

serdecznie zapraszają na cykl prelekcji

SEKRETY DOBREJ PAMIĘCI
- spotkania dla tych, którzy kochają życie

Każdy z nas obdarzony jest pamięcią, czyli funkcją, a zarazem zdolnością umysłu do przechowywania i odtwarzania informacji. Ale zapewne większość z nas uważa, że nie ma najlepszej pamięci. Nawet przekonujemy samych siebie, że z biegiem czasu pamięć słabnie "naturalnie". Jednocześnie z podziwem patrzymy na 80-latków, którzy błyskotliwie rozwiązują skomplikowane zadania logiczne czy prowadzą aktywne życie społeczne. W czym zatem tkwi sekret dobrej pamięci? Czy zarezerwowana jest tylko dla wybrańców? Czy może są jakieś sposoby, by nasza pamięć działała sprawnie, niezależnie od wieku? Podczas tegorocznych SPOTKAŃ DLA TYCH, KTÓRZY KOCHAJĄ ŻYCIE odpowiemy na te pytania oraz nauczymy się, jak dbać o dobrą kondycję naszej pamięci.

Na spotkania zapraszamy w poniedziałki, godz. **18.00**

Pierwsze spotkanie: **15 października 2012 roku**

Miejsce: Dom Kultury LSM, ul. Wallenroda 4a, Lublin

Wstęp wolny

1	<p>15 października 2012 Jak funkcjonuje nasza pamięć? Co to jest pamięć, jak działa, etapy funkcjonowania pamięci. Czynniki wpływające na proces rejestracji. Czy pamięć można ulepszyć? Co się dzieje z naszą pamięcią, gdy się starzejemy? Jak leki i używki mogą wpływać na pamięć? Jak nasze zainteresowania wpływają na pamięć?</p>
2	<p>22 października 2012 Kim jesteś? Słuchowcem, wzrokowcem, kinestetykiem? Twoje zmysły odgrywają ogromną rolę na pierwszym etapie przechowywania wspomnień. Jeżeli ich odbiór informacji z zewnątrz jest nieprawidłowy, wspomnienie nie zostanie ukształtowane. Twoje zmysły znajdują się w stanie pogotowia i chłoną wszystkie informacje z zewnątrz.</p>
3	<p>5 listopada 2012 Bądź aktywny fizycznie! Wiadomo od dawna, że ćwiczenia fizyczne wpływają dobrze nie tylko na ciało, ale także na umysł. Jakie ćwiczenia są najlepsze, by wzmocnić pamięć? Pokażemy ćwiczenia dla mniej i bardziej sprawnych fizycznie.</p>
4	<p>12 listopada 2012 Dobrze się odżywiaj! Istnieje ścisły związek między zdolnościami umysłowymi, a dostarczanym organizmowi pożywieniem. Sprawność intelektualna zależy więc od właściwej diety. Jak się odżywiać, by poprawić pamięć i koncentrację? Jakie produkty spożywcze są zalecane, a jakie warto wykreślić ze swojego jadłospisu.</p>
5	<p>19 listopada 2012 Uspokój swój umysł! - proste techniki relaksacji Gdy jesteś spięty, twoją uwagę rozpraszają rozmaite rzeczy. Nie jesteś w stanie przypomnieć sobie różnych informacji. Techniki relaksacyjne, które poznasz pomogą ci wyeliminować irytujące „zakłócenia”. Jeśli jesteś zrelaksowany, stajesz się otwarty na informacje z zewnątrz. Stan zrelaksowania sprzyja skutecznemu zapamiętywaniu. Udowodniono, że stosowanie technik relaksacyjnych wpływa na poprawę pamięci.</p>

6	<p>26 listopada 2012 Bądź uważny! Skoncentruj się! Dobra pamięć jest bezpośrednim skutkiem umiejętnego skupienia uwagi na ważnych informacjach. Aby nowa wiedza przedostała się do magazynów pamięci, najpierw trzeba zwrócić na nią uwagę. Twoje umiejętności zapamiętywania zależą od tego, jak bardzo skupisz uwagę... Im mniej bodźców odbierają twoje zmysły, tym większe są szanse na to, że skupisz się na swoim zajęciu. Co możemy zrobić, żeby poprawić naszą uwagę?</p>
7	<p>3 grudnia 2012 Ćwicz wyobraźnię! Skuteczność technik wizualizacji została wielokrotnie udowodniona. Jest to najbardziej powszechna metoda usprawniania procesów pamięciowych. Korzystanie z wyobraźni ułatwia opisywanie rzeczy i sytuacji, a więc usprawnia kodowanie informacji. Jak łatwo zapamiętać nazwisko nowo poznanej osoby oraz inne informacje?</p>
8	<p>10 grudnia 2012 Słuchaj muzyki, aby udoskonalić pamięć! Naukowcy odkryli, że pewien rodzaj muzyki wpływa na umysł i pamięć, uwalnia od stresu, pomaga w koncentracji oraz otwiera podświadomość. O jaką muzykę chodzi i jak/kiedy jej słuchać?</p>
9	<p>17 grudnia 2012 Bądź kreatywny! Dostosuj poznane wcześniej techniki zapamiętywania do Twojego indywidualnego stylu. Poczucie humoru może okazać się bardzo pomocne np. w zapamiętywaniu nazwiska nowo poznanej osoby, kojarząc z unikalną cechą wyglądu lub charakteru tego człowieka. Im bardziej śmieszne, dziwaczne wyobrażenie tego co chcesz zapamiętać tym większe prawdopodobieństwo, że je zapamiętasz. Najważniejsze jest to, żebyś był kreatywny i dobrze się bawił.</p>
10	<p>7 stycznia 2013 Notuj kreatywnie! – mapy myśli Szacuje się, że tradycyjne zapisywanie informacji marnuje do 90% czasu na zbędne czynności podczas tworzenia i powtarzania liniowych notatek. Nasze myślenie bazuje na skojarzeniach, obrazach, symbolach. Notuj więc wieloma zmysłami, zaangażuj obie półkule, by lepiej przyswajać i zapamiętywać informacje. Pobudź swoją wyobraźnię! Pokażemy technikę skutecznego, nielinearnego notowania.</p>
11	<p>14 stycznia 2013 Czy to czary, czy to triki? Nie, to mnemotechniki! – sprawdzone techniki pamięciowe Cz.1. Mnemotechniki, mnemoniki, czy techniki pamięciowe to ogólna nazwa sposobów ułatwiających zapamiętanie, przechowywanie i przypominanie sobie informacji. Wyraz „mnemotechnika” pochodzi od greckiego słowa: <i>mneme</i> – pamięć, oraz greckiej bogini pamięci – <i>Mnemozyny</i>. Za twórcę technik pamięciowych, uchodzi Simonides z greckiej wyspy Keos. To tam, po raz pierwszy zauważono, że istnieją pewne szczególne prawa pamięci. Dzięki nim można o wiele szybciej zapamiętać dowolną informację.</p>
12	<p>21 stycznia 2013 Czy to czary, czy to triki? Nie, to mnemotechniki! – sprawdzone techniki pamięciowe Cz. 2.</p>
13	<p>28 stycznia 2013 Czytaj, poznawaj nowych ludzi, zwiedzaj, zapisz się na kurs! Aby zachować pamięć i aktywność umysłową na długie lata czasami wystarczą tak proste rzeczy jak czytanie książek, zwiedzanie, bycie aktywnym... Nowa wiedza pobudza neurony i pomaga utrzymać kondycję mózgu na wysokim poziomie. Czytanie książek sprawia, że pobudzasz wyobraźnię, masz większy zasób słownictwa i lepiej komunikujesz się z ludźmi.</p>
14	<p>25 lutego 2013 Rozwiązuj krzyżówki, graj w scrabble! Udowodniono, że najłatwiejszym sposobem trenowania umysłu są słowne i liczbowe łamigłówki (np. krzyżówki, sudoku, scrabble). Dlaczego? Po pierwsze kształtują naszą wyobraźnię, która ma decydujący wpływ na percepcję. Po drugie dzięki nim ujawnia się nasza zdolność kojarzenia. To z kolei bezpośrednio oddziałuje na pamięć, czyli umożliwia dostęp do zgromadzonych w mózgu informacji.</p>
15	<p>4 marca 2013 Układaj puzzle, graj w gry logiczne! Jedną z lepszych metod na poprawę pamięci, to granie w logiczne gry. Poddając się takiej rozrywce, choćby raz dziennie, poświęcając na to zaledwie 5 minut, możemy znacznie usprawnić nasze możliwości zapamiętywania. Owe gry wspomagają zarówno pamięć, jak i koncentrację.</p>
16	<p>11 marca 2013 Graj w gry planszowe! Gra w szachy, warcaby, planszowe gry strategiczne sprzyja wszechstronnemu rozwojowi człowieka - kształci pamięć, umiejętność abstrakcyjnego i logicznego myślenia, rozwija wyobraźnię przestrzenną. Dlatego też wpływa na</p>

	rozwój intelektu, zwiększa aktywność umysłową, rozbudza twórcze zdolności, uczy przestrzegania zasad fair play, szacunku dla przeciwnika, panowania nad sobą oraz cierpliwości.
17	18 marca 2013 Nauč się dbać o siebie i o dom, planuj i odpoczywaj! Ludzie uporządkowani mają lepszą pamięć niż ci, u których panuje bałagan i chaos. Bądź w zgodzie ze swoimi wartościami, uporządkuj swoje życie. Sprzątaj i wyrzucaj rzeczy, których nie używasz. Rób to regularnie aż zostanie to, co jest ci niezbędne. Im mniej zbędnych rzeczy, tym łatwiejsza praca, lepsza koncentracja i pamięć. Zorganizuj sobie miejsce, w którym możesz się skoncentrować.
18	8 kwietnia 2013 Dbaj o zdrowie również duchowe! Na naszą pamięć wpływa wiele czynników zewnętrznych i wewnętrznych. Warto zdawać sobie sprawę, że zarówno nasza kondycja psychiczna, jak i fizyczna pełnią bardzo ważną rolę w procesie zapamiętywania. By nasza pamięć nas nie zawodziła, musimy więc dbać o ciało i ćwiczyć ducha.
19	15 kwietnia 2013 Śmiej się! Czy wiedziałeś, że średnio śmiejemy się 17 razy dziennie? Zawyżasz, czy zaniżasz statystyki? Musisz spędzać więcej czasu z zabawnymi i wesołymi ludźmi. Wprowadź więcej śmiechu do swojego życia, a wprowadzisz także więcej kreatywności, polepszysz pamięć, pozbędziesz się stresu, polepszysz swoje zdrowie i umocnisz swoje relacje ze znajomymi.

Spotkania poprowadzą:

Anna Rejmak-Konopska – nauczyciel, autoryzowany trener technik pamięciowych metodami Szatkowskich. Pasjonuje ją poszukiwanie metod i narzędzi służących wyciszeniu, koncentracji i kreatywności dzieci i dorosłych. Wciąż się uczy i doskonali. Chętnie pomaga innym w odkrywaniu i wzmacnianiu ich własnego potencjału intelektualnego.

Natalia Gierczak – psycholog, trener, doradca zawodowy. Na co dzień z pasją prowadzi warsztaty dla dzieci i młodzieży m.in. z efektywnej nauki, a także udziela pomocy psychologicznej osobom dorosłym. Obecnie kształci się w zakresie psychoterapii.

Krzysztof Leśniewski – teolog, naukowiec z zawodu, terapeuta z powołania. Poszukując drogi własnego rozwoju duchowego odkrył duchowość starochrześcijańską. Obecnie pracuje na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim oraz prowadzi terapię indywidualną i małżeństw, czerpiąc mądrość ze skarbcza dawnych mistrzów życia duchowego. Kocha ludzi i oddaje im to, co ma najcenniejsze: swój własny czas.

oraz specjaliści z innych dziedzin (lekarze, psychologowie, rehabilitanci, filozofowie, dietetycy, trenerzy efektywnych technik uczenia się, itd.).

Program realizują:



Fundacja Rozwoju Człowieka LOGIKON, ul. Mieszka I 3, 20-610 Lublin, tel. 781 506 121,

e-mail: info@logikon.pl, www.logikon.pl

oraz

Dom Kultury LSM, ul. Wallenroda 4a, Lublin, tel. 81 743 48 29