

## Przed egzaminem

Rozmowa z Markiem Szurawskim, ekspertem nowoczesnych technik uczenia się

- Czasu do egzaminu już coraz mniej. Co Pan radzi?

- Nie przetrenowywać się. Nie pracować non stop przez pięć, sześć godzin. Najlepiej uczyć się w systemie: jedna godzina nauki - dziesięć minut przerwy. Po dwóch godzinach trzeba zmienić przedmiot na diametralnie inny, np. matkę na historię. Dziesięć minut przerwy można wykorzystać na drzemkę lub wycieczkę do toalety.

Podczas nauki radziłbym słuchać muzyki wzmagającej koncentrację i pić dużo czystej wody. Jest to najlepszy „dopalacz” dla naszego mózgu. Warto też poznać kilka prostych technik

zapamiętywania. Jest to nie tylko skuteczne, ale i bardzo przyjemne zapamiętywanie.

- A w noc poprzedzającą egzamin włożyć książkę pod poduszkę, może samo wejdzie?

- To jest mit. Samo nie wejdzie, podobnie jak nie uda się nauczyć przez sen, bez udziału świadomości, bo zapamiętywanie i uczenie się to właśnie procesy świadome, pobudzające pracę mózgu.

- Od czego zacząć na egzaminie? Do pytań łatwych czy trudnych?

- Zdecydowanie od tego, co umiemy. Po pierwsze, mamy większą szansę, że zrobimy coś dobrze, po drugie - jeśli zaczniemy od trudnego, może nam zabraknąć czasu i wtedy nie zrobi-

my łatwego. I wreszcie - sukces przy pierwszych zadaniach nastroi nas optymistycznie, podniesie naszą samoocenę i wtedy mamy większe szanse na to trudne.

-Dziękujemy za rozmowę.



## Erupcja wulkanu w klasie

Do erupcji wulkanu doprowadziła jedna z uczestniczek kursu efektywnej nauki Mądre Dziecko. – Chcieliśmy zaimpsonować rodzicom – mówi Dorota Trzcńska, trenerka Akademii Nauki w Olsztynie. – Dlatego na ostatnich zajęciach dzieci przeprowadzały eksperymenty. Na oczach swoich rodziców wyprodukowały m.in. oranżadę, ślizgacz i „ekspłodowały” wulkan. Wyczerpująco wyjaśniały przy tym zjawiska fizyczne – chemiczne zachodzące w czasie eksperymentu.

- Nie wiedziałam, że moje dziecko potrafi takie rzeczy – powiedziała po pokazach młodych mistrzów jedna z mam. Inna rodzicielka nie mogła się nadziwić, że jej 8-letnia córka była w stanie zapamiętać w minutę 20 rzeczowników i w kolejności odtworzyć je z pamięci od początku do końca i w drugą stronę.

Rodzice mieli także inne powody do zadowolenia. – Nasze dzieci poprawiły tempo czytania i zainteresowały się

książkami – twierdzili rodzice. – Także nauczyciele coraz częściej chwalać je za efekty w nauce.

Z badań Akademii Nauki w Olsztynie wynika, że statystyczny 9 – 10 latek czyta ok. 90 słów na minutę. W czasie kursu przyspieszają tempo do średnio 300 słów, zapamiętując 80% materiału. – Absolwenci naszych kursów czytają szybciej niż ich rodzice – twierdzi Ireneusz Górski. – Z badań wynika, że statystyczni dorośli czytają ok. 200 słów na minutę i zapamiętują ok. 65% wiadomości.

Jeszcze lepiej radzą sobie 5-6 klasiści. Średnio przyspieszają 5-6 krotnie do ok. 650 słów na koniec kursu zachowując w pamięci 80% tekstu. – W naszych kursach nie stawiamy na wyniki – kontynuuje I. Górski. – Duży nacisk kładziemy na rozwój takich umiejętności dzieci jak koncentracja, umiejętność znalezienia się w grupie i radzenie sobie z trudnościami.

Większość absolwentów kursów efektywnej nauki Akademii Nauki należy do najlepszych uczniów w klasie.

akademia nauki

kursy szybkiego czytania  
kursy technik pamięciowych  
kursy rysowania i wyobraźni  
kursy efektywnej nauki

**ZAPRASZAMY NA  
BEZPŁATNE LEKCJE  
POKAZOWE**

**zapisy  
na nowy semestr**

Olsztyn, ul. Żołnierska 11C  
tel. 089 521 87 45  
akademia@efektywna-nauka.pl  
www.efektywna-nauka.pl

## Co czytają dzieciaki?

Kumpelki i randki; Jeszcze mnie polubicie; Jestem Super – Mateuszek; Szkielet w mojej szafie; Koszmarny Karolek czy Zosia humorek to tytuły książek chętnie czytanych przez młodzież i dzieci. Pełna lista 232 pozycji znajduje się na WWW.efektywna-nauka.pl.

Lista 232 książek najchętniej czytanych przez dzieci i młodzież w wieku od 6 do 18 lat jest wynikiem indywidualnych preferencji i zainteresowań uczestników kursów efektywnej nauki, szybkiego czytania i technik pamięciowych prowadzonych przez Akademię Nauki w Olsztynie. Książki ułożone są wg wieku i pociągających.

Na stronie Akademii Nauki znajduje się też "ZŁOTA LISTA" 120 książek rekomendowanych przez Fundację Zdrowia Emocjonalnego, znanej z kampanii „Cała Polska Czyta Dzieciom”. Akademia jest jej regionalny promotorem. Książki Fundacji idealnie nadają się do czytania dzieciom, zgodnie z hasłem akcji **CZYTAJ DZIECKU 20 MINUT DZIENNIE. CODZIENNIE!**

Czytanie jest ważne. Każdy nauczy-

ciel potwierdzi, że najlepsi uczniowie w klasie to dzieci, które dużo i chętnie czytają.

### Uwaga do dorosłych!

Lektury z waszej młodości nudzą dzisiejszą młodzież. Sienkiewicz, Szklarski czy Musierewicz epatują dżużniami i niezrozumiałym dla dzieciaków językiem. Dla podkreślenia przepaści pokoleniowej i szalonego postępu cywilizacyjnego, którego w ostatnich 10-leciach jesteśmy świadkami, przytoczę rozmowę dziecka z rodzicem:

*W niedzielne, leniwe popołudnie dziecko (9 lat) spytało rodzica:*

- *Tatusiu, jak miałeś 10 lat, to jaki miałeś w swoim pokoju telewizor?*

- *Cóż córeczko, w domu był tylko jeden czarno-biały telewizor. Kolorowej telewizji, kablówki i satelity nie było. Ale była przystawka i odbierałyśmy 2 programy TVP.*

*Dziecko pokręciło z niedowierzania głową.* - *Tatusiu, a jak byłeś mały to jaki miałeś komputer?*

- *Nie miałem, ale jak byłem w liceum to mój brat dostał komputer comodore / atari do gier. Programy (Ba-*

*sic) do niego przegrywałem z radia (Rozgłośnia Harcerska) na magnetofon kasetowy Grunging. Internetu nie było, bo go jeszcze nie wymyśliłi. Dziecko spojrzalo z troska na rodzica i wypalilo. – Tatusiu, a wy wtedy mieliście w i d e l e c ?*

## 8-latek do liceum

Akademiі Nauki w Olsztynie zaprasza do udziału w badaniu poziomu czytelnictwa uczniów klas 1 i 2 gimnazjum. Celem przedsięwzięcia jest zidentyfikowanie tempa czytania, stopnia zrozumienia i zwyczajów czytelniczych nastolatków. Wyniki badania zostaną opublikowane na [www.efektywna-nauka.pl](http://www.efektywna-nauka.pl) i w mediach. Badanie realizowane będzie w Olsztynie od 12. stycznia do 27. lutego br.

Będzie to już drugie takie badanie przeprowadzone przez Akademię Nauki w Olsztynie. W pierwszym pomiarze (2003 r.) wzięło udział 1150 uczniów. Wyniki przeglądu opublikowała Gazeta Wyborcza – patron medialny.

- Statystyczny olsztyński piętnastolatek czyta 140 wyrazów na minutę i zapamiętuje 72 proc. zawartych w tekście informacji – napisał dziennikarz GW. - Nie jest miłośnikiem lektur - miesięcznie nie czyta nawet połowy książki. w każdej z analizowanych klas znajdował się uczeń, który czytał na poziomie... ósmiolatka.

Na tle rówieśników z Europy Zachodniej olsztyńscy uczniowie wypadli słabo. Przeciętny Europejczyk czyta 200 słów na minutę.

## Z Księgi Wpisów Akademii

### GIMNAZJUM Z KLASĄ

\* (...) Cieszę się, że zapisałam się na ten kurs, bo teraz nauka zajmuje mi dużo mniej czasu. Asia

\* Dobre techniki pamięciowe, czytanie ze zrozumieniem, dużo pracy z tekstem. Przydaje się w szkole.

### SZYBKE CZYTANIE Z ELEM. TECHNIK PAMIĘCIOWYCH

\* Nie bójcie się przyspieszyć. Wojciech K

\* (...) Dla mnie kurs szybkiego czytania był przygodą intelektualną. Artur K

\* (...) na kursie uświadomiłem sobie ile drzemie we mnie możli-

wości i co więcej nauczyłem się z nich korzystać. Piotr K

### MAŁY ODKRYWCA (przedszkole)

\* Dziękujemy za czas, w którym nasze dzieci mogły lepiej poznać świat. rodzice Michała, Oli i Marty

\* Oby każda szkoła przyciągała dzieci tak jak ta. mama Kasi

\* Dziękujemy za uśmiech, radę i opiekę. rodzice Wojtka

### MĄDRE DZIECKO (podstawówka)

\* Dziecko zdecydowanie poprawiło swoje wyniki nauki w szkole.

\* Dzieci otworzyły się, nabrały pewności siebie.

\* Te piękne i mądre zajęcia są pociechą każdego dziecka. Marysia P.



## Szybko w Ostródzie

Grupa licealistów z Ostródy uczestniczyła w kursie szybkiego czytania Akademii Nauki. – Jestem pod wrażeniem tych młodych ludzi – mówi Ireneusz Górski, szef Akademii Nauki w Olsztynie. – Są ciekawi świata i chcą coś osiągnąć. W odróżnieniu od swoich rówieśników z Olsztyna, pracowali w wakacje aby sfinansować kurs. Bardzo mi to zainponowało.

Słów pochwały nie skąpi także prowadzący kurs Tomasz Charukiewicz. – Większość z 21 uczestników przyspieszyła tempo czytania od 3 do 5 razy – powiedział. – A Piotr, najlepszy z grupy, czyta 12 razy szybciej niż statystyczny Europejczyk.

Uczestnicy kursu Szybkiego czytania z elementami technik pamięciowych osiągają też satysfakcjonujące oceny w szkole. – Za osobisty sukces uważam wyniki w nauce Anety – twierdzi Tomasz Charukiewicz. – Na począt-

ku kursu była bardzo nieśmiała i wszystkiego się obawiała. Uwierzyła jednak w swoje siły i wykorzystując jedną z technik pamięciowych (pokój rzymski) nauczyła się biologii. Gdy na zajęciach powiedziała nam, że dostała szóstkę z tego przedmiotu, wszystkim „szczena opadła”.

Większość z uczestników kursu żongluje 3 piłkami. Jest to świetne ćwiczenie na koncentrację. –

Początki nie były łatwe – twierdzi trener. – Ćwiczyliśmy jednak ciężko i ze spotkania na spotkanie było coraz lepiej. Niektórzy odłożyli już piłki i żonglują ... jajkami. Śmiechu przy tym co nie miara.

Nie są to jedyne sukcesy ostródzian. Wśród korzyści z uczestnictwa w kursie młodzi wskazali także wzrost poczucia własnej wartości, umiejętności czytania mowy ciała czy występowania przed kamerą.



Dominik żongluje. Foto. Ewelina Wittlinger

## Muza dobra w uczeniu się

Są osoby, które lubią uczyć się przy muzyce. Twierdzą, że je to inspiruje. Ta opinia może być prawdziwa pod warunkiem, że słuchają muzyki z CD, MP3 czy innego samodzielnie przez siebie wybranego źródła dźwięku lub muzyki klasycznej.

Gorzej się sprawa ma, kiedy młodzi uczą się przy radiu czy TV. Teoretycznie słuchają muzyki. W praktyce nawet najlepiej wyselekcjonowane programy muzyczne są przerywane spotami reklamowymi, których autorzy są mistrzami odwracania uwagi. Ścieżki dźwiękowe i filmowe reklam naszpikowane są seksem, przemocą, atmosferą napięcia i niepewności, bo na to reaguje ludzki mózg (atawizmy). A wszystko po to, aby słuchacz wrócił uwagę na reklamę.

Uczenie się, rozumiane jako skupiona

uwaga na podręczniku czy zeszytce, przy TV czy radiu jest mało efektywne. Przypomina trochę wędrówkę po polu minowym. Co się człowiek skupi na detalu, to wybuchą kolejna bomba - spot reklamowy.

Klasyczna muzyka wzmacnia pamięć, wyobraźnię przestrzenną, rozumowanie, logikę. Dzieje się tak między in-

nymi dlatego, że pod wpływem muzyki zwiększa się poziom katecholamin oraz serotoniny, neuroprzekaźników biorących udział w procesie uczenia się. Badania wykazują, że słuchanie muzyki instrumentalnej we wczesnym dzieciństwie wspiera również rozwój zdolności matematycznych. Muzyka ulepsza i utrwała proces zapamiętywania, ponieważ stymuluje układ limbiczny, który jest emocjonalnym centrum mózgu i ma ścisły związek z uczeniem się.

akademia nauki

kursy szybkiego czytania  
kursy technik pamięciowych  
kursy rysowania i wyobraźni  
kursy efektywnej nauki

**ZAPRASZAMY NA  
BEZPŁATNE LEKCJE  
POKAZOWE**

Olsztyn, ul. Żołnierska 11C, tel. 089 521 87 45  
akademia@efektywna-nauka.pl, www.efektywna-nauka.pl

## Kursy Akademii Nauki w Olsztynie

### Mały Odkrywca

#### Program nauki czytania przez zabawę, rozwoju inteligencji i odkrywania świata

Celem programu jest rozbudzenie chęci czytania poprzez zabawę w podrózników poznających kontynenty, kulturę oraz obyczaje żyjących tam ludzi. Dzieci odkrywają własne „Ja”, swoje mocne strony. Doświadczając i eksperymentując poznają wyrazy. Wprawiają się w pisanie, rozwijają kreatywność i spostrzegawczość. Kurs dodatkowo rozbudza chęć uczenia się, rozwija słownictwo i techniki czytania, wzmacnia poczucie wartości u dziecka. Cena od 195 zł/miesiąc.

### Pre Mądre Dziecko

#### Program nauki i podnoszenia sprawności czytania oraz odkrywania zasobów wewnętrznych ucznia klasy 1.

Nauka czytania jest procesem twórczym. Dlatego dzieci angażują się w uczenie nie tylko intelektualnie, ale również emocjonalnie. Wykonując eksperymenty naukowe wzbogacają się o ciekawą wiedzę, rozwijają kreatywność i zaspokajają swoją olbrzymią ciekawość. Biorąc udział w dramach i grach społecznych dzieci wywołują pozytywne emocje i odkrywają swoje wewnętrzne bogactwo. Kurs poprawia także koncentrację dzieci, pokazuje efektywne metody uczenia się, rozwija wiedzę i uczy technik pamięciowych. Cena od 160 zł/miesiąc.

### Mądre Dziecko

#### Program sprawnego czytania i odkrywania zasobów wewnętrznych ucznia klasy 2,3 i 4.

Program kładzie nacisk na rozwijanie umiejętności szkolnych. Dzieci poznając metody szybkiego czytania, techniki pamięciowe i mapy myśli, uczą się jak lepiej i szybciej opanować szkolny materiał. Uczestnicy odkrywają techniki radzenia sobie z własnymi emocjami i wykonują ruchy kinestetyczne. Ćwiczą koncentrację, cierpliwość, techniki zapamiętywania, sprawność czytania i myślenia. Dzieci uczą się jak szybko i dobrze się uczyć. Cena od 160 zł/miesiąc.

### Uczeń z Charakterem

#### Kurs nauki szybkiego czytania, technik pamięciowych i odkrywania zasobów wewnętrznych uczniów klasy 5 i 6.

Uczestnicy kursu wcielają się w role młodych naukowców, którzy wpadli na trop intrygi historycznej, której rozwiązanie zakodowane jest w dziełach Mistrzów Oświecenia. Oprócz treningów podnoszących szybkość czytania, myślenia i zapamiętywania, uczestnicy kursu uczą się jak radzić sobie ze stresem i przeprowadzać szereg ciekawych eksperymentów naukowych np. wyodrębnienie DNA cebuli czy wywołanie burzy w próbówce. Zajęcia mają także na celu rozbudzić chęć uczenia się i tworzenia. Cena od 160 zł/miesiąc.

### Gimnazjum z klasą

#### Program szybkiego czytania, technik pamięciowych i efektywnej nauki dla gimnazjalistów

Poprzez trening szybkiego czytania i koncentracji uczestnicy kursu nabywają umiejętności sprawnego zdobywania informacji, szybkiego zapamiętywania. Budują własne strategie uczenia się. Gimnazjaliści przechodzą profesjonalne szkolenie autoprezentacji i wystąpień przed kamerą. Poznają samoterapeutyczne procedury z pracy z lękiem i złością. Przechodzą treningi asertywności, docierania do własnych zasobów oraz poznają podstawy osobistego rozwoju. Wszystko w konwencji gier, zabaw i warsztatów. Patrz inne kursy akademii. Cena od 591 zł za kurs.

### Kurs szybkiego czytania z elementami technik pamięciowych dla młodzieży i dorosłych.

Program ten oferuje kompletny zestaw technik i narzędzi umysłowych pozwalających na zbudowanie własnego, niezwykle skutecznego systemu przyspieszonego uczenia się. System ten ma nie tylko zapewnić lepsze wyniki w nauce i pracy, ale ma być narzędziem do pozyskiwania i odkrywania nowych obszarów wiedzy. A wszystko po to, aby skutecznie wygrać z najlepszymi na dynamicznie zmieniającym się i konkurencyjnym rynku pracy. Efektem treningu, obok szybkiego czytania, jest znakomity refleks intelektualny, świadomość własnych możliwości i talentów. Kurs oferuje także dużą porcję poży-

Najlepsi uczniowie w klasie, to ci którzy dużo i chętnie czytają

tecznej wiedzy psychologicznej, coachingu i mentoringu. Cena od 630 zł za kurs.

### Super pamięć - zaawansowane techniki pamięciowe dla młodzieży i dorosłych

Zapraszamy do grona 1% ludzkości - ludzi którzy potrafią i chcą w ponadprzeciętny sposób wykorzystywać możliwości własnego mózgu. Dzięki uczestnictwie w kursie, zapamiętasz więcej, lepiej i szybciej niż dotychczas, bez zarywania nocy i weekendów. Weekendów łatwością odtworzysz dowolną ilość, nawet skomplikowanych informacji. Zapomnisz o problemach zapamiętywaniem danych liczbowych, dat, twarzy czy nazwisk. Istnieje też możliwość, że nauczysz się 1000 nowych słówek w dowolnym języku w 1000 minut. Inni już to zrobili, dlaczego nie mógłbyś i ty? W czasie kursu stawiamy na zaawansowane techniki pamięciowe, wyobraźnię i pracę warsztatową. Cena od 591 zł za kurs.

### Akademia rysunku- kurs nauki rysowania i rozwoju wyobraźni dla uczniów klas 4-6

Celem kursu jest rozbudzenie wyobraźni i talentu plastycznego dzieci. Przekazanie wiedzy i narzędzi potrzebnych do dobrego rysowania i wyrażania w ten sposób swoich emocji i potrzeb. Kurs wzmacnia koncentrację, spostrzegawczość i wyobraźnię uczestników. Rozszerza ich umiejętności grafomotoryczne, wiedzę o technikach plastycznych i sztuce. Ważnym elementem zajęć są warsztaty technik pamięciowych i nieliniowego notowania. Program kursu opiera się na założeniu, że rysować może każdy. Cena od 225 zł/miesiąc.



kursy szybkiego czytania  
kursy technik pamięciowych  
kursy rysowania i wyobraźni  
kursy efektywnej nauki

Olsztyn, ul. Żołnierska 11C

tel. 089 521 87 45

akademia@efektywna-nauka.pl  
www.efektywna-nauka.pl

Zapraszamy na bezpłatne lekcje pokazowe kursów Akademii Nauki w Olsztynie w styczniu i lutym 2009 r. Szczegóły na [www.efektywna-nauka.pl](http://www.efektywna-nauka.pl)