



BRYDŻ – NOWE MOŻLIWOŚCI

Maciej Czajkowski



Warren
Buffet

Kiedy nie liczy pieniędzy, liczy karty.
Gra w brydża średnio 12 godzin tygodniowo.

Sławni brydżyści

Po przejściu na emeryturę znów zacząłem grać w brydża. To najlepsza decyzja, jaką kiedykolwiek podjąłem. Codziennie budzę się jako najszczęśliwszy człowiek na świecie.

- *Dr Magnus Olafsson,*
- *Noblista*
- *(Pokojowa nagroda Nobla w 2005)*



**Badania naukowe pokazują,
że poczucie szczęścia i nawiązywanie
kontaktów międzyludzkich zmniejsza
ryzyko zgonu
w stopniu porównywalnym do:**

Rzucenia palenia

Zaprzestania picia

Zrzucenia nadwagi

Ćwiczeń fizycznych

Źródło: *PLoS Med* 7 (7):
e1000316, doi:
10.1371/journal.pmed.1000316



Gates twierdzi, że brydż jest zbyt skomplikowany dla komputerów.



CO DAJE GRA W BRYDŻA?

- GIMNASTYKUJE MÓZG
- POPRAWIA WYNIKI W NAUCE
- PRZECIWDZIAŁA ROZWOJOWI CHORÓB ZWIĄZANYCH Z WIEKIEM
- OTWIERA NA INNYCH
- DODAJE PEWNOŚCI SIEBIE
- UCZY PODEJMOWANIA SZYBKICH DECYZJI

WYKORZYSTAJMY TO!

GRAJMY!

- Brydź leczy (z samotności i nieśmiałości)
- Brydź pomaga (nawiązywać kontakty)
- Brydź uczy (oj, uczy: opanowania, logicznego myślenia, szacunku dla innych, współdziałania... Każdy może dopisać swoje spostrzeżenia)
- Brydź daje (mnóstwo przyjemności i satysfakcji)
- Brydź pokonuje bariery (środowiska, niesprawności, charakteru, wieku, izolacji...)
- Brydź łączy rodziny i pokolenia
- Brydź pozwala rozmawiać wspólnym językiem
- **I TAKI POTENCJAŁ MIAŁBY SIĘ MARNOWAĆ?**