

Poniżej zamieszczamy skróconą analizę wyników postępów grupy ze szkoły podstawowej uczęszczających na zajęcia SPW. Wyniki osiągnięte przez „najmłodszą” grupę szkoleniową zostały przedstawione celowo, aby zobrazować przyrost umiejętności zapamiętywania w najmłodszych grupach, w których jest on zazwyczaj najniższy ze względu na niższe możliwości koncentracji u dzieci. Grupa SP pod koniec kursu zapamiętuje minimum 50 elementów.

W grupach dla dorosłych, studentów, licealistów i gimnazjalistów na końcu kursu uczestnicy zapamiętują 100 elementów.

Gdańsk 2009-09-04

## SKRÓCONA ANALIZA POSTĘPÓW UCZESTNIKÓW KURSU SPW Rok szkolny 2007/2008 Grupa: SP

### Program kursu

Zaplanowany program kursu – **Trening pamięci i koncentracji uwagi** dla grupy uczniów szkoły podstawowej został zrealizowany. Obejmował między innymi następujące zagadnienia:

- trening pamięci krótkotrwałej
- trening pamięci długotrwałej
- koncentracja uwagi
- podzielność uwagi
- pobudzenie kreatywności
- mnemotechnika – Łańcuszki
- mnemotechnika – Lokalizacje
- mnemotechnika – Symbole
- metoda zapamiętywania kolorów
- metoda zapamiętywania cyfr
- metoda zapamiętywania liter
- metoda zapamiętywania słówek z j. obcych (przykłady zastosowań)
- metoda zapamiętywania materiału z geografii (przykłady zastosowań)
- metoda zapamiętywania materiału z biologii (przykłady zastosowań)
- metoda zapamiętywania materiału z historii (przykłady zastosowań)
- metoda zapamiętywania liczb, ułamków, wzorów (przykłady zastosowań)



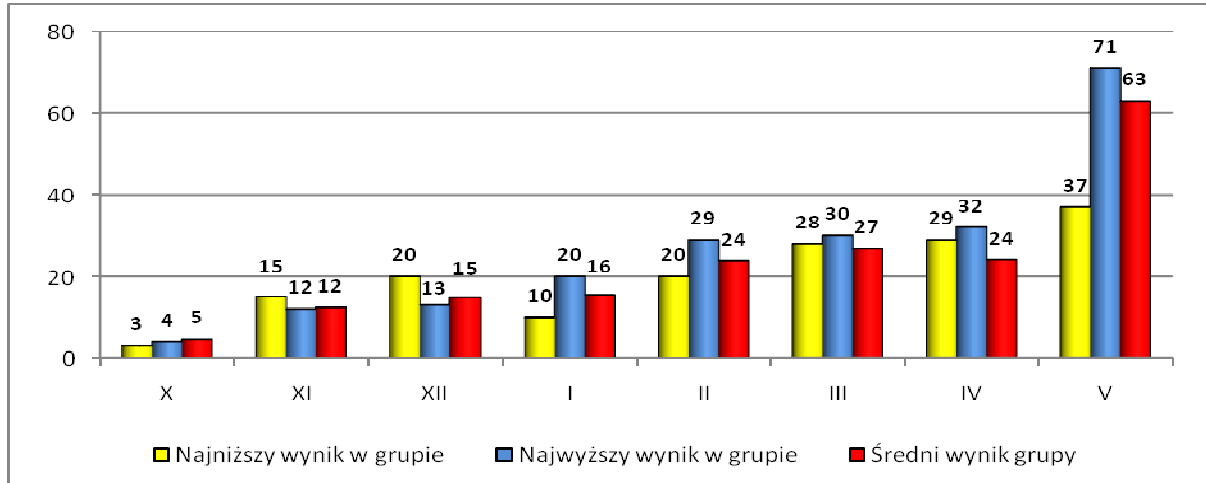
Mimo że program kursu dla uczestników ze szkoły podstawowej przewiduje zapamiętywanie 50 elementów (grupy dla gimnazjalistów, licealistów, studentów i osób dorosłych zapamiętują 100 elementów) to w tej grupie była możliwość przećwiczenia zapamiętywania nawet 100 elementów. Najlepszy wynik zapamiętywania w grupie wynosił 94 elementy.

### Zestawienie wyników

Podczas pierwszych zajęć wszyscy uczestnicy zapamiętywali nie znając i nie stosując jeszcze mnemotechnik. Wykonany został test początkowy (średnie wyniki testów początkowych wynoszą zazwyczaj  $7 \pm 2$  zapamiętanych elementów). Średni wynik testu początkowego grupy SP wynosił 5 elementów. Wynik testu traktujemy jako punkt wyjściowy do oceny postępów kursanta w zapamiętywaniu (m-c X). Wyniki zapamiętywania z poszczególnych miesięcy zostały zsumowane a

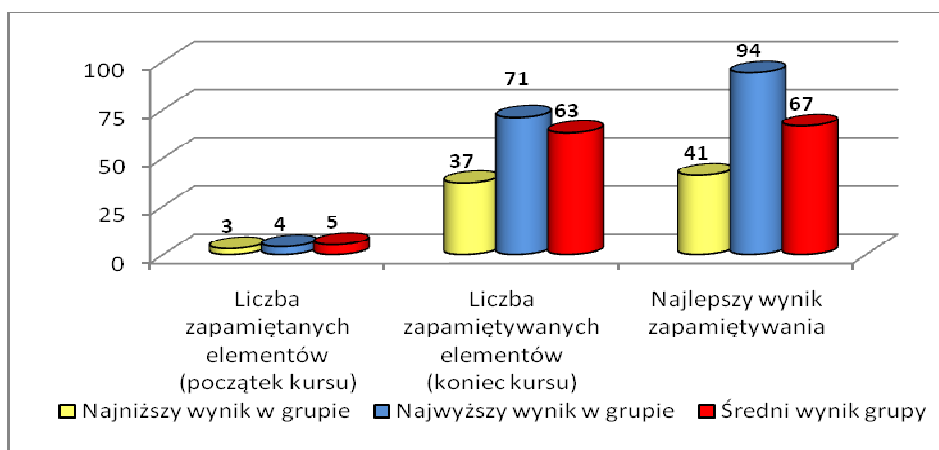


następnie wyciągnięta została z nich średnia ilość zapamiętywanych elementów we wszystkich ćwiczeniach w danym m-cu. "Najniższy wynik w grupie" oznacza wyniki kursanta osiągającego najłabsze wyniki w czasie kursu, „najwyższy wynik w grupie” oznacza wyniki kursanta osiągającego najlepsze wyniki w grupie.



### Zwiększenie możliwości zapamiętywania

Z przedstawionych danych wynika, że poszczególni uczestnicy zwiększyli swoje umiejętności zapamiętywania w przypadku najłabszych postępów **13-krotnie** (test początkowy 3 elementów, najlepszy wynik zapamiętywania 41 elementów) a w przypadku najlepszych postępów **23-krotnie** (test początkowy 4 elementy, najlepszy wynik zapamiętywania 94 elementy). Warto zaznaczyć, że mimo, iż ta grupa wiekowa zapamiętuje na zajęciach SPW maksymalnie 50 elementów, to część kursantów zdecydowała się na „podwyższenie poprzeczki” i podjęła próbę zapamiętywania 100 elementów.



## Sukcesy i wystąpienia medialne kursantów SPW

Nabyte podczas kursów umiejętności związane z wielokrotnie skuteczniejszym i szybszym zapamiętywaniem, zwiększeniem koncentracji i podzielności uwagi procentują w życiu codziennym poprzez lepsze osiągnięcia w szkole, na uczelni czy w pracy. Zarówno kursanci jak i absolwenci kursów SPW odnoszą od wielu lat spektakularne sukcesy w zapamiętywaniu. Oto tylko niektóre z nich:

- **5 pamięciowych rekordów Guinness`a**
- **Mistrzostwa Polski w Szybkim Zapamiętywaniu**
- **Word Memory Championships**
- **TVP 1 - 5 – 10 -15”**
- **TVP 1 - Kawa czy herbata**
- **TVP 2 - Załóż się (konkurencje pamięciowe)**
- **TVP 2 - Pytanie na śniadanie**
- **TVN Style**
- **Wyspa Dziennika Bałtyckiego**

Znaczące sukcesy w zapamiętywaniu odnosili uczniowie z gdańskich szkół: Szkoły Podstawowej nr 8 oraz Gimnazjum nr 3. Swoje umiejętności prezentowali na antenie telewizyjnej.



Nabycie umiejętności związanych z szybszym i skuteczniejszym zapamiętywaniem oraz wpajanie zasad systematycznej pracy znacząco wpływa na wyniki osiągnięte w szkole przez uczestników kursów. Wspomaga zatem wymiennie działania edukacyjne szkoły.

Małgorzata Tobiszewska  
Instytut Rozwoju Kadr & Szkoła Pamięci Wojakowskich  
tel: 058 346 14 00, 0 608 08 08 10  
e-mail: gdansk@spw.pl  
[www.irk.com.pl](http://www.irk.com.pl)