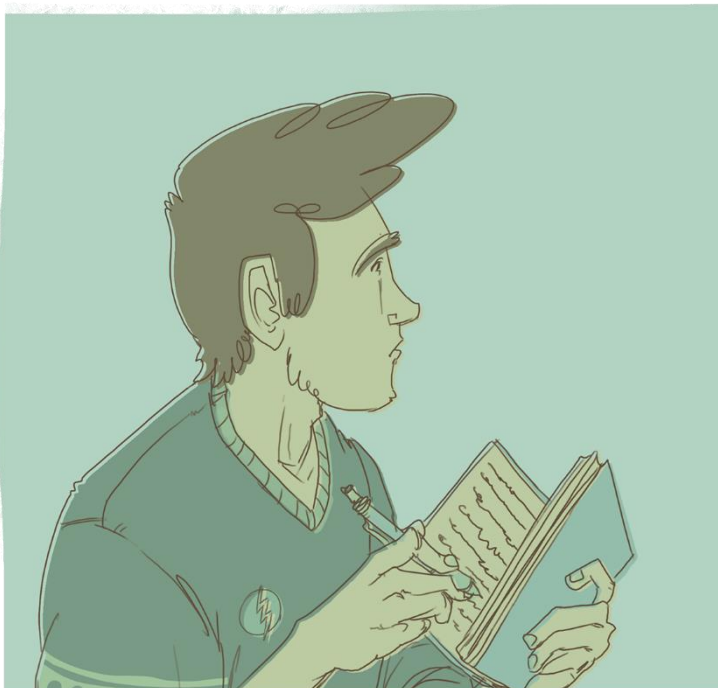
Kolejnym tak powszechnym, jak mylnym przekonaniem na temat pamięci, jest wiara w to, że jest to monolit. Takie przekonanie bardzo łatwo obalić przy bliższym spojrzeniu na to, jak każdy funkcjonował już w szkole podstawowej. Prawie nikomu zapamiętywanie różnych treści nie przychodziło z tą samą łatwością (lub tym samym trudem). Być może zapamiętanie rysunku, czy mapy było dla Ciebie bardzo proste, ale niewiele wynosiłeś z lekcji? Może tabelki były tym, co świetnie organizowało Twoją wiedzę, ale za to dłuższy tekst, czy prosta definicja były dla Ciebie nieprzyswajalne? A może pamiętasz daty koronacji wszystkich królów, ale przesuwanie się granic państw w ciągu ostatnich 200 lat od zawsze przyprawiało Cię o ból głowy? To normalne, gdyż ludzka pamięć bardziej niż cokolwiek innego przypomina mozaikę. Składa się z wielu elementów, których różnorodna kombinacja sprawia, że każdy zapamiętuje i uczy się w nieco inny sposób.

Najprostszym podziałem ludzkiej pamięci jest ten, który obejmuje trzy jej rodzaje wyróżnione pod względem długości czasu przechowywania informacji. Wedle tego wyróżnia się **pamięć długotrwałą, krótkotrwałą oraz ultrakrótką**.

Ta pierwsza może mieścić w sobie praktycznie nieograniczone ilości informacji i przechowywać je przez czas właściwie nieokreślony. Jeżeli coś już raz się w niej znajdzie, to poza mechanicznym usunięciem fragmentu mózgu nie ma sposobu na to, by to coś usunąć. Co prawda nigdy nie mamy dostępu do ogółu zawartych w niej

informacji naraz, a często nawet, gdy ich potrzebujemy nie umiemy wydobyć ich na zawołanie. Po jakimś czasie jednak okazuje się, że raczej nie potrafiliśmy znaleźć właściwej ścieżki prowadzącej do danej informacji, niż rzeczywiście ją zapomnieliśmy, gdyż znienacka to coś, czego tak bardzo potrzebowaliśmy, jakiś czas temu spontanicznie zjawia się w naszym umyśle wywołane przypadkowym skojarzeniem.

Druga z pamięci – **krótkotrwała** ma dość ograniczoną pojemność i stanowi „wąskie gardło” naszego zapamiętywania. Wszystko co ma zostać przekazane do pamięci długotrwałej, musi się wcześniej znaleźć właśnie w niej. To co potrafimy zrobić z zawartymi w niej informacjami, w ogromnym stopniu wpływa na umiejętność przekazywania ich do pamięci długotrwałej. Jest to pamięć, którą ćwiczyć bardzo łatwo i której ćwiczenia relatywnie szybko przynoszą duże korzyści i poprawę funkcjonowania całego mechanizmu zapamiętywania.



Pamięć ultrakrótka właściwie nie podlega naszemu oddziaływaniu. Mieści się w niej właściwie ogół naszych postrzeżeń (dotyczy to każdego ze zmysłów). Na krótką chwilę pozostaje w niej wszystko to, co zostało przez nas usłyszane, zobaczone, odczute, czy powąchane, lecz po ułamku sekundy znika, zastąpione przez kolejną falę doznań. To mechanizmy związane z uwagą decydują o tym, jaka część zawartych w niej informacji zostanie przekazana „wyżej” do pamięci krótkotrwałej, a jaka po prostu umknie, gdyż zostanie uznana za całkowicie nieistotną.

Innym podziałem pamięci jest różnicowanie jej ze względu na modalność, z którą jest związana. Posiadamy odmienne mechanizmy rządzące pamięcią wzrokową, słuchową, węchową, tą, która związana jest z percepcją naszego ciała z dotykiem, odczuciami pozycji organizmu oraz odczuciami wewnętrznymi. Każda z tych pamięci pracuje w pewnym stopniu odrębnie od pozostałych. Jednak tak jak wszystkie części naszego mózgu, współpracują one ściśle ze sobą i od jakości tej współpracy często zależy mechanizm zapamiętywania oraz przypominania sobie poznanych informacji. Ćwiczenie każdego z rodzajów pamięci poprawia funkcjonowanie ogółu możliwości pamięciowych. Istotnym jest fakt, że ludzie silnie różnią się pod względem pojemności, czy umiejętności wykorzystywania każdej z nich. Często najłatwiej jest oprzeć naukę na najlepiej funkcjonującej, lecz niekiedy najlepsze efekty i największą poprawę funkcjonowania pamięci uzyskuje się ćwicząc właśnie tą, która działa najsłabiej. Dzieje się tak dlatego, że najbardziej skutecznymi metodami zapamiętywania są te, które wykorzystują ogół modalności.

Ostatnim, o którym wspomnimy w niniejszym poradniku (podziałów, o których nie wspominamy jest bardzo wiele), choć nie najmniej ważnym podziałem pamięci jest podział na pamięć autobiograficzną, pamięć semantyczną oraz kinestetyczną. Pierwsza z nich dotyczy nas samych i wydarzeń związanych z historią życia jednostki. Jest to ten rodzaj pamięci, którą najczęściej tracą osoby dotknięte amnezją. Nie tracą one ogólnej wiedzy o świecie, potrafią mówić i robić różne rzeczy, a jednocześnie nie wiedzą kim są, skąd pochodzą, nie poznają własnej rodziny.

Druga z pamięci obejmuje wiedzę faktograficzną – szkolną. Dotyczy ona faktów niezwiązanych z życiem jednostki. To daty bitew, imiona prezydentów, umiejscowienie krajów itp. Tę pamięć najszybciej tracą ludzie starsi dotknięci demencją, czy chorobą Alzheimera. Z czasem niepamięć obejmuje też inne rodzaje pamięci, jednak pierwszymi objawami starzenia się często są właśnie luki w niegdyś posiadanej wiedzy.

Ostatnią z pamięci jest tak zwana pamięć ciała. W niej zakodowane jest wszystko to, co potrafimy zrobić, choć nie zawsze jesteśmy w stanie powiedzieć, jak to robimy. To umiejętność pisania (choć nie czytania!), tańczenia, czy robienia na drutach. Zwykle jest to rodzaj pamięci, który pozostaje z człowiekiem najdłużej. Pomimo utraty zdolności rozpoznawania bliskich, czy wymienienia nazw rosnących w parku drzew osoby z dużymi uszkodzeniami mózgu często nadal potrafią jeździć na rowerze, czy płynnie pisać na maszynie do pisania lub komputerze nawet wtedy, gdy to, co piszą pozbawione jest sensu.

Każda z tych pamięci znajduje się w odrębnym obszarze mózgu i może być sprawna lub nie, niezależnie od pozostałych. Jednak w mózgu zdrowych osób są one bardzo silnie powiązane i wzajemnie się wspierają, by usprawnić proces nauki i zapamiętywania.

Co to jest neuroplastyczność mózgu

Mózg człowieka jest organem jedynym w swoim rodzaju. Nie tylko jest on bardzo mało dojrzały w momencie urodzenia, ale i osiągnięcie formy dorosłej zajmuje mu nawet do 25 lat. Długo, a tak naprawdę nieograniczenie długo po tym, jak osiągnie on pełną dojrzałość wciąż można bez większego trudu nań oddziaływać i poprawiać jego funkcjonowanie. Podobnie jak jest z mięśniami – im więcej z mózgu korzystamy, tym więcej możemy od niego wymagać, nigdy jednak nie jest zbyt późno, by poprawiać kondycję, gdyż mózg pozostaje plastyczny i zdolny do nauki przez całe życie. Neuroplastyczność mózgu – bo tak właśnie nazywa się możliwość dokonywania w nim zmian – polega na tym, że mózg pozostaje zdolny do tworzenia nowych połączeń pomiędzy neuronami, a dzięki temu zawsze może wytwarzać nowe ślady pamięciowe i uczyć się nowych rzeczy.

Mózg nie traci swych możliwości ani po tym, jak zostaje uszkodzony – dlatego osoby po wylewach są w stanie na nowo nauczyć się chodzić, czy mówić, ani wtedy, gdy mijają lata i ogólne funkcjonowanie umysłowe wydaje się pogarszać. Nadszpiezanie wiele procesów degeneracyjnych w ludzkim mózgu okazuje się odwracalnych.

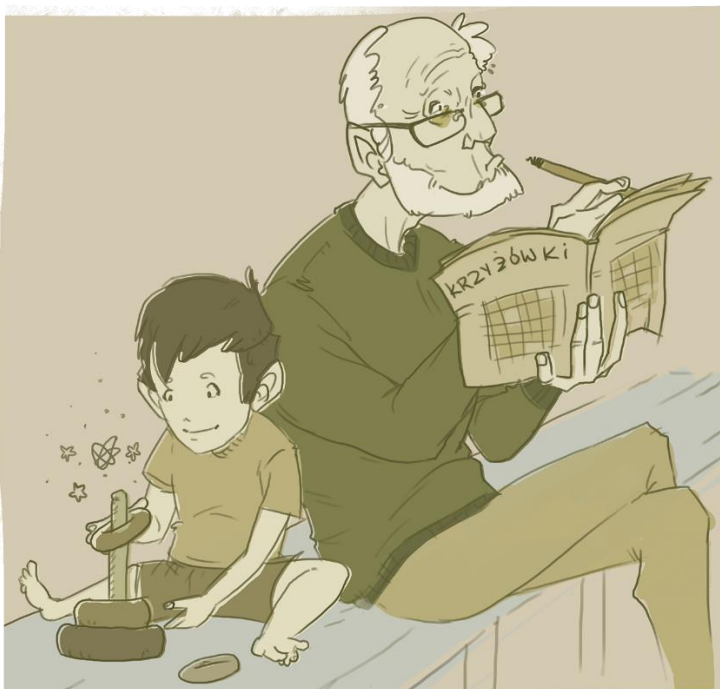
Neuroplastyczność to nie tylko jednak umiejętność naprawiania uszkodzeń. To także możliwość uczenia się, poprawiania koncentracji, czy pamięci w każdym wieku. Dzięki niej na naukę tego, co wydaje się interesujące, potrzebne, czy po prostu zabawne nigdy nie jest zbyt późno.

O rozwoju pamięci i funkcjonowaniu mózgu w cyklu życia

Możliwości pamięciowe u zarania ludzkiego życia są właściwie nieograniczone. Dziecko, które przychodzi na świat jest właściwie „Maszyną do uczenia się”. Mózg noworodka nie ma godnych siebie analogii w świecie zwierząt, jest on bowiem znacznie mniej dojrzały i podatny na kształtowanie, niż mózg jakiegokolwiek innego zwierzęcia na naszej planecie. Jest tak dlatego, że żadne inne zwierzę nie jest w stanie żyć w tak różnorodnych okolicznościach, klimatach, czy modelach społecznych. Aby to umożliwić, wyposażenie genetyczne dotyczące zachowań i odruchów zostało podczas ewolucji naszego gatunku ograniczone do absolutnego minimum. W zamian za to otrzymaliśmy możliwość nieograniczonego uczenia się. Jest ona absolutnie niezbędna, gdyż w ciągu pierwszych trzech lat życia dziecko musi nauczyć się nieprawdopodobnej liczby umiejętności. Musi ono opanować do perfekcji przynajmniej jeden język (choć może ich opanować bez trudu kilka). Musi nauczyć się przemieszczania się na dwóch kończynach, a także poznać podstawowe reguły funkcjonowania w danym

społeczeństwie oraz poszczególnych mikrospołecznościach, w których przychodzi mu funkcjonować. Czas do 3. roku życia jest okresem, gdy nauka przychodzi z największą łatwością, jest nieodłączną częścią każdej aktywności dziecka i nie wymaga żadnej zachęty, gdyż sama w sobie jest nagrodą i jednym z podstawowych popędów.

To ostatnie tak naprawdę nie zmienia się w następnych latach, a jeżeli ktoś ma szczęście i trafi do bogatego i otwartego środowiska utrzymuje się przez całe życie. Jednak wraz z dorastaniem i dojrzewaniem mózgu nauka przebiega z upływem czasu nieco wolniej i jest w coraz większym stopniu sterowana przez wolę. Nie oznacza to, że nastolatek uczy się tylko wtedy, gdy śleczy nad książką, wręcz przeciwnie – uczy się najczęściej wtedy, gdy coś go interesuje i wciąga bez reszty. Tak samo uczą się też ludzie dorośli. Mogą robić to świadomie i celowo, ale też mogą po prostu nabywać nowe umiejętności w toku działania będącego pracą lub zabawą.



Wraz z wiekiem możliwości zapamiętywania mogą się pogarszać, jednak większy wpływ niż upływ czasu na ten proces ma sam fakt uczenia się. Ktoś, kto po skończeniu szkoły, czy studiów nieustannie uczy się czegoś nowego, może to robić tak samo dobrze nawet w wieku 80 lat. Ktoś, kto osiada na laurach i zamiast czynności wspierających funkcjonowanie umysłu wybiera telewizję, z czasem redukuje swoje możliwości poznawcze. W każdej chwili może jednak odwrócić ten proces. Nie jest to łatwe, wymaga wzmożonej pracy, jednak pamięć, nawet osłabioną latami zaniedbań można wytrenować na nowo. Tak samo, jak mięśnie. Podobnie jednak im dłużej trwała stagnacja, tym trudniejszy i bardziej praco- i czasochłonny będzie powrót do formy.

Czy można powstrzymać starzenie się mózgu?

Mózg, jak cała reszta naszego ciała z czasem się zmienia i dzieje się to przez całe życie. W zależności od tego, w jakim stopniu i w jaki sposób jest używany, zmiany te mogą przebiegać w bardzo wielu kierunkach. Lepiej mówić w tym wypadku o specjalizacji, niż o starzeniu się mózgu. Jak wspomniano wcześniej, mózg kształtuje się pod wpływem tego, co dana osoba robi. Oznacza to, że jeżeli wykonuje wyłącznie codziennie tę samą pracę fizyczną to istnieje duża szansa, że rzeczywiście umiejętność wykonywania jej osiągnie perfekcję. Jeżeli jednak oprócz tego mózg będzie bierny – poddany działaniu telewizji, to inne jego funkcje będą poddane degradacji – po co bowiem utrzymywać kosztowne i energochłonne komórki i połączenia między nimi, jeżeli najwyraźniej nie są do niczego potrzebne? W ten sposób wraz z upływem lat pogarsza się pamięć, ale głównie u osób, które niczego nowego się nie uczą. Zmniejsza się zasób słownictwa, gdyż łatwy dostęp mamy tylko do tych wyrazów, których na co dzień używamy i z którymi mamy kontakt. Biorąc pod uwagę poziom współczesnego radia i telewizji – jest ich bardzo niewiele. Wystarczy jednak czytać książki, by zasób słownictwa nie tylko się nie kurczył, lecz wręcz poszerzał.

Do niedawna wydawało się, że nieuchronnie z każdym rokiem tracimy cenne komórki nerwowe, których musi być coraz mniej. Nie jest to jednak cała prawda. Odkrycia naukowe z ostatnich kilku lat postawiły na głowie to, co wydawało się, że wiemy o starzeniu się mózgu, jego nieuchronności i nieodwracalności. Mózg nie tylko

przez całe życie potrafi uczyć się poprzez tworzenie nowych połączeń, ale w wielu jego obszarach odnotowano tworzenie się zupełnie nowych komórek.

Warto znać jeszcze jeden fakt. Choroby zwyrodnieniowe mózgu, w tym choroba Alzheimera, atakują tak samo często osoby, które wykorzystują możliwości swego umysłu, jak i te, które robią to tylko w niewielkim stopniu, jednak rozwój choroby u każdej z tych grup jest inny. U osób, które wciąż się rozwijają i dbają o siebie pierwsze objawy demencji dostrzec można o wiele później. Choroba rozwija się wolniej i osoba nią dotknięta jest w stanie o wiele dłużej normalnie funkcjonować zachowując pełną samodzielność.

Na jakie efekty możesz liczyć regularnie ćwicząc swój umysł

Regularnie ćwicząc umysł możesz uzyskać dwa podstawowe efekty. Po pierwsze, bardzo szybko odzyskasz posiadane niegdyś umiejętności i kompetencje. Wszystko, co kiedyś umiałeś i wiedziałeś możesz w pełni odzyskać, jeżeli poświęcisz temu czas i energię. Jeżeli byłeś świetny z matematyki – możesz być taki nadal, jeżeli uczyłeś się kiedyś języka i świetnie ci szło, nie będziesz musiał zaczynać od nowa – po prostu daj sobie trochę czasu, skup się i zacznij pracować. Na efekty nie będziesz musiał długo czekać.

Po drugie, umysł szybko przyzwyczaja się do wytężonej pracy. Ćwicząc jedną rzecz szybko zauważysz, że inne również przychodzą ci coraz łatwiej. Mózg to system naczyń połączonych – cokolwiek robisz, nie pozostaje to bez wpływu na pozostałe funkcje. Wzmagając aktywność fizyczną, poprawiasz pamięć. Ćwicząc pamięć, poprawiasz koncentrację, ucząc się relaksacji, stajesz się bardziej uważny.



Nie oznacza to jednak, że regularne ćwiczenia będą owocować prostoliniowym wzrostem kompetencji. To niestety nie jest takie proste. Krótco po rozpoczęciu ćwiczeń najprawdopodobniej zaobserwujesz szybki przyrost swoich możliwości, ale po jakimś czasie będzie ci trudniej. Warto wtedy zabrać się za naukę czegoś innego, oddziaływać na daną umiejętność pośrednio, by po jakimś czasie wrócić znowu i odkryć, że to, co sprawiało kłopot może zostać z łatwością pokonane. Wzrost umiejętności w każdej dziedzinie rośnie nie prostoliniowo, lecz falowo – raz jest łatwiej i uczysz się szybko, innym razem jest wyjątkowo trudno i nie widać efektów. Warto mieć tego świadomość i nie zniechęcać się.

Chwilowy brak wyników nie oznacza, że osiągnąłeś kres swych możliwości. Może po prostu się zmęczyłeś, a może dotychczas zdobyte umiejętności muszą zostać zintegrowane. Daj sobie czas i szansę, a efekty na pewno będą widoczne.

3

O PROGRAMACH AKADEMIA UMYŚŁU® PAMIĘĆ

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 pamięci
- 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 swoje codzienne funkcjonowanie umysłowe, w szczególności pamięć, zrozumienie oraz tempo czytania oraz koncentrację. Zawarte w nich różnorodne ćwiczenia pozwalają ćwiczyć kompetencje składowe poszczególnych umiejętności, w efekcie poprawiając jakość każdej z nich.

Działanie ich polega na 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, na przykład powiększa pole widzenia. Inny buduje spostrzegawczość, a jeszcze inny zapamiętywanie tego, co się zobaczyło.

Dodatkowo – poszczególne programy uzupełniają się i wzajemnie potęgują swoje działanie. Umiejętność postrzegania oraz koncentracji 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 pamięci

Pamięć można trenować na wiele różnych sposobów. Można robić to podczas pracy, przerwy, czy nawet spacerując lub jadąc samochodem, uzyskując w ten sposób szybkie i wyraźne rezultaty. Nie każdy jednak w codziennym zgiełku jest w stanie skupić się na tym, by zapamiętywać rejestracje samochodów, czy twarze mijanych ludzi. Dzięki programom łatwiej wygenerować czas na regularny trening, choćby kilku-, czy kilkunastominutowy. Co więcej, dzięki możliwości przechodzenia do kolejnych poziomów łatwo uświadomić sobie własne postępy. Program buduje więc motywację do codziennej pracy, która jest jedynym gwarantem sukcesu.

Niemalą rolę pełni tu fakt, że ćwiczenia stanowią zabawę i są wciągające jak gra komputerowa. Oznacza to, że poprawianie pamięci nie kojarzy się ze żmudną nauką, kolejnym obowiązkiem, ale stanowi raczej relaks,

chwilę na odcięcie się od problemów dnia codziennego. Dzięki temu chętnie się do niej wraca. Liczba i różnorodność ćwiczeń sprawia wrażenie, że nie ma konieczności robienia stale tego samego, a dane kompetencje



można opanowywać na zmianę na kilka różnych sposobów, co chroni przed zmęczeniem i nudą. Granie wiąże się nie tylko z dobrym samopoczuciem związanym z faktem, że poświęcasz czas na samodoskonalenie, ale także z natychmiastową nagrodą w postaci zabawy. Dzięki temu, że nauka jest tu przyjemnością, a nie obowiązkiem nie ma kłopotu z regularnym powracaniem do ćwiczeń.

Dzięki różnorodności ćwiczeń użytkownik ma wybór, jaką konkretną umiejętność chce ćwiczyć. W miarę własnych potrzeb może zdecydować, czy poświęcić się poszerzaniu wzrokowej pamięci krótkotrwałej, czy raczej woli spędzić czas doskonaląc umiejętność pracy z zawartymi w pamięci

krótkotrwałej faktami, przekształcaniu ich i wyciąganiu wniosków. W ćwiczeniach bez użycia komputera wyekstrahowanie pojedynczej kompetencji jest o wiele trudniejsze, a przez to niełatwo skupić się na doskonaleniu właśnie tego, co najbardziej potrzebuje ćwiczenia i co blokuje rozwój innych elementów.

Jakie kompetencje rozwijane są dzięki ćwiczeniom

Większość ćwiczeń skupia się na doskonaleniu pamięci wzrokowej i funkcjonowaniu świadomej uwagi oraz spostrzegawczości. Bowiem w ogromnym stopniu od tych kompetencji zależy tempo uczenia się i możliwość szybkiego zapamiętywania dużych ilości informacji. Drugą ważną kompetencją jest pamięć słuchowa związana w większym stopniu ze zrozumieniem sensu i analizą informacji. Również poświęconono jej wiele ćwiczeń, przy czym część z nich wymaga tylko zapamiętania faktów w konkretnym porządku, a część polega na zapamiętywaniu powiązanych ze sobą pakietów informacji. Niezwykle ważne jest też doskonalenie mechanizmów odpowiedzialnych za przekazywanie informacji z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej – niezbędnego elementu każdej nauki.

Nie bez znaczenia jest fakt, że wiele ćwiczeń doskonalili kompetencje niezbędne w codziennym życiu. Odnosi się to głównie do operowania informacjami znajdującymi się w pamięci krótkotrwałej, oraz do zapamiętywania informacji wzrokowej w powiązaniu ze szczegółowymi danymi. Godziny poświęcone na ćwiczenia dzięki temu nie tylko poprawią możliwości uczenia się nowych rzeczy, ale także doskonaląc będą funkcjonowanie w codzienności – umożliwią zapamiętanie zawartości wizytówki, czy preferencji konkretnego klienta, co niezwykle często decyduje nie tylko o sukcesie towarzyskim, ale i biznesowym. Niejako „przy okazji” programy Akademii Umysłu® doskonalą także cały szereg innych kompetencji, takich, jak umiejętność koncentracji, czy logicznego myślenia.

4

DLA KOGO PRZEZNACZONE SĄ TE PROGRAMY

Z tego rozdziału dowiesz się:

- Kto może korzystać z programów Akademii Umysłu® Pamięć
- Z czego wynika uniwersalność zastosowania programów
- O trzech trybach ustalania poziomów trudności

Kto może korzystać z programów Akademia Umysłu® Pamięć

Programy z serii Akademii Umysłu® skierowane są do bardzo szerokiego grona odbiorców. Mogą z nich korzystać zarówno uczniowie szkół gimnazjalnych, ponadgimnazjalnych, jak i dorośli w każdym wieku – od studentów po seniorów. Programy zostały skonstruowane w taki sposób, by zarówno osoby młode, o bardzo elastycznych i podatnych na trening umysłach mogły znajdować w nich adekwatne do własnych potrzeb wyzwania, ale także osoby, które od dawna nie ćwiczyły pamięci, zauważyły, że wraz z wiekiem się ona pogarsza i mogły ćwiczyć we własnym tempie. Programy są na tyle elastyczne, że pozwalają na szybkie przeskoczenie na aktualny poziom umiejętności i stawianie wyzwań przed każdym, niezależnie od tego, jak wysoki lub niski jest poziom początkowy.

Tryb nauki pozwala na łatwe monitorowanie postępów. Stawiając przed ćwiczącym nieustannie nowe wyzwania zaraz po tym, jak dana kompetencja zostaje opanowana. Płynne przeskoki i łagodne zwiększanie poziomu trudności ułatwia trening i pozwala łatwo dostrzec efekty.



Prawdziwą elastyczność jednak program zyskał dzięki możliwości równoczesnego samodzielnego dostosowywania poziomu trudności danego zadania. Dzięki niemu każdy może ćwiczyć w sposób, jaki mu najbardziej odpowiada i bardzo szczegółowo ustalając pożądany poziom trudności. Pozwala on na przećwiczenie zadania na poziomie, który okazał się w trybie nauki „nie do przejścia”, a nawet na podniesienie poprzeczki w celu jeszcze większej mobilizacji.

Istnieje także możliwość ćwiczenia na sztywno ustalonych trzech poziomach trudności – skierowany jest on dla tych, którzy lubią stawiać przed dużymi wyzwaniami i nie boją się wielokrotnej porażki przed odniesieniem oczekiwanego sukcesu. Tryb ten pomaga także ustalić poziom wyjściowy użytkownikowi, który dzięki temu wie z jednej strony, czy w zakresie danej kompetencji jest osobą początkującą, czy zaawansowaną, a z drugiej pozwala zapoznać się z kolejnymi etapami ćwiczeń, nim w trybie nauki dane byłoby je poznać.

Z czego wynika uniwersalność zastosowania programów

Uniwersalność programów wynika z faktu, że duża rozpiętość poziomów trudności poszczególnych ćwiczeń powiązana została z dużą liczbą wariantów, co daje możliwość pełnego wyboru zarówno ćwiczonych kompetencji, konkretnej formuły ćwiczenia, jak i wyjściowego poziomu trudności, a nawet rozmiaru wyzwań.

Proponowane są 3 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 niewnoszące 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, jak również od bardzo konkretnych i sprecyzowanych oczekiwań.

5

**OPIS ĆWICZEŃ Z AKADEMII UMYSŁU®
PAMIĘĆ**

Z tego rozdziału dowiesz się:

- Jakie kompetencje mogą być trenowane w poszczególnych ćwiczeniach
- Szczegółów o wszystkich ćwiczeniach Pamięć 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. Zajrzyj koniecznie do ich szczegółowych opisów, a dowiesz się, jak szerokie korzyści odniesiesz wykonując zadania.

ZAPAMIĘTYWANIE SEKWENCJI

Kompetencja ta obejmuje umiejętność zapamiętywania całej serii kroków we właściwej kolejności, a następnie odtworzenie ich ze stuprocentową dokładnością. Wraz ze wzrostem poziomu trudności ćwiczenia, zwiększa się liczba i poziom szczegółowości elementów. Dzięki temu rozwija się zarówno pamięć wzrokowa, jak i umiejętność wiązania ze sobą nabywanych informacji. Jest to umiejętność ważna zarówno podczas nauki w szkole – gdy trzeba zapamiętać dużą ilość powiązanych ze sobą informacji, na przykład wydarzeń historycznych, czy reakcji chemicznych, ale także w pracy, gdy operuje się algorytmami postępowania.



Kompetencję tę ćwiczysz, wykonując ćwiczenia:

- Kolejność kolorów
- Radar
- Kolejność obrazków
- Plastry miodu
- Igła i nitka

DZIAŁANIE POD PRESJĄ CZASU

Zadania, które znajdują się w tej kategorii, to ćwiczenia, które oprócz precyzji wykonania, wymagają także szybkiego, niemal natychmiastowego podejmowania decyzji. Niekiedy konieczne jest bardzo szybkie zapamiętanie porcji informacji, innym razem ekspresowe ich przypomnienie, a w niektórych sytuacjach robienie obu

tych rzeczy naraz. Zawarte tu zadania nie pozwalają na wykorzystywanie stosowanych dotąd strategii i zastępowania pamięci wzrokowej – na przykład słuchową. Dzięki temu doskonałą nie tylko pamięć i skuteczne z niej korzystanie, ale także spostrzegawczość, pamięć fotograficzną oraz rozmiar wzrokowej pamięci krótkotrwałej. Ćwiczone tu umiejętności przydają się w życiu każdej osoby niezależnie od wieku. Dzięki nim poprawia się uwaga wzrokowa – poszukiwania na przykład zagubionych kluczy nie są już problemem. Wpływają też na umiejętność wzrokowego przetwarzania informacji, a dzięki temu na kompetencje związane z prędkością czytania oraz poziomem zrozumienia tekstu.

Kompetencję tę ćwiczysz, wykonując ćwiczenia:

- Sumki
- Połącz pary
- Pasujący symbol
- Grupowanie monet
- Zliczanie symboli

SZYBKE PRZETWARZANIE INFORMACJI ZAWARTYCH W PAMIĘCI KRÓTKOTRWAŁEJ

Ćwiczenia z tej kategorii wymagają od użytkownika nie tylko zapamiętania i przywołania z pamięci krótkotrwałej pewnych informacji, ale także twórczego przetworzenia ich w celu rozwiązania problemu. Poprawiają



one sprawność działania i elastyczność pamięci krótkotrwałej. Sprawiają, że podczas nauki nacisk kładziony jest nie tylko na zwyczajne zapamiętanie pewnych informacji, ale także na zrozumienie ich sensu i na tej podstawie operowanie nimi. Wzrost poziomu trudności zadań wiąże się nie tylko z ilością koniecznych do zapamiętania informacji, ale też z poziomem trudności koniecznych do wykonania operacji. Kompetencje trenowane podczas ćwiczeń potrzebne są niemal na każdym kroku – zwykle przecież nauka to coś więcej, niż zapamiętywanie, ważniejsze w niej jest wyciąganie wniosków z zapamiętanych informacji – nie tylko w szkole, ale także w pracy zawodowej.

Kompetencję tę ćwiczysz, wykonując ćwiczenia:

- Plus-minus
- Labirynt
- Wizytówki
- Lista wyrazów

SPOSTRZEGAWCZOŚĆ

Ćwiczenia zawarte w tej grupie ćwiczą umiejętność patrzenia i dostrzegania ważnych elementów. Dzięki nim możliwe jest zwiększenie objętości pamięci wzrokowej, ale także ogólna poprawa codziennego funkcjonowania. Począwszy od poszukiwania przydatnych rzeczy, przez szybkie znajdowanie informacji w książkach, czy raportach, aż po przyspieszenie tempa i poprawę zrozumienia czytanego tekstu. Ćwiczenia te z jednej strony

zmuszają do dostrzegania niewiele różniących się elementów, z drugiej powiększają pole widzenia i koncentrację na tym, na co patrzymy. Dzięki temu możliwe jest dostrzeżenie nie tylko tego, co znajduje się w centrum pola widzenia, ale uwadze nie umknie też coś, co znajduje się na jego granicy.

Kompetencję tę ćwiczysz, wykonując ćwiczenia:

- Rozgrzewka
- Poszukiwany
- Uzupełnij obrazki
- Matryce
- Cyfrówka
- Geometryczna zagadka
- Spirale

KRÓTKOTRWAŁA PAMIĘĆ SŁUCHOWA

Zadania z tej kategorii polegają na tym, że ważniejszy od pokazywanego obrazu jest jego sens i to właśnie od zapamiętania znaczenia zależy, czy osiągnie się w danym zadaniu sukces. Wymagają one koncentracji, a niekiedy pomocne mogą być techniki pamięciowe pozwalające na przechowanie informacji nie tylko w pamięci krótkotrwałej, ale przekazanie jej do długotrwałej. Ćwiczenia te są niezwykle przydatne, gdyż ogromna część informacji, jakie zapamiętujemy na co dzień ma właśnie charakter słuchowy – zapamiętujemy nie tyle obraz, co jego znaczenie. Dzięki nim o wiele łatwiej będzie zapamiętywać wszelkiego rodzaju listy, na przykład zakupów, czy czynności do wykonania. Przydają się one także podczas nauki języków obcych.

Kompetencję tę ćwiczysz, wykonując ćwiczenia:

- Słówka
- Lista zakupów
- Zapamiętaj znaki
- Wskaż ciąg

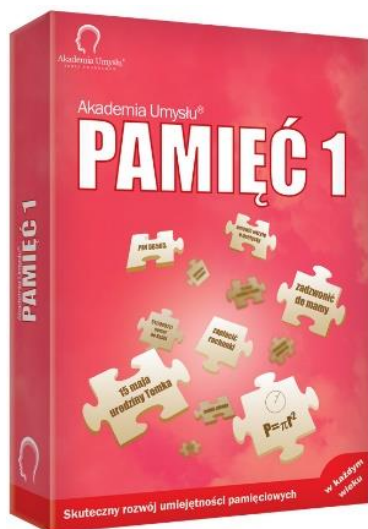
ZAPAMIĘTYWANIE PORCJI ZWIĄZANYCH ZE SOBĄ INFORMACJI

Bardzo często informacje, jakie zapamiętujemy łączą się z innymi i są istotne właśnie w pakietach. Ćwiczenia należące do tej kategorii pozwalają zapamiętywać właśnie takie – powiązane ze sobą informacje, jak na przykład twarz oraz podstawowe informacje na temat danej osoby. Wymagają one ogromnego skupienia i opanowanie ich nie jest łatwe ani szybkie. Jednak efektem treningu jest fakt, że już więcej nie zapomnisz imienia współpracownika, a na imprezach rodzinnych zrobisz dobre wrażenie, będąc w stanie zadać każdemu konkretne, dostosowane doń pytanie. Jest to także niezwykle potrzebna umiejętność dla wszystkich, którzy uczą się i studiują. Dzięki temu zapamiętywanie dużych pakietów informacji będzie łatwiejsze niż kiedykolwiek.

Kompetencję tę ćwiczysz, wykonując ćwiczenia:

- Kelner
- Kalendarz
- Telefony
- Rymowanki
- Karty – kolory

Ćwiczenia z programu Akademia Umysłu® Pamięć cz. 1



ROZGRZEWKA

CEL ĆWICZENIA

Wykonując to ćwiczenie, doskonalisz koncentrację oraz płynność pracy oka. Dzięki niemu będziesz bardziej spostrzegawczy, wykonując inne 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 swoją spostrzegawczość i koncentrację. Wytrwałe i regularne ćwiczenia wpłyną dodatnio na pracę Twojego oka, co zaowocuje poprawą tempa czytania.

POŁĄCZ PARY

CEL ĆWICZENIA

Ćwiczenie doskonali pamięć krótkotrwałą, wymaga bowiem zapamiętywania położenia rosnącej ilości elementów w coraz krótszym czasie. Aby osiągnąć w nim mistrzostwo, opanować należy zarówno umiejętność dobrego funkcjonowania pod presją upływającego czasu, jak i wyćwiczyć cierpliwość, gdyż odkryć nową kartę można dopiero w momencie, gdy zniknie poprzednia, a to wymaga wyczucia odpowiedniego momentu i dużego napięcia uwagi.

JAK GRAĆ

- Jest to klasyczna gra typu „Memory”.
- Polega na odwracaniu par kart, zapamiętywaniu ich położenia i odkrywaniu identycznych.
- Znajdź wszystkie pary w jak najkrótszym czasie i przy jak najmniejszej liczbie pomyłek.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Dzięki ćwiczeniu Pamięć poprawisz koncentrację, krótkotrwałą pamięć wzrokową, ale także popracujesz nad swoim refleksem oraz koncentracją.



Możesz wybrać poziom trudności, na którym chcesz trenować lub tryb nauki. Jeżeli utkniesz w tym trybie na którymś z poziomów, możesz przećwiczyć ten właśnie poziom, wybierając opcję ustawień własnych.

ZLICZANIE SYMBOLI

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest poprawa funkcjonowania krótkotrwałej pamięci wzrokowej, a także umiejętność przetwarzania zawartych w niej danych i operowania nie tylko obrazem, ale także jego znaczeniem. Wymaga on zapamiętania równocześnie aż trzech cech wyświetlanych obiektów: kształtu, koloru oraz odpowiadającej im liczby. Jednak zapamiętanie to nie wszystko – trzeba jeszcze umieć przypomnieć sobie wszystkie te informacje w odniesieniu do wielu obiektów, a następnie wykorzystanie ich w celu zliczenia sumy.

JAK GRAĆ

- Gra polega na zapamiętywaniu koloru, kształtu oraz liczby na nich się znajdujących.
- Po chwili obiekty znikają i pojawiają się ponownie, ale już bez zapisanych na nich liczbach.
- Zadaniem gracza jest przyporządkowanie z pamięci liczb do symboli i podanie ich sumy.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc Zliczanie symboli, doskonalisz umiejętność korzystania i przekształcania informacji zawartych w pamięci wzrokowej. Dzięki niemu będziesz w stanie nie tylko odtworzyć z pamięci to, co zobaczysz, ale także będziesz mógł wykonywać w pamięci całkiem skomplikowane obliczenia matematyczne.

UZUPEŁNIJ OBRAZKI

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest doskonalenie krótkotrwałej pamięci wzrokowej oraz umiejętności odtwarzania z pamięci brakujących elementów, posiłkując się ich otoczeniem. Zapamiętując coraz dłuższe sekwencje, rozszerzasz pojemność pamięci wzrokowej.

JAK GRAĆ

- Aby wygrać, zapamiętaj ciąg obrazków, który pojawia się na ekranie (obrazki mogą się powtarzać).
- Kiedy część obrazków zniknie, uzupełnij je przesuwając te, które znajdują się poniżej.
- Postaraj się zrobić to bezbłędnie i jak najszybciej.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Rozwiniesz swoją pamięć i spostrzegawczość. Po wytrwałych ćwiczeniach pozwoli Ci to szybciej czytać teksty napisane mało wyraźną lub rozmytą czcionką, a także takie, które zawierają liczne błędy. Łatwiej też będzie Ci dojrzeć zmiany, jakie zachodzą w Twoim otoczeniu.

ZAPAMIĘTAJ ZNAKI

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest doskonalenie krótkotrwałej pamięci słuchowej. Zapamiętując coraz dłuższe sekwencje liter, poprawiasz umiejętność zapamiętywania oraz kompetencje swego mózgu dotyczące poszukiwania porządku w chaosie.

JAK GRAĆ

- Zapamiętaj wyświetlone litery i spróbuj przeczytać je tak, by kilka liter tworzyło całość, na przykład sylabę lub coś przypominające słowo.
- Zapisz zapamiętany cykl znaków najszybciej jak potrafisz.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Dzięki niemu nauczysz się zapamiętywać długie ciągi liter i wytworzysz umiejętność automatycznego łączenia ich w zestawy, które pozwolą Ci optymalnie wykorzystać pamięć krótkotrwałą. Co więcej, będziesz tu działać pod presją czasu, a zatem nie będzie okazji do świadomego myślenia i kombinowania. To sprawi, że procesy te po pewnym okresie ćwiczeń zachodzić będą poza Twoją świadomością i będą szybsze i bardziej skuteczne.

KOLEJNOŚĆ OBRAZKÓW**CEL ĆWICZENIA**

Celem ćwiczenia jest nauka zapamiętywania długich ciągów obrazkowych. Pomaga to doskonalić krótkotrwałą pamięć wzrokową i słuchową, koncentrację oraz technikę szybkiego stosowania mnemotechnik.

JAK GRAĆ

- Przyjrzyj się prezentowanemu obrazkowi – kolorowej kropce lub kafelkowi z czarno- białą ilustracją i zapamiętaj go. Wybierz obrazek, który widziałeś, obejrzyj kolejny obrazek i odtwórz wszystkie widziane obrazki w kolejności, w jakiej były prezentowane.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc Kolejność obrazków, nauczysz się szybko zapamiętywać sekwencje, odtwarzać je w odpowiedniej kolejności i wykorzystywać metodę powtórek dotychczas nauczonych elementów. Możesz także wykorzystać je do wytrenowania skutecznego używania technik pamięciowych opartych na skojarzeniach.



Na niskim i średnim poziomie łatwo będzie Ci korzystać z pamięci wzrokowej i to na niej opierać odpowiedź. Na wyższych jednak skorzystaj z którejś z metod zapamiętywania, na przykład łańcuchowej. Używając jej w tym ćwiczeniu, nauczysz się, że można ją wykorzystywać bardzo skutecznie i... szybko.

TELEFONY**CEL ĆWICZENIA**

Wykonując to ćwiczenie doskonalisz pamięć krótkotrwałą oraz umiejętność szybkiego przekazywania informacji do pamięci długotrwałej, a także wykorzystanie strategii zapamiętywania ciągów liczbowych.

JAK GRAĆ

- Przyjrzyj się prezentowanym wizytówkom i zapamiętaj zapisane na nich imiona lub funkcje, a następnie numery telefonu.
- Przypomnij sobie zapamiętane numery i przypisz je z pamięci do właściwej osoby.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie, posiadasz umiejętność szybkiego zapamiętywania numerów telefonów na czas wystarczająco długi, by być w stanie zapisać je w pamięci telefonu po zakończeniu rozmowy bez konieczności notowania.



To zdecydowanie ćwiczenie dla zaawansowanych. Jeżeli dotąd miałeś duże kłopoty z zapamiętywaniem numerów telefonów, przeciwic wcześniej inne ćwiczenia koncentrujące się na pamięci słuchowej. Z pewnością umożliwią Ci one odniesienie sukcesu i tu.

KALENDARZ**CEL ĆWICZENIA**

Wykonując to ćwiczenie, doskonalisz pamięć krótkotrwałą oraz szybkie przekazywanie informacji do pamięci długoterminowej.

JAK GRAĆ

- Na ekranie wyświetlona zostanie kartka z kalendarza. Twoim zadaniem jest zapamiętanie daty dziennej wydarzenia oraz informacji czego data ta dotyczy.
- Twoim zadaniem będzie odtworzenie daty na podstawie opisu wydarzenia.
- Na kalendarzu widziany jest słowny zapis nazwy miesiąca, natomiast wpisywać będziesz oznaczenie liczbowe. Pamiętaj o tym podczas zapamiętywania daty oraz jej odtwarzania.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie, nauczysz się szybko i sprawnie zapamiętywać ważne dla Ciebie daty dzienne bez konieczności ciągłego odnoszenia się do zawartości kalendarza. Dzięki niemu z łatwością zapamiętasz datę rocznicy ślubu, urodzin i imienin członków rodziny, a także terminy wykonania zleceń.



Niezwykle ważną, a zarazem przydatną funkcją jest możliwość zastąpienia losowych wydarzeń prawdziwymi. Dzięki temu ćwiczenie nie tylko przysłuży się do funkcjonowania pamięci, ale także pozwoli zapamiętać daty urodzin, imienin, czy rocznic wszystkich bliskich. Może być też pomocą dla uczniów w nauce historii – pozwoli na szybkie i przyjemne powtórzenie istotnych dat dziennych.

SUMKI**CEL ĆWICZENIA**

Ćwiczenie służy doskonaleniu pamięci krótkotrwałej oraz wykonywaniu operacji na zawartych w niej informacjach. Dodatkowo wykonując je doskonalisz umiejętność podejmowania decyzji, działanie pod presją czasu oraz spostrzegawczość.

JAK GRAĆ

- Na ekranie pojawi się liczba. Twoim zadaniem jest zapamiętanie jej wartości.
- Następnie ujrzysz ekran z piłkami oznaczonymi cyframi. Twoim zadaniem jest zaznaczenie ich w taki sposób, by suma zawartych na nich liczb była równa sumie początkowej.
- Na zaznaczanie piłek masz ograniczony czas, więc musisz nie tylko szybko sumować, ale podejmować szybkie decyzje, których piłek użyjesz, a których nie.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Podczas wykonywania tego ćwiczenia, oderwiesz się od wszelkich bodźców zewnętrznych i nauczysz się całkowicie skupiać na zadaniu, które trzeba wykonać szybko i poprawnie. Poprawisz umiejętność postrzegania oraz szybkiego myślenia, a nade wszystko nauczysz się podejmować szybkie decyzje na podstawie dostrzeganych, czasami niepełnych danych. Nauczysz się też polegać na wypracowanych strategiach, a także modyfikować je w zależności od poziomu trudności.



Pamiętaj, by do ćwiczenia usiąść najedzonym, w chwili, gdy nic nie będzie Ci przeszkadzać. Wyłącz lub wycisz telefon lub komunikator, gdyż każdy sygnał z zewnątrz łatwo sprawi, że popełnisz pomyłkę.

WSKAŹ CIĄG**CEL ĆWICZENIA**

Wykonując to ćwiczenie, doskonalisz krótkotrwałą pamięć wzrokową oraz słuchową, a także odporność na dystrakcje (brak skupienia, rozproszenie uwagi).

JAK GRAĆ

- Zapamiętaj w najwygodniejszy dla Ciebie sposób ciąg znaków.
- Możesz zrobić to na drodze wzrokowej lub słuchowej, dzieląc „słowo” na krótsze elementy i przypisując mu umowny sens.
- Następnie spośród podanych kilku ciągów literowych wybierz ten, który przed chwilą widziałeś.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc, uczysz się zapamiętywać długie ciągi literowe pozbawione obiektywnego sensu lub znaczenia. W zależności od przyjętej techniki nauczysz się postrzegać długie ciągi i porównywać je na podstawie wyglądu z innymi lub przypiszesz mu znaczenie i porównasz go z innymi na drodze słuchowej. Niezależnie od tego, jaką strategię wybierzesz ćwiczenie to nie tylko pomoże Ci zapamiętywać i koncentrować się, ale także poprawi tempo Twojego czytania.



Zapamiętując ciąg, spróbuj użyć różnych strategii i świadomie decydować o tym, którą w danym momencie będziesz stosować. Zwiększy to Twoją samokontrolę i sprawi, że przeciwiczysz również te kompetencje, w których wypadasz słabiej.

MATRYCE**CEL ĆWICZENIA**

Ćwicząc, doskonalisz krótkotrwałą pamięć wzrokową, poszerzasz jej możliwości i uczysz się rzutować jej wartość na nieco przekształconą matrycę.

JAK GRAĆ

- W lewym górnym rogu ekranu ujrzyś kratkę z wrysowanymi w nią kulkami. Spróbuj zapamiętać ich ułożenie.
- Następnie ta sama matryca, ale w wersji powiększonej, ukaże się w centrum ekranu. Twoim zadaniem jest kliknięcie w miejscach, w których powinny według Ciebie znajdować się kulki.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie, zwłaszcza w trybie nauki – regularnie zwiększając jego poziom trudności, zwiększysz objętość bufora pamięci wzrokowej. Będziesz w stanie na drodze czysto wzrokowej zapamiętać coraz większą liczbę elementów. Pomoże Ci to w korzystaniu z wszelkiego rodzaju diagramów, ilustracji i tabel, co da Ci wymierne korzyści zarówno w nauce, jak i w pracy.

CYFRÓWKA**CEL ĆWICZENIA**

Celem ćwiczenia jest poszerzenie pola widzenia, zwiększenie pojemności krótkotrwałej pamięci wzrokowej oraz doskonalenie umiejętności przetwarzania informacji zawartych w takiej pamięci.

JAK GRAĆ

- Na środku ekranu ukazuje się ciąg liczb. Twoim zadaniem jest zapamiętanie, ile razy w ciągu znajduje się każda z cyfr. Następnie stajesz przed pytaniem o liczebność występowania konkretnej cyfry. Twoim zadaniem jest wpisanie liczby danych cyfr występujących w widzianym przed chwilą ciągu.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwiczenie sprawi, że będziesz w stanie dostrzegać więcej szczegółów w krótkim czasie, a następnie szybciej przetwarzać informacje zawarte we wzrokowej pamięci krótkotrwałej. Łatwiej będzie Ci także przeszukiwać tekst w poszukiwaniu istotnych w danej chwili informacji.



Spróbuj objąć wzrokiem cały ciąg, ponieważ czas, jakim dysponujesz jest zbyt krótki, byś był w stanie przeczytać i nazwać wszystkie cyfry po kolei i zapisać je w pamięci słuchowej. Zapamiętanie go jako jednej całości nie jest może z początku łatwe, ale na dłuższą metę pozwoli Ci odnieść sukces.

SPIRALE

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest zwiększenie objętości wzrokowej pamięci krótkotrwałej, a nade wszystko poprawa spostrzegawczości i zwiększenie pola widzenia.

JAK GRAĆ

- Na środku ekranu ujrzysz spiralę złożoną z różnych liter. W lewym górnym rogu ekranu natomiast ukazuje się litera, której powinieneś szukać.
- Twoim zadaniem jest policzenie, ile razy w spirali występuje wskazana litera.
- Następnie spirala znika, a Twoim zadaniem jest wpisać, ile danych liter zaobserwowałeś.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie, poszerzysz umiejętność dostrzegania większej liczby szczegółów w swoim polu widzenia, poszerzysz obszar, na którym jesteś w stanie koncentrować i łatwiej będzie Ci poszukiwać słów, czy informacji w książkach, gazetach, czy na stronach internetowych.



Spróbuj liczyć litery, wpatrując się w centralny punkt spirali i nie poruszając oczami. Dzięki temu poszerzysz pole widzenia i na wyższych poziomach będziesz miał większą szansę zdążyć z liczeniem.

KARTY – KOLORY

CEL ĆWICZENIA

Ćwicząc, doskonalisz krótkotrwałą pamięć wzrokową oraz koncentrację. Uczysz się też wykorzystywać informacje zawarte w pamięci wzrokowej.

JAK GRAĆ

- W centrum ekranu wyświetlone zostaje kilka kart. Twoim zadaniem jest zapamiętanie układu ich kolorów, a zatem która z kart to kier, pik, karo i trefl.
- Następnie karty zostają zasłonięte, a Ty proszony jesteś o wskazanie kart w konkretnym kolorze. Gdy to zrobisz, karty są odsłaniane, a Ty możesz dowiedzieć się, na ile poprawnie odpowiedziałeś.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc, nauczysz się zapamiętywać informacje istotne przy jednoczesnym ignorowaniu tych, które nie mają znaczenia. Nauczysz się przechowywać obraz mentalny wystarczająco długo, aby skorzystać z zawartych w nim informacji.



Wykonując ćwiczenie, staraj się nie wymawiać nazw kart i nie zapamiętywać na drodze słuchowej ich kolejności, lecz zapamiętaj obraz, a gdy dowiesz się, który kolor jest istotny, przywołaj obraz i odszukaj potrzebne karty.

SŁÓWKA

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest doskonalenie pamięci słuchowej oraz koncentracji. Umożliwia ono doskonalenie używania wybranych strategii pamięciowych.

JAK GRAĆ

- Na ekranie kolejno pojawiać się będą słowa. Twoim zadaniem jest zapamiętanie ich na tyle dokładnie, by potem być w stanie je odtworzyć.
- Gdy słowa przestaną się ukazywać Twoim zadaniem będzie wpisanie wszystkich, które udało Ci się zapamiętać. Nie muszą być one we właściwej kolejności.

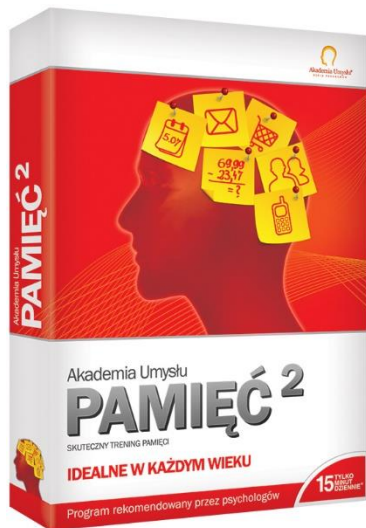
CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Nauczysz się szybko zapamiętywać długie listy niepowiązanych ze sobą słów. Będziesz w stanie wypróbować mnemotechniki i doskonalić wybraną z nich, działając pod presją czasu. Poprawisz także umiejętność kojarzenia i przypominania sobie. Wpłyniesz na umiejętność koncentracji oraz szybkiego czytania.



Zapamiętując słowa, spróbuj użyć łańcuchowej metody zapamiętywania. Dzięki niej będziesz w stanie zarówno podczas wykonywania zadania, jak i w realnym życiu szybko zapamiętywać długie ciągi niepowiązanych z sobą wzajemnie słów, używając wyobraźni i poczucia humoru.

Ćwiczenia z programu Akademia Umysłu® Pamięć 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.

IGŁA I NITKA**CEL ĆWICZENIA**

Wykonując to ćwiczenie, doskonalić będziesz pamięć wzrokową, zwiększysz objętość bufora wzrokowego oraz nauczysz się nakładać zapamiętany obraz na to, co w danej chwili postrzegasz.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzyysz wzór wyszyty nitką. Twoim zadaniem jest zapamiętanie, które dziurki zostały połączone.

- Gdy nitki znikną, odtwórz zapamiętany wzór przy pomocy kursora – igły. Właściwe dziurki wskazywać powinienś wolnym końcem igły (tym bez dziurki).

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc wirtualne wyszywanie, doskonalić będziesz zdolność koncentracji oraz pamięć wzrokową. Nauczysz się postrzegać zbiór elementów całościowo i wykorzystywać obraz mentalny do działania w czasie rzeczywistym.

PLASTER MIODU

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest poprawa koncentracji oraz umiejętności zapamiętywania wielu kolejnych, nakładających się na siebie informacji, co pozwala na trenowanie pamięci roboczej.

JAK GRAĆ

- Na ekranie w określonym plastrze miodu będą pojawiać się pszczoły. Twoim zadaniem jest zapamiętanie tego, w których miejscach się pojawiają oraz w jakiej kolejności
- po chwili pojawia się pusty plaster miodu. Aby wygrać, klikaj w te jego segmenty, w których wcześniej pojawiały się pszczoły. Pamiętaj przy tym o zachowaniu właściwej kolejności.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Uzupełniając plastry miodu, trenować będziesz swoją pamięć roboczą, gdyż nauczysz się uzupełniać jej zawartość kolejnymi elementami. Sprawi to, że o wiele lepiej panować będziesz nad swoją uwagą, będziesz bardziej odporny na dystraktory, a także będziesz w stanie zmieścić w swej pamięci krótkotrwałej więcej elementów, nawet, jeżeli nie będą dostarczane równocześnie, by później móc je wykorzystać.

KELNER

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest poprawa funkcjonowania pamięci wzrokowej, koncentracji, a przede wszystkim umiejętności zapamiętywania powiązanych z sobą pakietów informacji.

JAK GRAĆ

- Na ekranie widzisz zdjęcia klientów. Pod nimi znajdują się dymki, w których ukazywać się będą zamówienia. Uważaj na wyższych poziomach gry, klienci często zastanawiają się dłużej i uzupełniają swoje zamówienia.
- Następnie treść zamówień znika, a Twoim zadaniem jest odtworzyć zamówienie, wybierając właściwe potrawy z widocznego menu i przyporządkowując je do odpowiednich osób.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Bawiąc się w kelnera, uczysz się zapamiętywać prawdziwe, potrzebne informacje w sposób, w jaki zazwyczaj są one „serwowane”. Masz niewiele czasu, by zapamiętać twarz osoby oraz kilka dotyczących jej informacji, a następnie szybko je sobie przypomnieć. Dzięki temu ćwiczeniu poznając nowe osoby z większą łatwością zapamiętasz dotyczące ich informacje.



Łatwiej będzie Ci zapamiętać wszystkie szczegóły, gdy do zapamiętania ich użyjesz wyobraźni. Spróbuj sobie wyobrazić daną osobę jedzącą konkretną potrawę, albo mieszącą na talerzu poszczególne jej elementy, na przykład frytki z kompotem. Im bardziej sugestywne i niespotykane będzie Twoje wyobrażenie, tym większa szansa, że uda Ci się dokładnie odtworzyć wszystkie informacje.

GEOMETRYCZNA ZAGADKA

CEL ĆWICZENIA

Wykonując to ćwiczenie, doskonalisz krótkotrwałą pamięć wzrokową, koncentrację oraz umiejętność dokonywania przekształceń elementów znajdujących się w pamięci roboczej.

JAK GRAĆ

- Na ekranie widzisz figurę, która podzielona została na kilka elementów. Niektóre z nich są białe. Koniecznie zapamiętaj ich położenie
- białe podświetlenie znika, a dodatkowo na wyższych poziomach wyświetlana figura może rotując zmieniać swoje położenie.
- Twoim zadaniem jest zaznaczyć elementy, które poprzednio podświetlone były na białą.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc, zwiększysz objętość krótkotrwałej pamięci wzrokowej i nauczysz się wykonywać operacje przestrzenne na zawartych w niej elementach.



Zanim figura zacznie rotować, spróbuj znaleźć na niej charakterystyczne miejsce, które po zmianie pozycji stanie się dla Ciebie punktem odniesienia. Dzięki temu łatwiej będzie Ci znaleźć miejsca, które powinienś zaznaczyć.

RYMOWANKI

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest opanowanie do perfekcji techniki pamięciowej rymowanki liczbowe oraz doskonalenie pracy wyobraźni, a także pamięci krótkotrwałej.

JAK GRAĆ

- W pierwszej kolejności zapoznaj się z rymami, jakie przygotowano dla każdej z cyfr – znajdziesz je w ustawieniach. Ważne, byś zapamiętał, jakie słowo odpowiada jakiej liczbie.
- Następnie na ekranie pojawi się ciąg liczb – każda z nich opatrzona jest rymem. Twoim zadaniem jest nie tyle zapamiętanie kolejnych cyfr, ile odpowiadających im słów. Aby sobie pomóc, w pamięciowym opanowaniu ich możesz użyć łańcuchowej techniki zapamiętywania.
- Gdy cyfry oraz ich rymy znikają Twoim zadaniem jest odtworzenie we właściwej kolejności podanego ciągu liczbowego.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc Rymowanki, nauczysz się szybko i sprawnie używać metod pamięciowych i dzięki nim zapamiętywać nawet bardzo długie ciągi liczb. Dzięki nim już nigdy nie będziesz musiał szukać portfela, by sprawdzić numer pesel, czy zastanawiać się nad własnym NIP-em, a nawet numerem konta bankowego.



Jeżeli już wcześniej korzystałeś z rymowanek liczbowych i masz już rymy przyporządkowane do poszczególnych cyfr, lub jeżeli któreś ze słów wydaje Ci się trudne, czy wręcz niemożliwe do wizualizacji, możesz zastąpić proponowane w programie wyrazy własnymi.

WIZYTÓWKI

CEL ĆWICZENIA

Wykonując ćwiczenie wizytówki, doskonalisz pamięć wzrokową, a przede wszystkim zapamiętywanie informacji nie pojedynczo, ale w powiązanych ze sobą wzajemnie pakietach. Dodatkowo pozwala nauczyć się szybko rozpoznawać twarze.

JAK GRAĆ

- Zasady gry zbliżone są do zwykłego „Memory”. W pierwszej kolejności musisz jednak zapamiętać, które zdjęcie odpowiada danym informacjom.
- Następnie kartoniki ze zdjęciami oraz wizytówkami zostają zakryte i wymieszane. Twoim zadaniem jest maksymalnie szybko i w minimalnej liczbie ruchów przyporządkować pasujące do siebie elementy.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc, nauczysz się szybko zapamiętywać twarze oraz kojarzyć je z informacjami zawartymi na wizytówce. Dzięki tej umiejętności łatwiej będzie Ci w prawdziwym życiu zapamiętywać informacje o nowo poznanych znajomych, współpracownikach czy kontrahentach.

PLUS-MINUS**CEL ĆWICZENIA**

Celem ćwiczenia jest doskonalenie szybkiego przetwarzania danych logicznych oraz pamięci krótkotrwałej.

JAK GRAĆ

- Na środku ekranu zobaczysz kilka działań, a u góry polecenie, w jakiej kolejności masz zapamiętać ich wyniki.
- Najpierw przeczytaj polecenie, by dowiedzieć się, czy masz ułożyć wyniki od najmniejszego do największego (rosnąco), czy odwrotnie (malejąco).
- Spójrz na działania i spróbuj każde z nich jak najszybciej obliczyć, zapamiętując wyniki oraz ich położenie we właściwej kolejności.
- Wyniki zostaną zakryte kartami. Twoim zadaniem jest kliknięcie na karty w odpowiedniej kolejności – takiej, jak rosły lub malały wyniki działań.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Dzięki temu zadaniu poprawisz swój refleks, przyspieszysz lewopółkulowe przetwarzanie danych oraz poprawisz pamięć roboczą. Będziesz równocześnie przetwarzał dane, wykonując obliczenia i szeregował je w odpowiedniej kolejności. Wpłynie to na jakość pracy Twojej pamięci roboczej.



Spróbuj już od samego początku „na oko” oceniać wysokość wyniku i dokonywać obliczeń już we właściwej kolejności. Dzięki temu rzadziej będziesz się mylił.

LABIRYNT**CEL ĆWICZENIA**

Celem ćwiczenia jest doskonalenie krótkotrwałej pamięci wzrokowej oraz umiejętności zapamiętywania trasy.

JAK GRAĆ

- Przyjrzyj się dokładnie miejscu, w którym umieszczone jest jabłuszko, a następnie na drodze wzrokowej zapamiętaj najkrótszą trasę, jaką musi pokonać ślimaczek, by dotrzeć do jabłuszka.
- Przy pomocy strzałek kieruj ślimaczkiem tak, by jak najszybciej dotarł w wyznaczone miejsce. Możesz się mylić, ale za każdym razem, gdy pójdziesz niewłaściwą trasą stracisz cenny czas.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Dzięki ćwiczeniu Labirynt doskonalisz swoją umiejętność orientacji i czytania mapy, a także odtwarzania jej w pamięci. Dzięki temu łatwiej Ci będzie korzystać z atlasów samochodowych i map, a nawet nawigacji samochodowej, która podobnie jak droga ślimaczka pokazuje tylko niewielki fragment trasy.



Staraj się zapamiętać tylko część mapy, która jest Ci rzeczywiście potrzebna, koncentrując się na charakterystycznych jej punktach. Bardzo trudno będzie Ci ogarnąć całość mapy, zwłaszcza na wyższych poziomach.

LISTA ZAKUPÓW

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest doskonalenie umiejętności szybkiego zapamiętywania w oparciu o proste techniki pamięciowe.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzyj listę produktów. Spróbuj je zapamiętać, korzystając z łańcuchowej metody zapamiętywania lub rzymskiego pokoju. Wybierz metodę, która bardziej do Ciebie przemawia. Pamiętaj jednak o tym, że kolejne listy będą się znacznie wydłużać.
- Następnie wybierz spośród dostępnych zakładek – kategorii wszystkie produkty, które miałeś nabyć.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc zapamiętywanie listy zakupów, nauczysz się utrzymywać w pamięci nawet długie listy rzeczy do zapamiętania, korzystając przy tym z metod pamięciowych. Dzięki temu zapamiętasz nie tylko więcej, ale także szybciej. Nie będziesz już potrzebował nie tylko list zakupów, jak i katalogów zadań do wykonania.



Będzie Ci łatwiej zapamiętać wszystko na wyższych poziomach, jeżeli już podczas uczenia się listy posegregujesz produkty według poszczególnych kategorii.

POSZUKIWANY

CEL ĆWICZENIA

Celem tego zadania jest wyćwiczenie umiejętności zapamiętywania twarzy w oparciu o ogólne wrażenie, ale też o rzadko zauważane szczegóły.

JAK GRAĆ

- Przyjrzyj się twarzy poszukiwanego. Zwróć uwagę na szczegóły.
- Ujrzyj tego samego poszukiwanego, ale pozbawionego istotnych elementów twarzy. Twoim zadaniem jest wybrać właściwe spośród możliwości prezentowanych obok.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Dzięki temu ćwiczeniu nauczysz się znajdować cechy charakterystyczne twarzy nowo poznanych osób. Dzięki temu z łatwością będziesz w stanie nie tylko rozpoznać na ulicy osobę widzianą tylko raz, ale też będziesz w stanie opisać twarze znanych Ci osób.



Zapamiętując twarz, postaraj się zwrócić uwagę na jak największą ilość szczegółów. Będzie Ci łatwiej, jeżeli zwrócisz uwagę na elementy, które wzajemnie do siebie nie pasują, na przykład kolor włosów i brwi. Nie koncentruj się jednak nadmiernie na szczegółach. Zapamiętaj ogólne wrażenie, jakie robi twarz. Dzięki temu łatwiej będzie Ci dobrać pasujące elementy.

LISTA WYRAZÓW

CEL ĆWICZENIA

Zadanie ma na celu poprawę funkcjonowania pamięci wzrokowej oraz słuchowej oraz ich wzajemnej współpracy. Także zwiększenie spostrzegawczości i elastyczności w manipulowaniu informacjami zawartymi w pamięci roboczej.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzysz listę niezwiązanych z sobą słów. Twoim zadaniem jest zapamiętanie ich we właściwej kolejności.
- Kolejny ekran zaprezentuje Ci tą samą listę w towarzystwie dwóch odmiennych – każda z nich zawierać będzie te same słowa, ale w kolejności odwrotnej, ostatnia w kolejności losowej. Zapoznaj się z nimi. Gdyż pytanie może obejmować każdą z nich.
- Następnie ujrzysz te same wyrazy, ale rozsypane po ekranie. Twoim zadaniem jest ułożenie ich w podanej kolejności. Może to być kolejność oryginalna, ale również odwrotna lub losowa.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie, wytrenujesz umiejętność ekspresowego zapamiętywania, ale także szybkiego znajdowania strategii wykonywania zadań, Twój sukces będzie bowiem zależał zarówno od szybkości, jak i od skuteczności sposobu, jaki wybierzesz do konkretnej listy.



Zapamiętując listy, wypróbuj kilka strategii. Możesz spróbować po prostu zapamiętać słowa po kolei na drodze słuchowej, ale na wysokich poziomach może to być bardzo trudne. Możesz wykorzystać pamięć fotograficzną, ale także którąś ze strategii. Możesz stworzyć ze słów bezsensowne zdanie, albo wyraz z pierwszych ich liter. Możesz też spróbować wykorzystać łańcuchową metodę zapamiętywania. Różne strategie pasować będą do różnych list, dlatego dobrze mieć kilka w zanadrzu i wykazać się elastycznością w używaniu ich.

RADAR

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest doskonalenie pamięci wzrokowej oraz umiejętności szybkiego manipulowania informacjami zawartymi w pamięci roboczej.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzysz radar, na którym zobaczysz początkowo miejsce aktualnego pobytu samolotu, później również innych pojazdów. Zapamiętaj jego położenie.
- Następnie otrzymasz wskazówki dotyczące zmian jego pozycji, zapamiętaj je również.
- Umieść pojazd w miejscu, w którym powinien się znajdować, biorąc pod uwagę położenie początkowe i podane kierunki przemieszczania się.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc, poprawisz pamięć wzrokową oraz koncentrację. Ponadto nauczysz się wykonywać operacje na wirtualnych przedmiotach. Rozwiniesz również swoją wyobraźnię przestrzenną i orientację.



Zapamiętując położenie początkowe pojazdów, możesz skorzystać ze współrzędnych, jak w grze w statki. Odczytując wskazówki dotyczące przemieszczania, staraj się nie tyle opanować je pamięciowo, ile przemieszczać pojazd we właściwe strony w wyobraźni. Dzięki temu nie będzie konieczności zapamiętywania informacji dotyczących ruchu, które wzajemnie się znoszą, na przykład jeden na północ, jeden na południe.

KOLEJNOŚĆ KOLORÓW**CEL ĆWICZENIA**

Ćwiczenie rozwija pamięć wzrokową oraz umiejętność koncentracji.

JAK GRAĆ

- Zaraz po tym, jak klikniesz dalej na ekranie pokaże się figura, której kolorowe elementy kolejno będą się podświetlać. Zapamiętaj sekwencję mrugnięć.
- Twoim zadaniem jest odtworzenie podanej sekwencji poprzez klikanie kolorowych pól w odpowiedniej kolejności.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc nauczysz się bardzo szybko spostrzegać i zapamiętywać sekwencje bodźców. Poprawisz dzięki temu funkcjonowanie swojej uwagi wzrokowej – kompetencji niezwykle przydatnej na co dzień, choćby podczas prowadzenia samochodu.

PASUJĄCY SYMBOL**CEL ĆWICZENIA**

Celem ćwiczenia jest doskonalenie pamięci wzrokowej i słuchowej oraz umiejętności dokonywania operacji na informacjach zawartych w pamięci roboczej.

JAK GRAĆ

- Z prawej strony ekranu ukaże się pierwsza karta. Zapamiętaj co się na niej znajduje, gdyż po krótkiej chwili zostanie ona przesunięta w lewą stronę i zasłonięta, a jej miejsce zajmie kolejna i jeszcze kolejna. Zapamiętuj symbole ukazujące się na kolejno odsłanianych kartach.
- Gdy pierwsza z nich dotrze na pole po lewej stronie Twoim zadaniem będzie określić, czy jest ona identyczna, czy różna od tej, która aktualnie znajduje się na pierwszym polu od prawej.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie, poprawisz swoją koncentrację, a także kontrolę nad zawartością swojej pamięci roboczej. Przećwiczysz podejmowanie szybkich decyzji w oparciu o zawarte w niej informacje.

GRUPOWANIE MONET**CEL ĆWICZENIA**

Ćwiczenie trenuje spostrzegawczość, zdolność logicznego myślenia, szybkiego dodawania oraz ekspresowego podejmowania decyzji.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzysz kwadrat wypełniony monetami. Twoim zadaniem jest łączenie identycznych monet tak, by otrzymać coraz wyższe nominały, jednocześnie zbierając punkty. Połączyć możesz tylko monety bezpośrednio ze sobą wzajemnie graniczące, a podejmowane decyzje niosą za sobą długofalowe konsekwencje.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc, poprawisz swoją koncentrację oraz umiejętność szybkiego podejmowania decyzji przy jednoczesnym przewidywaniu późniejszych skutków własnych działań.

6

PLAN TRENINGOWY

Z tego rozdziału dowiesz się:

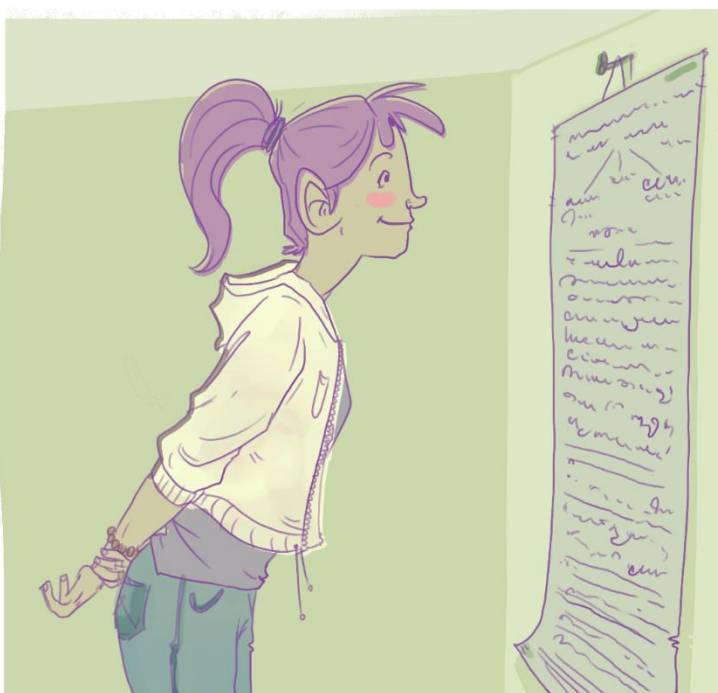
- Jak korzystać z programów, aby trening przyniósł jak największe korzyści
- O zaletach Trybu Nauki
- Jak przeprowadzić początkowy test swoich umiejętności
- O planach treningowych dla różnych poziomów zaawansowania
- Poznasz 10 złotych zasad skutecznego treningu pamięci

Jak korzystać z programów, aby trening przyniósł jak największe korzyści

Gdy zakupisz program i pragniesz zaraz rozpocząć trening, powinieneś zacząć od dokładnego z nim zapoznania. Sprawdź, które ćwiczenia sprawiają Ci przyjemność, a które są dla Ciebie wyjątkowo trudne, które są prawdziwym wyzwaniem i motywują Cię do działania, a których wolałbyś unikać. Zwróć przy tym uwagę, czy przypadkiem wszystkie sprawiające Ci kłopot ćwiczenia nie należą do jednej, konkretnej kategorii zadań i czy Twoja niechęć nie wiąże się z tym, że po prostu rzadko używasz tej umiejętności i nigdy jej tak naprawdę nie trenowałeś. Jeżeli tak jest, możesz potraktować to jak wyzwanie i skupić się na opanowaniu właśnie jej.

Być może jednak doskonale wiesz, na czym Ci zależy i czego chciałbyś się nauczyć. W tej sytuacji najlepiej, byś przyjrzał się opisom ćwiczeń zawartych w tej książeczce i po prostu wybrał te, które są dostosowane do Twoich preferencji i na nich się skupił.

Jeżeli jednak zależy Ci na treningu z jednej strony dostosowanym do Twoich teraźniejszych umiejętności, a z drugiej, na takim, który pozwoli Ci się rozwijać we wszystkich dostępnych kierunkach – skorzystaj z planów treningowych. Masz do wyboru trzy opcje. Najłatwiejsza obejmuje niezbyt długi i niezbyt forsowny trening. Nie potrzebujesz na nią wiele czasu, a zadania dobrane zostały w taki sposób, by nie stawać 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 okupione 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.

Pamiętaj jednak, by trening dobrać do swych możliwości czasowych, ale także do poziomu intensywności Twego funkcjonowania. Jeżeli wiesz, że do programu siadać będziesz zmęczony, wieczorem po pracy zdecyduj się raczej na poziom najniższy. Dzięki temu uzyskasz rezultaty, ale unikniesz frustracji i nadmiernego zmęczenia. Jeżeli natomiast zależy Ci na rezultatach dużych i szybkich, a ponadto jesteś w stanie poświęcić na trening czas w ciągu dnia, kiedy funkcjonujesz najlepiej i najbardziej sprawnie – wybierz tryb najtrudniejszy. Dzięki niemu utrzymasz wysoką motywację, a każdy dzień treningu będzie nowym wyzwaniem.

Aby trening przyniósł Ci realne korzyści, powinieneś zastanowić się, ile rzeczywiście czasu i zaangażowania możesz wnieść. Pamiętaj, że powinieneś ćwiczyć w miarę regularnie i nie rzadziej, niż dwa – trzy razy w tygodniu. Najlepiej, byś znalazł choć krótki czas każdego dnia. Lepiej, byś ćwiczył 10 minut codziennie, niż półtorej godziny co dwa tygodnie. Po zbyt długim czasie treningu Twój mózg zwyczajnie się męczy i takie forsowanie sił nie przyniesie najlepszych rezultatów. Lepiej także, byś ćwicząc codziennie nie forsował sił. 40 minut treningu całkowicie wystarczy. Nie musisz także codziennie „przerobić” wszystkich ćwiczeń. Skup się raczej na dwóch – trzech, a osiągniesz dobre wyniki bez znużenia i zniechęcenia.

Pamiętaj, by dobrać trening do własnych możliwości czasowych oraz oczekiwań. Przejrzyj je bardzo dokładnie przed dokonaniem wyboru, gdyż znacznie się one różnią nie tylko czasem treningu, ale także poziomem trudności proponowanych zadań. Najwyższy poziom jest bardzo wymagający, jednak, jeżeli się nań decydujesz i zastosujesz się do wskazówek możesz spodziewać się szybkich rezultatów.

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 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.

Tabele osiągnięć (postępów w treningu).

PAMIĘĆ cz. 1	Poziom osiągnięty przed rozpoczęciem kursu	Poziom po zakończeniu kursu
Kolejność obrazków		
Kalendarz		
Cyfrówka		
Wskaż ciąg		

PAMIĘĆ cz. 2	Poziom osiągnięty przed rozpoczęciem kursu	Poziom po zakończeniu kursu
Plastry miodu		
Kelner		
Plus-minus		
Radar		

Poznaj i dobierz indywidualny plan treningowy

Poniżej prezentujemy przykładowe plany treningowe:

- PLAN podstawowy
- PLAN średnio zaawansowany
- PLAN zaawansowany

Plan dla początkujących – PAMIĘĆ 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 spostrzegawczość i umiejętność zapamiętywania sekwencji:

Kolejność obrazków – 9 minut

Uzupełnij obrazki – 9 minut

WTOREK (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące krótkotrwałą pamięć słuchową oraz umiejętność działania pod presją czasu:

Sumki – 9 minut

Słówka – 9 minut

ŚRODA (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące spostrzegawczość oraz zapamiętywanie powiązanych ze sobą wzajemnie informacji:

Matryce – 9 minut

Karty – kolory – 9 minut

CZWARTEK (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące działanie pod presją czasu oraz krótkotrwałą pamięć słuchową:

Połącz pary – 9 minut

Zapamiętaj znaki – 9 minut

PIĄTEK (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące zapamiętywanie sekwencji oraz porcji powiązanych ze sobą informacji:

Kolejność obrazków – 9 minut

Kalendarz – 9 minut

SOBOTA (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące spostrzegawczość oraz krótkotrwałą pamięć słuchową:

Cyfrówka – 9 minut

Wskaż ciąg – 9 minut

Plan dla początkujących – PAMIĘĆ cz. 2

Czas trwania kursu – 5 tygodni, liczba dni w tygodniu – 6, dziennie ćwiczenia – łącznie 20 min.**Ćwiczysz w Trybie Nauki.****PONIEDZIAŁEK** (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące szybkie przetwarzanie informacji zawartych w pamięci krótkotrwałej oraz zapamiętywanie powiązanych ze sobą informacji:

Rymowanki – 9 minut

Plus-minus – 9 minut

WTOREK (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące spostrzegawczość oraz umiejętność zapamiętywania sekwencji:

Geometryczna zagadka – 9 minut

Plastry miodu – 9 minut

ŚRODA (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące szybkie przetwarzanie informacji oraz pamięć słuchową:

Lista zakupów – 9 minut

Labirynt – 9 minut

CZWARTEK (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące działanie pod presją czasu oraz zapamiętywanie sekwencji:

Pasujący symbol – 9 minut

Kolejność kolorów – 9 minut

PIĄTEK (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące szybkie przetwarzanie informacji oraz zapamiętywanie sekwencji:

Lista wyrazów – 9 minut

Igła i nitka – 9 minut

SOBOTA (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące zapamiętywanie sekwencji oraz działanie pod presją czasu:

Radar – 9 minut

Grupowanie monet – 9 minut

Plan dla średnio zaawansowanych – PAMIĘĆ cz. 1

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

Ćwiczysz w Trybie Nauki.

PONIEDZIAŁEK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące zapamiętywanie sekwencji, działanie pod presją czasu oraz zapamiętywanie powiązanych z sobą informacji:

Kolejność obrazków – 9 minut

Sumki – 9 minut

Karty – kolory – 9 minut

WTOREK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące spostrzegawczość, krótkotrwałą pamięć słuchową oraz zapamiętywanie powiązanych ze sobą informacji:

Uzupełnij obrazki – 9 minut

Słówka – 9 minut

Telefony – kolory – 9 minut

ŚRODA (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące działanie pod presją czasu, spostrzegawczość, oraz zapamiętywanie powiązanych z sobą informacji:

Połącz pary – 9 minut

Kalendarz – 9 minut

Spirale – kolory – 9 minut

CZWARTEK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące zapamiętywanie sekwencji, spostrzegawczość, krótkotrwałą pamięć słuchową:

Kolejność obrazków – 9 minut

Matryce – 9 minut

Zapamiętaj znaki – kolory – 9 minut

PIĄTEK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące zapamiętywanie powiązanych z sobą informacji oraz działanie pod presją czasu:

Zliczanie symboli – 9 minut

Telefony – 9 minut

Sumki – kolory – 9 minut

SOBOTA (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące działanie pod presją czasu, spostrzegawczość oraz krótkotrwałą pamięć słuchową:

Cyfrówka – 9 minut

Wskaż ciąg – 9 minut

Połącz pary – 9 minut

Plan dla średnio zaawansowanych – PAMIĘĆ cz. 2

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

Ćwiczysz w trybie nauki.

PONIEDZIAŁEK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące zapamiętywanie sekwencji oraz porcji powiązanych z sobą informacji, a także szybkie przetwarzanie informacji zawartej w pamięci krótkotrwałej:

Plastry miodu – 9 minut

Plus-minus – 9 minut

Kelner – kolory – 9 minut

WTOREK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące spostrzegawczość, szybkie przetwarzanie informacji oraz zapamiętywanie sekwencji:

Radar – 9 minut

Poszukiwany – 9 minut

Lista wyrazów – kolory – 9 minut

ŚRODA (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące zapamiętywanie sekwencji, porcji powiązanych z sobą informacji oraz szybkie przetwarzanie informacji zawartych w pamięci krótkotrwałej:

Kolejność kolorów – 9 minut

Labirynt – 9 minut

Rymowanki – kolory – 9 minut

CZWARTEK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące szybkie przetwarzanie informacji, działanie pod presją czasu oraz zapamiętywanie sekwencji:

Pasujący symbol – 9 minut

Plastry miodu – 9 minut

Plus-minus – kolory – 9 minut

PIĄTEK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące spostrzegawczość, zapamiętywanie sekwencji oraz szybkie przetwarzanie informacji:

Igła i nitka – 9 minut

Wizytówki – 9 minut

Geometryczna zagadka – kolory – 9 minut

SOBOTA (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące działanie pod presją czasu, krótkotrwałą pamięć słuchową oraz zapamiętywanie powiązanych z sobą informacji:

Grupowanie monet – 9 minut

Lista zakupów – 9 minut

Rymowanki – 9 minut

Plan dla zaawansowanych – PAMIĘĆ cz. 1

Wybierając poziom wysoki warto zdecydować się na nieco inny sposób pracy, niż na niższych poziomach. 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 przeznaczonego 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 bieganie teraz, to założę obciążniki na nogi i jak je zdejmę, pobieganie 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 przyzwyczaić 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 min.

Ćwiczysz w Trybie Nauki oraz na indywidualnie ustalonym poziomie.

PONIEDZIAŁEK (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące zapamiętywanie porcji powiązanych z sobą informacji, spostrzegawczość oraz zapamiętywanie sekwencji:

Kolejność obrazków – 12 minut

Cyfrówka – 12 minut

Kalendarz – kolory – 12 minut

WTOREK (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące działanie pod presją czasu krótkotrwałą pamięć słuchową oraz zapamiętywanie powiązanych z sobą informacji:

Sumki – 12 minut

Słówka – 12 minut

Telefony – 12 minut

ŚRODA (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące spostrzegawczość oraz zapamiętywanie powiązanych z sobą informacji:

Uzupełnij obrazki – 12 minut

Karty – kolory – 12 minut

Spirale – 12 minut

CZWARTEK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące zapamiętywanie sekwencji, spostrzegawczość, krótkotrwałą pamięć słuchową:

Kolejność obrazków – 9 minut

Matryce – 9 minut

Zapamiętaj znaki – kolory – 9 minut

PIĄTEK (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące spostrzegawczość, krótkotrwałą pamięć słuchową oraz zapamiętywanie porcji powiązanych z sobą informacji:

Matryce – 12 minut

Słówka – 12 minut

Kalendarz – 12 minut

SOBOTA (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące działanie pod presją czasu, zapamiętywanie porcji powiązanych z sobą informacji oraz krótkotrwałą pamięć słuchową:

Zliczanie symboli – 12 minut

Wskaż ciąg – 12 minut

Telefony – 12 minut

Plan dla zaawansowanych – PAMIĘĆ cz. 2

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

Ćwiczysz w trybie nauki oraz na indywidualnie ustalonym poziomie.

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

PONIEDZIAŁEK (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące zapamiętywanie sekwencji oraz spostrzegawczość a także zapamiętywanie porcji powiązanych z sobą informacji:

Poszukiwany – 12 minut

Igła i nitka – 12 minut

Kelner – kolory – 12 minut

WTOREK (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące działanie pod presją czasu, szybkie przetwarzanie informacji oraz krótkotrwałą pamięć słuchową:

Pasujący symbol – 12 minut

Wizytówki – 12 minut

Lista zakupów – 12 minut

ŚRODA (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące zapamiętywanie sekwencji, porcji powiązanych z sobą informacji oraz szybkie przetwarzanie informacji zawartych w pamięci krótkotrwałej:

Plastry miodu – 12 minut

Plus-minus – 12 minut

Rymowanki – 12 minut

CZWARTEK (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące szybkie przetwarzanie informacji, działanie pod presją czasu oraz spostrzegawczość:

Poszukiwany – 12 minut

Wizytówki – 12 minut

Grupowanie monet – 12 minut

PIĄTEK (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące zapamiętywanie porcji powiązanych z sobą informacji, sekwencji oraz szybkie przetwarzanie informacji:

Kelner – 12 minut

Kolejność kolorów – 12 minut

Lista wyrazów – 12 minut

SOBOTA (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące zapamiętywanie sekwencji, szybkie przetwarzanie informacji oraz krótkotrwałą pamięć słuchową:

Radar – 12 minut

Lista zakupów – 12 minut

Labirynt – 12 minut



10 ZŁOTYCH ZASAD skutecznego treningu pamięci

1. **Ćwicz każdego dnia.** Nawet krótki, ale regularny trening przyniesie o wiele lepsze efekty, niż forsowanie się przez kilka godzin raz w miesiącu.
2. **Wpisz codzienne ćwiczenia do kalendarza** tak, by stały się stałym punktem każdego dnia. Jeżeli będziesz wykonywał ćwiczenia o stałej porze zminimalizujesz wpływ takich czynników, jak pora dnia, czy poziom zmęczenia na różnice w wynikach, dzięki temu zobaczysz realne rezultaty treningu.
3. **Słuchaj swojego ciała** – ćwicz nie dłużej, niż do poczucia zmęczenia lub wyraźnego pogorszenia wyników. Pamiętaj, że nie wymusisz na mózgu lepszych wyników poprzez zmuszanie do aktywności ponad siły.
4. **Nie ograniczaj się tylko do treningu przy komputerze** – wprowadź do swego stylu życia także jedną lub kilka rad zawartych w rozdziale 8. Zobaczysz, że skuteczność treningu będzie o wiele większa.
5. **Używaj trenowanych umiejętności w prawdziwym życiu.** Zanim zajrzysz do kalendarza lub notatek postaraj się przypomnieć sobie to, co miałeś sprawdzić – dzięki temu zyskasz dobre nawyki, a efekty ćwiczeń utrzymają się nawet jeżeli po jakimś czasie porzucisz trening.
6. **Zastanów się, czego aktualnie potrzebujesz i od tego rozpocznij treningi.** Jeżeli będziesz wiedział, jaki będzie cel Twoich działań, łatwiej będzie Ci utrzymać wysoką motywację.
7. **Nie rezygnuj, napotykając na pierwsze problemy** – pamiętaj, że Twój mózg najbardziej rozwija się właśnie wtedy, kiedy jest Ci trudno.
8. **Wciągnij innych do zabawy.** Jeżeli będziesz pracować wspólnie z członkami rodziny, czy współpracownikami, będziecie mogli wymieniać informacje o postępach i wzajemnie się mobilizować.
9. **Nie walcz z sobą samym**, bo to prowadzi do zniechęcenia. Jeżeli osiągnąłeś w jakimś ćwiczeniu poziom, który sprawia Ci ewidentny problem, nie upieraj się przy przechodzeniu go. Lepiej wybierz inne ćwiczenia doskonalące te same kompetencje i potrenuj na nich. Zobaczysz, że jak po pewnym czasie powrócisz, ćwiczenie nie będzie już tak trudne.
10. **Jeżeli coś sprawia Ci trudność, zwiększ poziom.** Jeżeli masz wrażenie, że utknąłeś w większej liczbie ćwiczeń, skorzystaj z indywidualnych ustawień i poćwicz na jeszcze wyższym poziomie trudności. Gdy wrócisz do poprzedniego, wyda Ci się o wiele łatwiejszy, a kompetencje zdobyte podczas wcześniejszych ćwiczeń pomogą Ci wyjść z impasu.



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 JESZCZE MOŻESZ ZROBIĆ, ABY POPRAWIĆ SWOJĄ PAMIĘĆ

Z tego rozdziału dowiesz się:

- Jak wiele elementów ma wpływ na sprawność Twojego umysłu
- Na czym polegają najpopularniejsze techniki zapamiętywania

Jak wiele elementów ma wpływ na sprawność Twojego umysłu

Sam trening nie wystarczy, by zoptymalizować działanie ludzkiego mózgu. Jak wszystkie inne organy uzależniony jest on bardzo silnie od trybu życia i jakości dostarczanego mu paliwa. Aby zatem naprawdę trwale wpłynąć na jakość funkcjonowania własnej pamięci warto zmienić przyzwyczajenia.

Pierwszą, niezwykle ważną kwestią jest ilość oraz jakość snu. Jest on ważny dla ogółu ludzkiego funkcjonowania, ale w przypadku pamięci i uczenia się, jest on absolutnie decydujący. Podczas snu



jest on absolutnie decydujący. Podczas snu różne rodzaje informacji i nabywanych umiejętności zostają zintegrowane, są porządkowane oraz zapisywane w odpowiednich rejonach mózgu, by potem można je było wydobyć z pamięci długotrwałej. Gdy snu brakuje mózg nie ma możliwości tego dokonać i nauka, niezależnie od tego, czy jest to przygotowanie do sesji, wystąpienia publicznego, czy jazda na nartach idzie na marne, a postępy nie nadchodzą tak szybko, jak można by się tego spodziewać. Z tego powodu niezwykle ważnym jest, by przy wzmożonym wysiłku dbać o odpowiednią ilość snu, jednak to może nie wystarczyć, gdyż jakość też ma znaczenie.

Aby zapewnić sobie **dobry sen**, należy zadbać o dwie kwestie: po pierwsze, warunki fizyczne, takie jak przewietrzony, niezbyt ciepły pokój i zupełna ciemność (mieszkańcy miast powinni zainwestować w zasłony). Po drugie, na jakość snu ogromny wpływ ma to, co robimy bezpośrednio przed położeniem się do łóżka. Przez co najmniej godzinę przed snem należy unikać wszelkiej elektroniki – komputer i telewizor powinny być wyłączone, aby mózg miał możliwość wyciszyć się i wytworzyć hormony odpowiedzialne za sen. Również telefon komórkowy najlepiej wyciszyć lub wyłączyć, a jeżeli to niemożliwe, to przynajmniej zostawić w innym pomieszczeniu, by unikać ciągłego sprawdzania poczty, czy zaglądania na portale społecznościowe. Ma to szczególne znaczenie w przypadku dzieci i nastolatków, które powinny bezwzględnie swoje smartfony wyłączać przed pójściem spać.

Kolejnym sposobem na poprawę funkcjonowania intelektualnego w ogóle, a pamięci w szczególności jest **ruch**, a zwłaszcza ten na świeżym powietrzu. Powoduje on poprawę funkcjonowania całego organizmu, ukrwienie mózgu, a także wytwarzanie związków odpowiedzialnych za dobre samopoczucie i odprężenie. Co więcej – kontakt z naturą bardzo silnie oddziałuje na możliwość koncentracji i jest formą terapii dla każdego, kto miewa problemy ze skupieniem, w tym dzieci cierpiących na deficyty uwagi. Ruch jest jednym ze sposobów na to, by zachować umysł w dobrej kondycji i naprawdę warto uwzględnić w swoim planie dnia choć spacer.

Istotną kwestią dla działania pamięci i uczenia się jest to, co jesz. Na pewno nie sprzyja jej **dieta** oparta na węglowodanach i produktach wysoko przetworzonych. Aby dobrze funkcjonować, umysł koniecznie potrzebuje witamin i minerałów, których dostarczą warzywa i owoce. Energii do pracy dostarczy pełnoziarniste pieczywo oraz orzechy pełne istotnych mikroelementów.

Istotnym jest także forma w jakiej dostarczasz wodę do swego organizmu. Najbardziej optymalnym rozwiązaniem jest właśnie picie niegazowanej wody bez żadnych dodatków, zwłaszcza cukru i dodatków smakowych. Pomocna może być zielona herbata, a nawet kawa pod warunkiem jednak, że nie będzie środkiem, który ma zastąpić sen, czy zmusić umysł do dodatkowej kilkugodzinnej pracy. W niezbyt dużych ilościach zapobiega ona wielu chorobom i może oddziaływać na organizm bardzo pozytywnie. W nadmiarze jednak, zwłaszcza pita w nocy zaburza funkcjonowanie organizmu i raczej na dłuższą metę pogarsza możliwości intelektualne. Z podobnych powodów lepiej wystrzegać się wszelkich napojów energetyzujących zawierających kofeinę w dużych ilościach. Warto uświadomić sobie, że na dłuższą metę używanie ich prowadzi do uzależnienia i przemęczenia organizmu, co z pewnością nie poprawi możliwości zapamiętywania.

Kolejnym produktem, który w niewielkich ilościach może przynieść pozytywne rezultaty jest alkohol. Kieliszek czerwonego wina dziennie pozytywnie wpływa nie tylko na serce, ale i na umysł. W nadmiarze jednak alkohol prowadzi do bardzo szybkiego obumierania neuronów, a co za tym idzie do degeneracji mózgu i nieuchronnego pogarszania się nie tylko sprawności intelektualnej, ale i jakości życia.

Doskonałym sposobem na zachowanie i rozwijanie swego umysłu jest próbowanie wciąż nowych rzeczy i **spełnianie dziecięcych marzeń**. Jeżeli zawsze marzyłeś, by nauczyć się grać w bilard albo mówić po rosyjsku, to jest to najlepszy moment, by zacząć te marzenia realizować i to niezależnie od tego ile masz lat. Jeżeli pragniesz nauczyć się grać na gitarze, ćwiczyć jogę albo karate to po prostu przełam lęk i spróbuj. Niezależnie od tego, co to jest, Twój mózg dzięki temu poczuje się młodszy, a Tobie wiele rzeczy, które wydawały się trudne przyjdzie z większą łatwością. Pamiętaj, że aby się rozwijać, trzeba po prostu zacząć to robić, najlepiej w obszarze, który najbardziej Cię interesuje.

Jeszcze jedną praktyką, która bardzo silnie wpływa na możliwości językowe jest **medytacja**. Może ona polegać na klasycznym koncentrowaniu się na przepływie myśli, ale może przyjmować wiele innych form – od modlitwy – po kolorowanie, robienie na drutach, czy nawet wspomaganą przez specjalny program komputerowy kontrolę nad oddechem. Każda z tych form pozwala na doświadczenie głębokiego relaksu, który sprzyja regeneracji i bardzo silnie wpływa na możliwość koncentracji i zapamiętywania.

Na czym polegają najpopularniejsze techniki zapamiętywania?

Od zarania dziejów ludzie opierali się na swojej pamięci. Zanim historie i wiedza zaczęły być zapisywane były wyłącznie domeną ludzkiej pamięci. Aby zapamiętać tak ogromne ilości informacji jak historia narodu, mitologia, czy techniki, których używano do obróbki materiałów, nie ufano wyłącznie naturalnym możliwościom

pamięciowym. Już starożytni posiadali szereg sposobów na to, by korzystając z naturalnych skłonności ludzkiego mózgu zapamiętywać więcej i dokładniej.

Najprostsza z mnemotechnik jest **metoda łańcuchowa**. Polega ona na tym, że mając zapamiętać ciąg niepowiązanych z sobą rzeczy, na przykład listę zakupów **tworzymy opowiadanie** łącząc z sobą kolejne przedmioty. Z racji, że nasz mózg ma naturalną skłonność do zapamiętywania historii wszystko staje się o wiele prostsze. Jeżeli jeszcze do tego, nie poprzestaniesz na opowiedzeniu historii, ale ją sobie wyobrazisz, sprawisz, że obudzi



w Tobie emocje i będzie ona zaskakująca, z dużym prawdopodobieństwem nauczysz się wszystkiego bardzo szybko i właściwie bez wysiłku. Najlepsze historyjki są barwne, irracjonalne i zabawne, gdyż nie pasują one do utartych schematów, a właśnie to, co dziwne najłatwiej pozostaje w pamięci.

Inną prostą metodą zapamiętywania jest **rzymski pokój**. Zgodnie z nazwą ma on antyczny rodowód, jednak daje się wykorzystać z łatwością we współczesności. Wykorzystanie go polega na bardzo dokładnym wyobrażeniu sobie miejsca, które zna się bardzo dobrze. Może to być własny salon, całe mieszkanie, a osoby najbardziej zaawansowane potrafią korzystać z mentalnego obrazu okolicy. Następnie w tej dobrze

znanej przestrzeni umieszczamy w przeróżnych miejscach przedmioty, które mają być zapamiętane, przykładowo pomidory na półce z książkami, cebulę na łóżku, a ser zwisać może z lampy. Istotnym jest by to, co jest odkładane bardzo szczegółowo zwizualizować, by potem móc znajdować je, chodząc w wyobraźni po pokoju.

Jeszcze jednym przykładem bardzo prostej metody pamięciowej są tak zwane **haki**. Przydatne są one wtedy, gdy trzeba zapamiętać kilka przedmiotów, czy faktów w ściśle określonej kolejności. W pierwszej kolejności tworzy się wizualne skojarzenia pomiędzy kolejnymi cyframi (1-9), na przykład 1 klasycznie jest świeczką, dwa łabędziem itd. Dobrze jest je w celu utrwalenia narysować, ponieważ jest to czynność jednorazowa. Gdy raz zostaną zapamiętane, mają one z nami pozostać na zawsze. Następnie za każdym razem, gdy potrzebne jest zapamiętanie danego pakietu informacji zostaje on połączony z wyobrażeniem konkretnej liczby. Jeżeli zatem pierwszą rzeczą, jaką mamy zrobić danego dnia jest wysłanie listu, to najprościej będzie wyobrazić sobie, że list ten trzymamy nad świeczką i się on doszczętnie spala. Jeżeli drugą rzeczą jest zakup kompletu gwoździ można wyobrazić sobie, że łabędź nam te gwoździe zjada, albo że się z nim o nie przepychamy. Im ciekawsze będą skojarzenia, tym łatwiej będzie je zapamiętać oraz przypomnieć sobie, zatem tym bardziej będą przydatne.

Korzystanie z mnemotechnik na pierwszy rzut oka może wydawać się czaso- i pracochłonne. Jednak jest to tylko i wyłącznie kwestia wprawy. Ci, którzy rzeczywiście na co dzień z nich korzystają, potrafią robić to w tak szybkim tempie, że poszukiwania kartki i długopisu okazują się być zbędnym wysiłkiem i stratą czasu. Warto wybrać spośród wielu dostępnych strategii choć jedną i nauczyć się jej. To dobry sposób na nauczenie się, by pokładać większe zaufanie we własnej pamięci.



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®, PAMIĘĆ 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 zaprzyjaźnij 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](#)

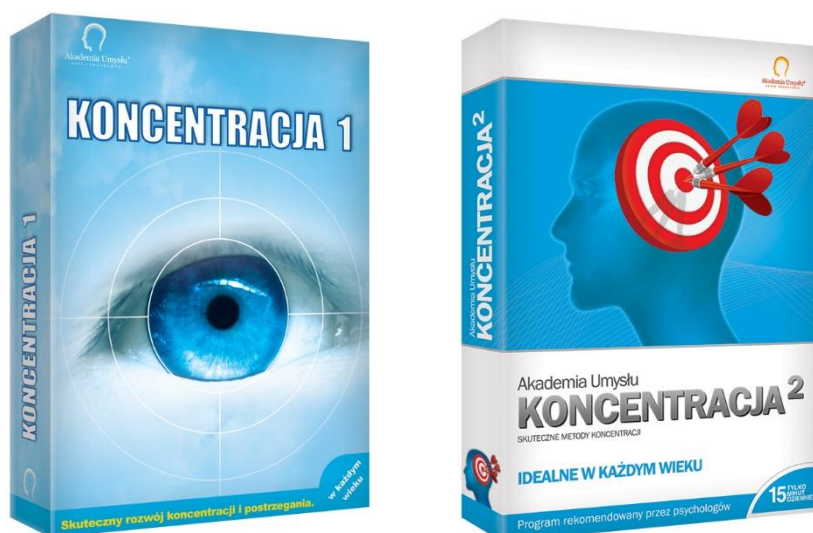
Pamięć



To programy zaprezentowane w niniejszym poradniku. 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.

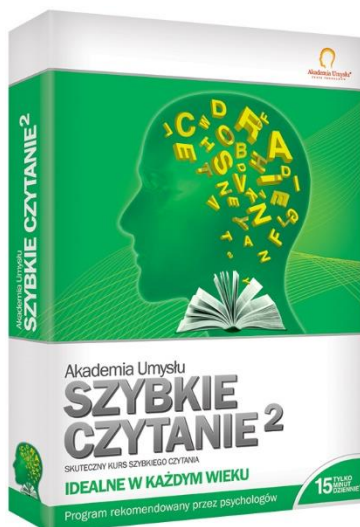
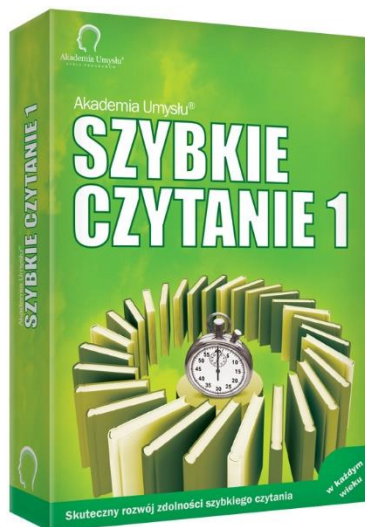
Koncentracja



Patrzeć: widzieć, rejestrować, pamiętać – oto cel tych programów. Dzięki regularnemu treningowi ćwiczący pozbędzie się problemów z koncentracją i podzielnością uwagi, znacznie 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.

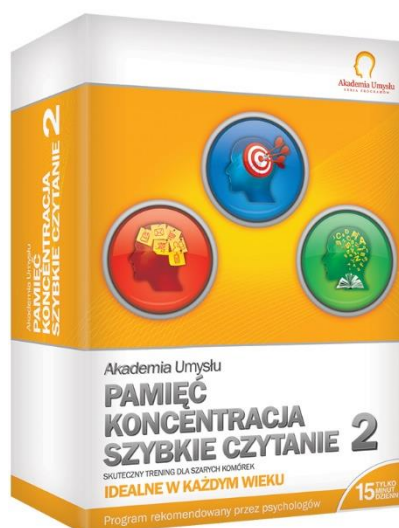
Szybkie czytanie



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.

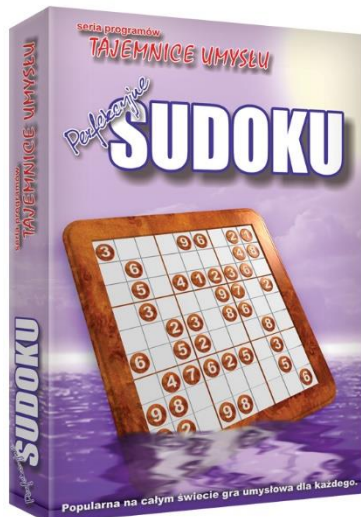
Szczególnie polecamy zestawy trzech programów, które gwarantują:

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

Gry Świata

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

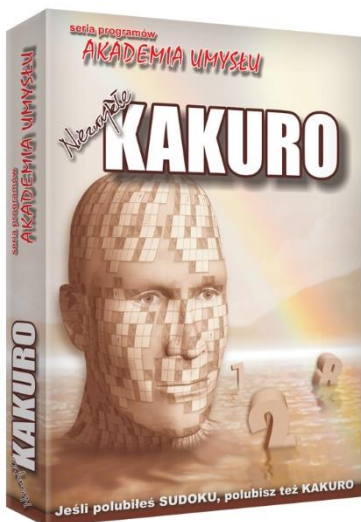
Perfekcyjne SUDOKU



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.

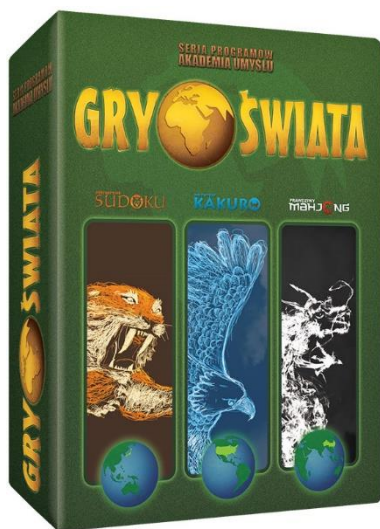
Prawdziwy MAHJONG



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.

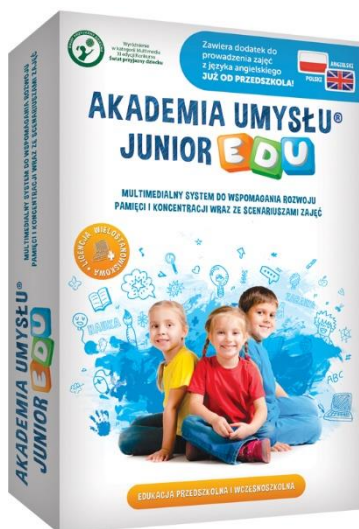
Dzięki temu, że w tych programach znajdują się treści znane już dzieciom w języku polskim, ma ono możliwość szybko i łatwo nauczyć się ich znaczenia w innym języku. Efektywność przyswajania jest tym większa, że odbywa się podczas gier ukierunkowanych na rozwój pamięci i koncentracji. Instynktownie osvajanie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

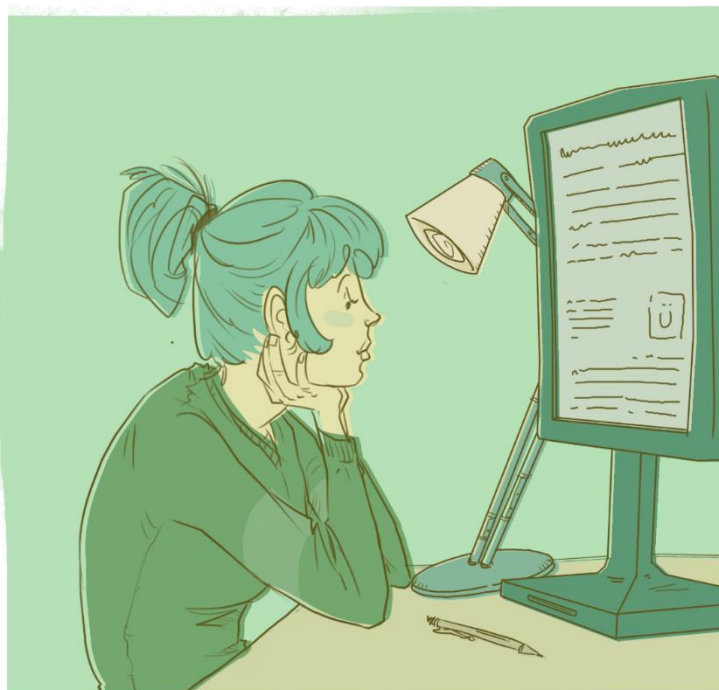
ZOSTAŃ FANEM AKADEMII UMYŚŁU®

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 szczere 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®](#)





Akademia Umysłu®

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

**Podjmij wyzwanie
wraz z całą rodziną >**