



---

**W ramach projektu:**  
**„Chcę – mogę więcej! Wykorzystuję szybkie czytanie i e-learning do swojego rozwoju” realizowane będą następujące programy:**

**Mądre Dziecko – informacje ogólne**

Jest to program, podczas którego Dziecko pracuje i rozwija się na wielu płaszczyznach. Jego celem jest osiągnięcie stanu, w którym Dziecko dobrze radzi sobie w szkole, to znaczy: ma dobre oceny, uczy się bez lęku, ma dobre kontakty z rówieśnikami oraz zdrowe (nienarcystyczne) poczucie pewności siebie. Cele te są zrealizowane zgodnie z najnowszym tzw. trójramiennym modelem edukacyjnym, w którym wpływ na efektywność nauczania u dziecka ma w równym stopniu nauczyciel, dziecko i rodzic.

Wyniki osiągnięte przez dziecko w szkole podstawowej najczęściej determinują jego poczucie własnej wartości. Są albo motorem, albo hamulcem aktywności życiowej dziecka. Dlatego im sprawniej dzieci posługują się nowoczesnymi technikami pracy umysłowej, tym lepsze wyniki osiągają w szkole. W rezultacie mają też większe poczucie własnej wartości, lepszą motywację do nauki i chęć rozwijania swoich zainteresowań.

Cele realizujemy następującymi metodami:

- **PODNIESIENIE SPRAWNOŚCI I JAKOŚCI CZYTANIA U DZIECKA.**

Sprawne czytanie zawsze przyczynia się do lepszego funkcjonowania dziecka w szkole. Aby Dziecko mogło sprawniej i efektywniej czytać, pracujemy z nim nad rozwojem jego wrodzonych możliwości związanych z wyobraźnią i twórczym myśleniem, zdolnością do koncentracji i zapamiętywaniem. Na każdych zajęciach Dziecko rozwiązuje zadania logiczne i matematyczne, co rozwija jego intelekt i przyczynia się do lepszego rozumienia czytanych treści.

- **TRENING PAMIĘCI I TECHNIK PAMIĘCIOWYCH.**

Trening ten uaktywnia kreatywność i mocno rozbudowuje wyobraźnię dziecka. Dziecko w krótkim czasie zaczyna zapamiętywać duże ilości informacji, bawiąc się przy tym w wymyślanie śmiesznych historyjek. Dzięki tym ćwiczeniom Dziecko nabiera zaufania do siebie i swoich zdolności. Owocem tego jest większa pewność siebie i lepsze radzenie sobie Dziecka w szkole.

- **EKSPERYMENTY NAUKOWE.**

Każdy tekst w podręczniku opisuje ciekawe zjawisko z dziedziny biologii, chemii lub fizyki. Dzieci przed przeczytaniem tekstu wykonują szereg eksperymentów naukowych. Bawią się światłem, rozszczepiają je na kolory tęczy, obserwują załamanie się światła. Badają zjawisko fotosyntezy u roślin. Dzieci dowiadują się, dlaczego mamy różne pory roku, poznają gwiazdozbiory, hodują rośliny i obserwują, jak różne warunki zewnętrzne (światło, woda) wpływają na ich rozwój. Teksty i eksperymenty pobudzają ciekawość i pasję do uczenia się dziecka. Entuzjazm podczas uczenia się w bardzo dużej mierze zależy od tego, na ile „głodne” wiedzy jest dziecko.

- **DOCIERANIE DO ZASOBÓW.**

Każde dziecko jest inteligentne i mądre. Program Mądre Dziecko jest skonstruowany tak, żeby Dziecko wraz z trenerem mogło odkryć swoje możliwości i talenty. Im bardziej Dziecko jest świadome swoich zasobów, tym ma więcej pewności siebie.



Jest to warunek konieczny, żeby Dziecko mogło odnosić sukcesy w szkole bez stresu. Trening docierania do zasobów jest aktywnie wspomagany przez rodziców, którzy w tym zakresie są szkoleni przez psychologów i pedagogów Akademii Nauki. Trening ten daje dużo radości i satysfakcji. Przekłada się nie tylko na oceny w szkole, ale również na ogólne radzenie sobie dziecka w różnych sytuacjach życiowych, relacjach z rówieśnikami i z rodzicami.

## **MĄDRE DZIECKO "Przygoda na planecie Tina" - Program dla dzieci z klas 1 i 2**

Jest to program specjalnie skonstruowany dla dzieci, które stawiają swoje pierwsze kroki w szkole i na ścieżce czytania.

Program kładzie nacisk na umiejętności szkolne. Dzieci uczą się posługiwać narzędziami za zakresu Map Myśli, technik pamięciowych i szybkiego czytania. Dzieci odkrywają własny potencjał i zdolności dzięki temu budują wewnętrzne przekonanie „dam radę w każdej sytuacji”.

Osnowę programu tworzą tematy prezentujące dzieciom wiedzę o otaczającym świecie. Dzięki eksperymentom i doświadczeniom w dziecku budzi się pasja poznawania i fascynacji światem, zadawania pytań, a co za tym idzie - samodzielnego uczenia się. Na każdym zajęciach dziecko może zobaczyć lub samodzielnie poeksperymentować na kilka niekiedy sposobów z określonym zjawiskiem przyrodniczym. Ma okazję zbudować silnik elektryczny, stopić cynę, (aby dowiedzieć się, jak dawniej robiono miecze i co to jest punkt topnienia), zaobserwować parowanie wody i osadzanie się kryształów soli. Dzieci produkują dwutlenek węgla, robią z niego gaśnicę i obserwują go w swoim oddechu. Dowiadują się również, że to właśnie dzięki dwutlenkowi węgla rośnie ciasto (pieczemy wtedy pyszne bułeczki). Wulkan wyrzucający lawę i zmieniające kolor w „magiczny” sposób płyny ukazują dziecku reakcje chemiczne kwasów i zasad. Fizyka i chemia stają się dla dziecka dzięki takim zajęciom bliskie. Dziecko buduje w sobie przekonanie, że otaczający świat jest ciekawy, a poznawanie go jest fascynującą grą. Ponieważ dziecko uczy się całym ciałem, ma okazję zaangażować i włączyć wszystkie swoje zmysły ? pokazuje pantomimy, rysuje i lepi z plasteliny. Dziecko poradzi sobie w szkole i życiu, jeśli będzie posiadało wewnętrzne przekonanie ? ?dam sobie radę, mam wystarczająco dużo zasobów, talentów, żeby sobie zawsze poradzić?. Dzieci słuchają krótkich bajek terapeutycznych, które wprowadzają je do rysowania i uświadamiania sobie swoich mocnych stron, zalet. Dzieci uwielbiają te zajęcia.

Cały program ubrany jest w fabułę, która uatrakcyjnia zajęcia, daje możliwość motywowania dzieci do treningowego wysiłku. Na Ziemi ląduje statek kosmiczny, który ma awarię. Tinianie, istoty bardzo podobne do ziemskich dzieci nawiązują kontakt z grupą ziemian (tymi ziemianami są dzieci uczestniczące w kursie). Dzieci wcielają się w różne role, poznają zwyczaje Tinian, pomagają tinianom poznać zjawiska, które mają miejsce na planecie Ziemia. Dzieci uczestniczą w naprawie statku i poznają przy tym zasady mechaniki klasycznej, aerodynamiki i chemii. Dzieci wykonują różne ciekawe eksperymenty naukowe, poznają techniki pamięciowe, doskonale się przy tym bawiąc. Listy od Tinian angażują dzieci do różnego rodzaju gier i zabaw rozwijających intelekt, koncentrację i osobowość dziecka.



## **MĄDRE DZIECKO "Galaktyczna Przygoda" - Program dla dzieci z klas 3 i 4**

Ten program kładzie większy nacisk na rozwijanie umiejętności szkolnych. Dzieci zaczynają czynić wprawki do posługiwania się umysłowymi narzędziami, które pomagają w opanowaniu szkolnego materiału. W zakres kursu wchodzi mapy myśli, techniki pamięciowe i szybkie czytanie.

Również i ten program stwarza warunki, aby dziecko doświadczało złożoności świata: każde spotkanie to eksperyment, doświadczenie, obserwacja. Dzieci wykonują perłę boraxową, krystalizują chemiczny mróz na szybie w środku lata, tworzą podwodne zasieki, wykorzystując kryształy i wiedzę na temat ciśnienia osmotycznego i wiele innych... Dzieci reżyserują i nakręcają własny film.

W zajęcia wpleciona jest gimnastyka równoważąca ciało i umysł, tzw. kinezylogię, która również ma działanie harmonizujące półkule obie mózgu. Rysowanie, obrazy, kolor i ruch mogą pomóc w uczeniu się, stąd dziecko uczy się ortografii np. skacząc po słowach, robiąc wygibasy z ciała, pantomimy czy kodując słowo problemowe w rebus. Rozwój społeczny dziecka wspomaga blok zabaw integracyjnych, podnoszących umiejętności komunikacyjne. Również tutaj pracujemy nad dotarciem do zasobów dziecka, czyli nad budowaniem jego wewnętrznego przekonania „dam sobie radę”. Realizujemy to poprzez warsztaty, ćwiczenia i zabawy.

Cały program ubrany jest w fabułę, która uatrakcyjni zajęcia, daje możliwość motywowania dzieci do treningowego wysiłku. Kurs pozwala dzieciom wcielić się w rolę Galaktycznych Strażników Pokoju. Dzieci opanowują techniki radzenia sobie z własnymi emocjami, wykonują ćwiczenia karate i rozwijają swoje wewnętrzne zasoby. Oczywiście koncentracja, cierpliwość, dobra pamięć, sprawność czytania i myślenia są cechami każdego Rycerza Jedi, dlatego dzieci przez cały kurs intensywnie ćwiczą te umiejętności. W program wplecione są zakodowane wskazówki, które prowadzą dzieci do ukrytego skarbu, oraz eksperymenty naukowe.

## **UCZEŃ Z CHARAKTEREM "Młodzi naukowcy na tropie" - Program dla dzieci z klas 5 i 6**

Dzieci te uważają, że są już w przeddzień wejścia w dorosłość, dlatego wymagają specjalnego, poważnego traktowania siebie, swoich emocji i przeżyć. Program dla nich jest zaawansowanym treningiem szybkiego czytania i technik pamięciowych, ale również treningiem umiejętności społecznych.

Podczas zajęć dzieci uczą się zapamiętywać technikami pamięciowymi materiały, które później będą przerabiać w szkole. Oprócz treningów podnoszących sprawność czytania, myślenia i zapamiętywania, uczestnicy zajęć przeprowadzają szereg ciekawych eksperymentów naukowych, m.in. wyodrębnianie DNA z cebuli, srebrzenie szkła, produkują płyny zmieniające kolor, czy wywołują burzę w próbówce, przygotowują samodzielnie swoje próbki, które na zajęciach obserwują pod mikroskopem. Dzieci przeprowadzają eksperymenty naukowe nie tylko z dziedzin przyrodniczych, ale również eksperymenty filozoficzne i psychologiczne. Podczas tego programu, przypowieści z mądrością i metafory, przeplatają się z fizyką, kosmologią i genetyką. Poprzez warsztaty gry i zabawy dzieci poznają prawa rządzące naszymi emocjami i uczuciami. Poznają procedury pracy z emocjami, uczą się asertywnych



zachowań. Odkrywają pozytywny obraz siebie, posługując się technikami mającymi swoje korzenie w coachingu i mentoringu.

Cały program ubrany jest w fabułę, która uatrakcyjni zajęcia, daje możliwość motywowania dzieci do treningowego wysiłku. Dzieci wcielają się w postaci młodych naukowców, którzy wpadają na trop kryminalnej zagadki...

## **GIMNAZJALISTA Z KLASĄ - Program dla młodzieży gimnazjalnej**

Gimnazjaliści... bystrzy, inteligentni, często zaskakujący swoimi opiniami. Stoją wobec ogromnych wyzwań, jakie stawia przed nimi współczesny świat, rówieśnicy, szkoła. Zainteresowani wszystkim tym, co powoduje, że są skuteczni w szkole. I maksymalnie zainteresowani psychologią. Z wielką chęcią realizują wszelkiego rodzaju warsztaty, które pomagają im budować wizerunek siebie, poznawać własne emocje i uczucia.

Program pozwala nabyć umiejętności sprawnego pozyskiwania informacji, takich jak szybkie czytanie, techniki pamięciowe, twórcze myślenie, koncentracja. Podczas kursu gimnazjaliści przechodzą profesjonalne szkolenie z autoprezentacji i mają występy przed kamerą, poznają somatoterapeutyczne procedury z lękiem i złością. Kurs jest dopasowany do potrzeb i problemów gimnazjalistów. Zajęcia są prowadzone w formie warsztatów, praktycznych ćwiczeń, gier i zabaw. Dzięki wszechstronnemu programowi młodzież rozwija cały swój potencjał, uczy się brania odpowiedzialności za siebie. Podczas kursu gimnazjaliści przechodzą profesjonalne szkolenia z autoprezentacji i mają występy przed kamerą. Poznają somatoterapeutyczne procedury radzenia sobie ze stresem, lękiem i złością. Przechodzą trening asertywności oraz trening docierania do zasobów oparty na coachingu. Poznają podstawy osobistego rozwoju. Rozwijają wyobraźnię i trenują pamięć. Przechodzą trening szybkiego czytania. Uczestnictwo w kursie buduje w uczestnikach postawę „poradzę sobie” i rozwija przekonanie, że uczenie się jest radosnym procesem odkrywania siebie, świata i innych ludzi. Kurs wyposaża w konkretne narzędzia, techniki i wiedzę. Doskonale przygotowuje do egzaminów i nauki w szkole średniej.

### **Program kursu:**

#### **Opanowanie narzędzi efektywnego uczenia się:**

- podniesienie sprawności i jakości czytania
- teoria pamięci i techniki pamięciowe
- strategie uczenia się
- mapy myśli
- rola przerw w nauce
- Indywidualne Wzorce Myślenia
- trening twórczego myślenia
- mentalny trening aktywizacyjny
- Ciało w procesie uczenia się, żonglowanie
- Artterapia

#### **2. Opanowanie technik relaksu i koncentracji**

- techniki relaksu, trening relaksacyjny



- koncentracja przed uczeniem się
- inne techniki radzenia sobie ze stresem

### **3. Uzyskanie większej samoświadomości**

- świadomość wrażenia jakie wywieram na innych
- praca nad dawaniem informacji zwrotnych
- świadomość własnych emocji
- sposoby reakcji na krytykę
- refleksja nad własnymi planami, marzeniami
- zarządzanie czasem
- cykle życia

### **4. Praca nad budowaniem pewności siebie**

- sztuka asertywnego zachowania
- uświadamianie sobie swoich mocnych stron
- umiejętności społeczne, które wpływają na osiągnięcie sukcesu w życiu
- świadomość potencjału intelektualnego poprzez uczenie się bez wysiłku za pomocą opanowanych narzędzi
- zadania nakierowane na osiągnięcie poczucia wpływu na swoje życie

### **5. Sztuka zdawania egzaminów**

- jak kreować własny wizerunek
- komunikacja werbalna i niewerbalna
- zajęcia z kamerą

#### **Materiały:**

Kursant otrzymuje podręcznik sukcesywnie, w trakcie trwania kursu.

## **CELE REALIZOWANE PODCZAS KURSU SZYBKIEGO CZYTANIA:**

### **Cel nadrzędny kursu:**

#### **• Uczeń dobrze radzi sobie w szkole, czyli:**

- ma dobre wyniki (oceny)
- uczy się bez lęku

### **Cele szczegółowe kursu i sposoby ich realizacji:**

#### **1. Wytrenowanie umiejętności zintegrowanego uczenia się:**

##### **a. osiąganie optymalnego stanu do uczenia się**

- techniki łagodzenia stresu i radzenia sobie ze stresem
- techniki koncentracji
- rozgrzewka ciała
- jogging umysłu – rozgrzewka mentalna podnosząca kreatywność i zdolności umysłowe
- wprowadzenie się w dobry nastrój

##### **b. czytanie zintegrowane**

- przedwstęp
- czytanie fotograficzne
- szybkie czytanie - przyspieszenie tempa czytania min. 3 razy (zachowując komfort czytania)
- przywracanie punktu orientacji



### **c. graficzna obróbka przeczytanych informacji**

- piktogramy
- mapy myśli

### **d. strategie uczenia się**

- krzywe zapamiętywania
- ciało w procesie uczenia się (w świetle wzorców)

### **e. trening pamięci i technik pamięciowych**

- metoda mnicha
- łańcuchowa metoda zapamiętywania
- zakładki osobiste
- metoda słów zastępczych
- główny system pamięciowy

## **2. Opanowanie wiedzy dotyczącej psychologii uczenia się:**

### **a. rola relaksu**

- b. przyswajanie informacji przez mózg (łącznie z obszarami nieświadomymi)
- c. dezorientacja i zagubienie występujące podczas uczenia się
- d. teoria pamięci
- e. wzorce myślenia
- f. konstruowanie obrazów
- g. zasady neurolingwistycznego programowania
- h. przyspieszona nauka
- i. strategie porażki
- j. muzyka barokowa

## **3. Nabycie świadomości siebie i swojego stylu uczenia się (testy psychologiczne):**

- a. test na półkulowość
- b. test określający wzorzec myślenia

## **4. Opanowanie podstaw autoprezentacji:**

- a. komunikacja werbalna i niewerbalna
- b. przygotowanie wystąpienia
- c. trening autoprezentacji przed grupą (zajęcia z kamerą)
- d. pozbywanie się stresu przed wystąpieniami

## **5. Świadomość własnych zasobów (osobistej niepowtarzalności)**

- a. czytanie metaforycznych opowiadań i bajek
- b. eksperymenty filozoficzne
- c. procesy psychologiczne
  - uzupełnianie zasobów wg Diltsa
  - zgodność neurologiczna wg Diltsa
  - wychodzenia z roli ofiary podczas egzaminów i sprawdzianów