



Funded by  
the European Union



## NAUKA MINIBRYDŻA DLA LUDZI STARSZYCH

Jeżeli czytasz ten tekst, to znaczy, że razem będziemy pomagać starszym osobom zmniejszać ryzyko demencji oraz wykluczenia społecznego.

Z wieloletniego doświadczenia wiem, że z jednej strony to trudne zajęcia, a z drugiej strony – dające ogromną satysfakcję. Zobaczysz, jak osoby te, początkowo mające trudności ze zwykłą arytmetyką, dodawaniem i odejmowaniem, z każdym dniem czynią postępy, a uśmiech pojawia się na ich twarzach.

Będziemy mieli do czynienia z ludźmi, najczęściej samotnymi, z problemami poznawczymi oraz często w głębokiej depresji. Twoje działania pozwolą im powoli, krok po kroku, podnosić swoje możliwości poznawcze, spotykać się z innymi ludźmi oraz wychodzić z depresji.

Nie są to słowa rzucane ot tak, ponieważ na podstawie wieloletnich doświadczeń w tej pracy oraz badań naukowych prowadzonych przy okazji takich zajęć, mamy podstawy przypuszczać, że gra w brydża (nawet w tej początkowo nieco uproszczonej wersji) zapobiega lub co najmniej spowalnia demencję, integruje ludzi w mini społeczności oraz poprawia ich dobrostan. Nasze wyniki okazały się nie tylko istotne statystycznie, lecz także, co nie mniej ważne, istotne klinicznie w opinii lekarzy geriatrów.

Uczenie tych osób – żyjących w Domach Pomocy Społecznej lub uczęszczających do Domów Dziennego Pobytu – wymagać będzie od Ciebie ogromnej cierpliwości i wyrozumiałości. Będzie to także różniło się istotnie od uczenia młodzieży czy ludzi w sile wieku.

Wiem, że masz swoje metody nauczania gry w brydża, jednak tym razem, ze względu na badania prowadzone przy okazji Twoich zajęć, poprosimy o postępowanie według sprawdzonego schematu, który był wykorzystywany w zajęciach z tego typu grupą. Pozwoli to nam mieć pewność, że wyniki badań w Twoich grupach będzie można połączyć z innymi, prowadzonymi równolegle w kilku krajach. Podniesie to znaczenie osiągniętych rezultatów oraz ich siłę argumentacyjną przy promowaniu gry w brydża jako formy terapii czy profilaktyki demencji.

Mamy nadzieję, że – jak powiedział brydżysta i wybitny uczyony profesor Martin Seligman (psycholog, twórca psychologii pozytywnej) – metoda ta jest cenna nie tylko dla



Funded by  
the European Union



przeciwdziałania, a może nawet odwracania procesów demencyjnych, ale także dla promocji gry w brydża (tu odsyłam do strony internetowej [www.bridgetothepeople.eu](http://www.bridgetothepeople.eu)). Pierwszym celem zajęć, które niebawem rozpoczniemy, będzie zachęcenie słuchaczy do aktywnego uczestnictwa w nich. Nie możemy ich zniechęcić zbyt „naukowym” językiem ani szybkim wprowadzeniem terminologii, której używają zawodowi brydżyści na co dzień. Warto natomiast przedstawić kilka korzyści płynących z gry. Oto przykłady:

- Poprawa skupienia i koncentracji, które są potrzebne nie tylko przy grze,
- Rozwijanie strategicznego myślenia, które jest niezbędne w życiu,
- Rozwiązywanie problemów, których początkowo nie przewidywaliśmy,
- Logiczne myślenie i wyciąganie wniosków,
- Szanowanie ograniczeń innych graczy,
- Wykazywanie się cierpliwością i tolerancją,
- Radzenie sobie z wygrywaniem i przegrywaniem,
- Ufanie decyzjom i działaniom partnera,
- Rozwiązywanie konfliktów z partnerem lub przeciwnikami.

To tylko kilka z wielu korzyści, które mogą zaintrygować naszych przyszłych uczestników. Oczywiście warto poświęcić chwilę na omówienie każdej z tych kwestii w sposób zabawny, by nawiązać kontakt z salą. Lekki dowcip rozluźnia atmosferę i pozwala słuchaczom się „wyluzować” – to rada z praktyki.

Należy również zapewnić uczestników o pełnym zachowaniu anonimowości i skrócić dystans, zwracając się do nich po imieniu, co jest szczególnie ważne, zwłaszcza w przypadku osób starszych.

Warto również wspomnieć, że w Polsce jest już ponad 350 miejsc, gdzie ich rówieśnicy uczą się gry i grają w brydża – od świetlic wiejskich po Domy Kultury w stolicy. Dobrze jest także dodać, dla zmniejszenia napięcia, że takie zajęcia prowadzimy nawet dla osób chorych na Alzheimera, które radzą sobie świetnie. A co dopiero Wy, sprawni i wciąż młodzi!

Po tym nieco przydługim wstępie przedstawię teraz naszą sprawdzoną metodę nauki mini-brydża.

## **Lekcja 1**

Zaczynamy od przedstawienia siebie, a następnie prosimy uczestników, aby również podali swoje imiona i się przedstawili, ale tylko imieniem, by ich nie krępować ani nie sugerować, by opowiadali o sobie – to przyjdzie z czasem, między nimi.

Teraz przedstawiamy strukturę talii kart, kolory i starszeństwo kart. Każdy z uczestników powinien otrzymać krótki tekst prezentujący grę oraz talię kart (taki tekst dostaniecie od nas). Dobrze byłoby zrobić tę prezentację przy użyciu dużych kart, które można znaleźć w sklepach Flying Tiger.

Opowiadamy dalej o tym, jak dobieramy się w pary, sadzamy ich przy stołach i pokazujemy na przykładowym pudełku układ stołu, wskazując, kto jest N, E, S i W, i przypominamy, że para gra na wspólne konto.

Kolejnym krokiem jest objaśnienie, czym jest lewa i jaka jest kolejność dokładania kart przez graczy (zgodnie z ruchem wskazówek zegara). Pytamy: skoro talia liczy 52 karty, a każdy gracz dostaje po 13 kart od rozdającego, to ile lew jest do podziału pomiędzy grające pary? Tak, to nie jest oczywiste dla nich, tak jak dla nas. Muszą to skojarzyć, choć niektórym przyjdzie to łatwo.

**Nie zapominajmy, że mamy do czynienia z ludźmi z różnymi ograniczeniami poznawczymi!**

Pierwsze rozdanie robimy na otwartych kartach, które gracze układają kolorami przed sobą. Na początek, po rozdaniu kart, prosimy rozdającego o wyjście pierwszą dowolną kartą, wskazując obowiązek dokładania do koloru oraz konieczność wyłożenia karty wyższej lub niższej. Ustalamy, która strona wzięła tę lewę. Kolejną lewę zaczyna gracz, który wzięł poprzednią lewę.

Byłoby dobrze, gdyby gracze nie dokładali kart na środek stołu, tylko układali je przed sobą, a lewy zakrywali pionowo (dla swojej pary), a poziomo (dla przeciwników). W ten sposób unikniemy wielu problemów, choć nawyk rzucania kart na środek stołu może być początkowo silniejszy i trudny do przezwyciężenia. My się nie poddajemy!

**Pilnujmy, by po około 40 minutach zrobić krótką przerwę.** Po przerwie niech na każdym stole rozegrają kilka takich rozdań aż do końca pierwszych zajęć. Oczywiście, ciągle wszystkie karty będą otwarte, aby uczestnicy mogli uchwycić, o co chodzi – jaka jest kolejność dokładania kart, kto bierze lewę i dlaczego, konieczność dokładania do koloru oraz kto zaczyna następną lewę.

## Lekcja 2

Zaczynamy od krótkiego przypomnienia poprzedniej lekcji. Na te zajęcia przynosimy dwa pudełka z już rozdanyimi kartami (rozkłady poniżej). Przypominamy, że pary grają na wspólne konto.

<i>Board 1</i>	♠ Q J 5	
North Deals	♥ K J 9 4	
None Vul	♦ 8 7 6	
	♣ A 4 3	
♠ K 10 3 2	<div style="display: inline-block; border: 1px solid black; background-color: #006400; color: white; padding: 5px; text-align: center;">             N W     E S           </div>	♠ 8 7 4
♥ 10 8 5		♥ 7 6 3
♦ K Q J 10 5		♦ 9 3
♣ 10		♣ Q J 9 7 6
	♠ A 9 6	
	♥ A Q 2	
	♦ A 4 2	
	♣ K 8 5 2	

Gracze wyjmują karty z pudełka nr 1, kładą je przed sobą otwarte, następnie prosimy ich o wskazanie pary, która powinna wziąć więcej lew. Zapewne wskażą parę z kartami N i S. Pytamy, dlaczego tak uważają, i zapewne powiedzą, że ta para ma lepsze karty. To jest moment właściwy do przedstawienia im skali Milтона, gdzie:

A = 4 pkt , K = 3 pkt , D = 2 pkt oraz W = 1 pkt.

Zauważamy, że każdy kolor ma razem 10 punktów, a cała talia – 40 punktów. Można dodać, że kiedyś liczone inaczej, lecz ta skala najbardziej odpowiada wyliczeniom liczby lew, jaką strona powinna wziąć.

Karty: A, K, D i W nazywamy honorami, a pozostałe karty to blotki, gdzie ich wartość to tylko numer, im wyższy, tym lepszy, bo jest starszy od mniejszych blotek. Oczywiście wartość blotek rośnie, gdy są one w kolorze długim, razem z honorami. Jednak na tym etapie nie doliczamy za to punktów.

Przechodzimy teraz do pytania: ile warta jest w tej skali jedna lewa?

Będą mieli problem z obliczeniem, więc podpowiadamy:

„Lewa” to 13, bo tyle kart każdy gracz ma w ręce, a do każdej lewy dokłada jedną kartę.

Zatem, dzieląc 40 punktów przez ilość lew, mamy wynik:

1 lewa to około 3 punkty.

Wracamy teraz do leżącego rozdania. Gracze muszą policzyć swoje punkty.

Teraz sprawdzamy, czy nikt się nie pomylił. Jak? Gracze podają, każdy po kolei, ile mają

punktów, a następnie wszyscy sumują zapowiedziane punkty. Jeśli wszystkim wyszło 40, to dobrze, a jeśli nie, liczymy raz jeszcze i szukamy tego, kto źle policzył.

Następnie w parach te punkty dodają. Zapytają, dlaczego? Bo gramy parami, a para wykorzystuje swoje karty na jedno konto.

Para N-S ma razem 28 punktów, więc ile powinna wziąć lew? Dzielimy sumę przez 3, co daje nam 9 lew.

I tu dochodzimy do kolejnego etapu: kto wygrywa w danym rozdaniu? Czy musi to być para z większą ilością punktów? Otóż jednym z uroków tej gry jest to, że para ze mniejszą ilością punktów może wygrać. Pytanie, jak to możliwe? Otóż wygra wtedy, gdy para „bogatsza” nie weźmie tylu lew, ile powinna.

W rozdaniu, które leży na stole, liczymy „pewne” lewy pary N-S:

4 lewy w kierach, 2 lewy w treflach, 1 w karach i 1 w pikach, czyli razem 8 – a to za mało!

Może uda się utargować lewę w pikach, bo w nich brakuje tylko króla. Pokazujemy teraz, że po zabiciu drugiego kara (bo wistujący wychodzi w K, a następnie w D karo, co sugeruje, że ma też W), jeżeli zagramy w damę pik, licząc na króla u gracza E, to przegramy. Co zrobić? Nie da się przełożyć króla pik do gracza E. Czy widzą jakiś sposób?

Pokazujemy, że jak zagramy lewy kierowe oraz dwa razy trefla, to wygramy! Zapytają zapewne, jak to możliwe? Ciągle król jest u W. I tu pokazujemy wpustkę karową i wygranie, niezależnie od tego, kto ma tego króla pik. Powiedzą, że tak gramy, bo widzimy wszystkie karty. (Opowiemy im, że nie tylko dlatego, że wiemy, iż u W zostały tylko 3 dobre karty karo oraz piki, w które będzie musiał zagrać sam, za nas).

I teraz mówimy, że w następnych rozdaniach będzie ciekawiej, bo kart nie pokazujemy nikomu.

**Teraz przerwa jest konieczna !!**

Powtarzamy to samo z rozdaniem 2.



Funded by  
the European Union



<i>Board 2</i>	♠ K 10 4
North Deals	♥ Q J 7
None Vul	♦ 8 7
	♣ A 10 5 3 2
♠ A Q 5	♠ 8 7 2
♥ K 9 6 3	♥ A 2
♦ Q 10 2	♦ K J 9 5 3
♣ K Q 8	♣ 7 6 4
	♠ J 9 6 3
	♥ 10 8 5 4
	♦ A 6 4
	♣ J 9

Tym razem przewagę ma strona WE i po przeliczeniu punktów nalewy powinni oni wziąć 8 lew. Zaproponujcie, by na odkrytych kartach spróbowali to zrealizować. Kolejne rozdanie, które proszę przygotować do gry bez atutowej, rozegramy na zakrytych kartach obrońców (tutaj należy wyjaśnić różnice między stroną rozgrywającą a broniącą). Oczywiście, po pierwszym wyjściu wykładamy karty dziadka.

Pora powiedzieć graczom, że od teraz tak będzie wyglądała gra.

Jeśli starczy czasu, kolejne rozdanie rozegramy sami, rozdając karty.

### Lekcja 3

Na trzeciej zajęciu przygotowujemy trzy rozkłady na grę bez atutową, na których wyjaśnimy, co może być źródłem lew – nie tylko figury, ale także wyrobione blotki. Rozdania przygotowujemy w pudełkach i dalej pracujemy nad tym, by gracze odkładali karty przed sobą, a nie rzucali na środek stołu.



Funded by  
the European Union



**Board 3**

North Deals  
None Vul

♠ J 10 5 4		♠ Q 7 6
♥ J 10 9		♥ K 5 4 3
♦ A 4 3 2		♦ J 9 8
♣ A 2		♣ 7 6 4

♠ A 2		
♥ 8 7 6		
♦ 7 6 5		
♣ K J 8 5 3		

	♠ K 9 8 3	
	♥ A Q 2	
	♦ K Q 10	
	♣ Q 10 9	

	N	
W		E
	S	

Wrozdanitum pokazujemy, że pomimo posiadania tylko 24 punktów strona NS może wziąć 9lew. Pytanie jak? Poza lewami na figury wyrobimy sobie w treflach 4 lewy po oddaniu na asa. Kiedynaniego oddać? Jak najszybciej.

**Board 4**

North Deals  
None Vul

♠ K J 6		♠ 10 9 7
♥ A 9 4		♥ K 8
♦ K J 8		♦ Q 10 9 7 2
♣ A J 7 5		♣ 8 6 4

♠ Q 4 2		
♥ Q 10 7 5 3		
♦ 4 3		
♣ K 10 9		

	♠ A 8 5 3	
	♥ J 6 2	
	♦ A 6 5	
	♣ Q 3 2	

	N	
W		E
	S	

Tutaj gracz W rozgrywa i bez trudu weźmie 7 lew, wyrabiając blotki karowe.

Porozegraniutych rozdań, nie zapominamy o krótkiej przerwie w połowie zajęć. Następnie dajemy im pograć do końca zajęć, gdzie sami rozdają karty.

#### Lekcja 4

Na tej lekcji wprowadzimy pojęcie koloru atutowego. Przed podaniem informacji, czym on jest, pokazujemy „niesprawiedliwe” rozdanie.



Funded by  
the European Union



**Board 5**

North Deals

None Vul

♠	A K 10 9			
♥	J 9			
♦	Q 7 5 4			
♣	A Q 10			
♠	7 6 4	N	♠	8 2
♥	A K Q 10 3	W	♥	8 6 4 2
♦	J 6 2	E	♦	10 9 3
♣	7 6	S	♣	9 5 4 3
	♠ Q J 5 3			
	♥ 7 5			
	♦ A K 8			
	♣ K J 8 2			

Strona N - S ma 29 punktów, a weźmie tylko 8 lew, ponieważ gracz W ściągnie pierwszych 5 lewnakiery. Jak usunąć ten feler?

Opowiadamy, co to kolor atutowy i jak to działa (tutaj już trzeciego kiery będzie można przebić, co pozwoli na wzięcie 11 lew).

Proponujemy, by strona posiadająca więcej punktów mogła zdecydować, czy chce grać bez atutu (czyli nie ustanawiać żadnego koloru jako atutowego), czy też woli, by jakiś kolor był atutowy.

Podpowiadamy, że oczywiście powinniśmy mieć więcej kart w tym kolorze niż przeciwnicy, aby go wybrać. Komfort zapewnia, gdy mamy ich razem 8 lub więcej. Zatem szukamy takiego koloru po wyłożeniu kart „dziadka”. Może w którymś z kolorów mamy ich 8 lub więcej? Jeśli nie, to w zasadzie wybieramy grę bez atutu (wyjątki omówimy na kolejnych spotkaniach).

W prezentowanym rozkładzie kart gracz N powinien wybrać piki jako atutu.



Funded by  
the European Union



**Board 6**  
North Deals  
None Vul

♠ 10 5 4		
♥ K Q 10 6 3		
♦ A 6		
♣ 8 6 4		
♠ A J 2		♠ K Q 9 8 3
♥ 8 4		♥ 9 7 2
♦ Q 9 7 4		♦ K J 2
♣ A K J 5		♣ Q 10

	♠ N	
♠ W		♠ E
	♠ S	

♠ 7 6		
♥ A J 5		
♦ 10 8 5 3		
♣ 9 7 3 2		

**Strona WE ma 26 punktów, a jak widać, strona NS może szybko zabrać 5 lew kierowych przy grze bez atutu. Jeżeli natomiast gracz W, po wyłożeniu kart E na stół, stwierdzi, że razem mają 8 pików, wybierze je jako atut, to strona WE może zdobyć 10 do 11 lew.**

Teraz koniecznie robimy przerwę, aby uczestnicy mogli przetrwać przedstawioną alternatywę do dotychczasowej gry bez atutu. Po przerwie pozwalamy graczom rozdawać karty i grać na tej zasadzie:

- Każdy liczy punkty.
- Gracze sumują, czy wychodzi 40 punktów razem.
- Wybieramy stronę grającą (ta, która ma więcej punktów razem).
- Z pary z większą ilością punktów to ten, który ma ich więcej, będzie grał i podejmie decyzję, w co grają oraz ile lew deklaruje wziąć (minimalna deklaracja to 7 lew). Gra rozpoczyna się po wyjściu pierwszą kartą przez obrońcę z lewej strony i po wyłożeniu kart „dziadka”.

---

## Lekcja 5

Kontynuujemy granie jak na poprzednich zajęciach, gdzie gracze sami rozdają karty. Celem jest przyzwyczajenie do odkładania kart zagranych przed sobą.

Wyjaśniamy graczom powody takiego odkładania: po zakończeniu rozdania każdy ma przed sobą swoje karty, a po odkryciu wszystkich kart można pomyśleć, czy nie dało się czegoś zrobić lepiej. Taka analiza po rozdaniu pozwala w przyszłości unikać popełnionych błędów.

Po przerwie opowiadamy graczom o manewrze zwany „impas”. Przy każdym ze stolików pokazujemy przykłady takich zagrań.

Kontynuujemy grę tak jak dotąd.

---

## Lekcja 6

Dotychczas gracze wybierali pierwszą zagraną kartę „losowo”, bez zasad, które warto jednak wprowadzić.

I tak, w przypadku sekwencji, to sąsiadujące ze sobą karty (np. KD, DW, KDW, AK, W10, 109...) wychodzimy najstarszą kartą, sygnalizując naszemu partnerowi posiadanie karty bezpośrednio niższej. Dlaczego tak? Nasz partner widzi tylko swoje karty oraz wyłożone karty na stole przez dziadka (tak w potocznym języku brydżystów nazywamy karty wyłożone na stół przez partnera rozgrywającego), więc każda dodatkowa informacja jest dla niego cenna. Jak ją wykorzysta – to już inna sprawa. Taką samą informację dostaje także rozgrywający kontrakt, lecz jest to cena, którą warto zapłacić.

Jeżeli mamy figurę z blotkami bez sekwensu, wychodzimy najmniejszą kartą spośród nich (dobrze by było czwartą od góry licząc – powody tego wyjścia podamy nieco później).

Partner otrzyma informację, że mamy w tym kolorze figurę.

Z dwóch blotek wychodzimy wyższą z nich, a z trzech – środkową. Z czterech blotek wychodzimy drugą od góry.

Przeciwko grze bez atu wychodzimy z najdłuższego swojego koloru kartą czwartą co do starszeństwa, licząc od góry (np. z D762 wychodzimy dwójką, z koloru K9753 wychodzimy piątką...). Pozwoli to naszemu partnerowi policzyć, ile kart wyższych od naszej karty wyjścia ma rozgrywający. Trudno w to uwierzyć, lecz stosując tę zasadę, jest to możliwe (tu wyjaśniamy na przykładzie prawo jedenastu).

Informacje dla partnera, który wyszedł honorem z sekwensu, może przekazać także drugi z obrońców w parze. Dołożenie karty dużej pokazuje brak uzupełnienia honorem tego koloru, co zniechęca do kontynuacji, a dołożenie karty najmniejszej z posiadanych przekazuje informację odwrotną – „kontynuuj, bo mam uzupełnienie dla ciebie w tym kolorze”.

Na tym etapie nauki te zasady wystarczą, choć jeśli gracze wykazują dobrą orientację i gra idzie niespodziewanie dobrze, to można wprowadzić sygnalizowanie ilościowe.

Dobrze przygotujcie rozdania do ilustracji tych zasad. Najlepiej niech rozegrają rozdanie jak dotąd sami, a potem zrobmy to razem ponownie, stosując wskazane wyżej porady-zasady.


## Lekcja 7 Siła przebitek

Kiedyś znany angielski gracz David Burn sformułował „Prawa Burna”, dowcipnym stylem opisujące brydżowe przypadki, gdzie jedno z nich mówiło: nie da się wygrać 3 NT na obustronne przebitki. Dotyczyło to m.in. takiego rozdania jak rozdanie 5 z Lekcji 4 .  
Dziś pokażemy naszym podopiecznym, jak można realizować kontrakty na obustronnych przebitkach oraz jak wyrobić sobie kolor wykorzystując przebitki.

**Board 7**

North Deals

None Vul

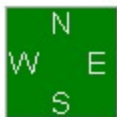
♠ Q 10 5 3			
♥ 8 7			
♦ K Q J 5 3			
♣ 9 4			
♠ A K 6 4		♠ 9 8 2	
♥ A Q J 10 3		♥ K 6 4 2	
♦ 4		♦ 10 8 7	
♣ A 3 2		♣ Q J 10	
		♠ J 7	
		♥ 9 5	
		♦ A 9 6 2	
		♣ K 8 7 6 5	

Przygrzebezatulew weźmiemy na WE tylko 8 a w kiery aż 11.

**Board 8**

North Deals

None Vul

♠ A 8 3			
♥ Q 6 3 2			
♦ A Q 5			
♣ J 5 4			
♠ K Q 10 4		♠ 9 7 5 2	
♥ 9		♥ A 4	
♦ 10 9 4 3		♦ J 8 6 2	
♣ K 9 8 2		♣ A 7 6	
		♠ J 6	
		♥ K J 10 8 7 5	
		♦ K 7	
		♣ Q 10 3	


Kontrakt kierowy po wiście K pik. Niechpodopieczniwymyślą, jak wziąć 10 lew.

**Board 9**

North Deals

None Vul

♠ —	♠ AK 9 8 6 5	♠ Q J
♥ 7 4 3	♥ —	♥ AK Q J 9 2
♦ Q 9 7 6 3	♦ K J 2	♦ 8 5 4
♣ J 10 9 7 6	♣ 5 4 3 2	♣ K 8



♠ 10 7 4 3 2	♠ 10 7 4 3 2
♥ 10 8 6 5	♥ 10 8 6 5
♦ A 10	♦ A 10
♣ A Q	♣ A Q

Prosimy uczestników o określenie liczby lew strony NS przy grze w piki . Tak 21 punktów tutaj daje 13 lew dzięki grze na obustronne przebitki.

## Lekcja 8: Przydatne porady

### Dla rozgrywającego:

1. **Przeanalizuj pierwsze wyjście obrońcy.** Zastanów się, dlaczego obrońca wyszedł tak, a nie inaczej.
2. **Policz swoje lewy pewne** oraz zastanów się, gdzie możesz znaleźć dodatkowe. (Patrz rozdanie 2 z Lekcji 3 – warto dać je ponownie do zagrania).
3. **Pamiętaj, jakie honory już poszły** w interesujących cię kolorach, a jeśli dasz radę, licz także, ile kart zostało już zagranych w tych kolorach.
4. **Odblokowuj kolory**, aby móc wziąć wszystkie należne lewy (przykład z rozdania 2 z Lekcji 7: odegraj najpierw Króla karo przed zagranieniem Asa lub Damy).

### Dla obrońców:

1. **Staraj się trzymać reguły** podane w Lekcji 6.



Funded by  
the European Union



2. **Gdy dokładasz jako drugi** w danej lewicy, kładź małą kartę, chyba że masz sekvens – wtedy dołóż drugą od góry, informując partnera, że masz kartę bezpośrednio wyższą od tej dołożonej.
3. **Gdy dokładasz jako trzeci**, kładź możliwie wysoką kartę.
4. **Jeśli rozgrywający zagrał honor w jakimś kolorze** a ty masz wyższy honor, to go dołóż (figur na figur).

**Liczenie zagranych honorów** oraz, jeśli się uda, liczenie ilości kart w kolorach to umiejętności, które należy wyćwiczyć. Takie ćwiczenia pozwalają utrzymać sprawność umysłową na wysokim poziomie. Dla osób, które mają problemy z zapamiętywaniem, pomoże to odzyskać dawną sprawność.

Na przygotowanych rozkładach spróbujcie pokazać graczom powyższe porady w praktyce.

### **Lekcja 9: Zapis, czyli zaczynamy rywalizację**

Te zajęcia rozpocznijmy od przedstawienia zapisu robowego. Wyjaśniamy graczom, o co chodzi w takim zapisie, co to jest częściowy zapis, co to końcówka, jakie premie dostajemy za zalicytowanie i zrealizowanie zadeklarowanej ilości lew w końcówce oraz za gry premiowe, szlemika i szlema. Ponadto wyjaśniamy, ile zapisują sobie przeciwnicy za niezrealizowanie kontraktu.

Opowiadamy o grze po kolei, czyli jak odbywa się rywalizacja „każdy z każdym w kółko”. To będzie swojego rodzaju rywalizacja w ramach tych czterech osób przy stoliku. Powinno to uatrakcyjnić zajęcia.

Proponujemy naszym podopiecznym, by grali także w dni wolne od zajęć, które prowadzimy. Byłoby dobrze, gdyby osoba lub kilka osób z personelu DPS lub DDP uczestniczyła w zajęciach i przesłała normalny cykl szkolenia. Pozwoli to na przyuczenie kolejnych chętnych w kolejnych latach po zakończeniu kursu.

### **Lekcja 10 i kolejne**

Na kolejnych zajęciach, aż do zakończenia cyklu, podopieczni grają pod naszym okiem. Staramy się zachęcać ich do częstych gier między sobą oraz rotacji pomiędzy stolikami. Dzięki temu uruchamiamy tzw. efekt socjalny gry w brydża, co pozwala na lepszą integrację w grupie.

### **Dobre praktyki w grze:**

Ważnym elementem procesu jest budowanie pozytywnej atmosfery przy stole, dlatego przypominamy graczom o kilku zasadach, które sprawiają, że gra jest przyjemniejsza:

- **Przed rozpoczęciem gry w każdej rundzie witać wszystkich z uśmiechem.**
- **Być dobrym „gospodarzem” lub „gościem” przy stole.**
- **Starać się, by gra w brydża była przyjemna zarówno dla ciebie, partnera, jak i przeciwników.**
- **Chwalić, gdy przeciwnicy dobrze zagrają.**
- **Cieszyć się towarzystwem, jak i samą grą.**

### **Wprowadzenie do brydża z licytacją (SAYC)**

Jeśli zauważymy, że niektórzy z uczestników grają już dobrze, możemy powoli wprowadzać bardziej zaawansowaną wersję gry, tj. brydża z licytacją, korzystając z systemu SAYC. Dodatkowo, zachęcamy uczestników do treningu w Internecie. Przykładem jest strona: <https://www.bridgebase.com/edu/minibridge/>

Opis jest po angielsku, ale użytkownik musi jedynie wskazać, czy chce grać bez atutu (NT), czy wybiera kolor atutowy, klikając na odpowiednią opcję. Następnie gracz deklaruje, ile lew ponad 6 chce wziąć i klikając odpowiednią cyfrę, staje się rozgrywającym, a roboty pełnią rolę obrońców.

---

### **Kilka uwag dla brydża z chorymi na Alzheimera**

Uwagi dotyczące prowadzenia zajęć dla osób z chorobą Alzheimera przedstawia Jan Szewczyk, prowadzący zajęcia od dwóch lat.

#### **Czworo pacjentów i opiekun:**

1. **Cała procedura** : Pacjenci wyjmują karty z pudełka, liczą punkty, sumują je w parze. Para z większą ilością punktów zostaje stroną grającą. Wistujący (z lewej strony rozgrywającego) wyklada karty dziadka. Rozgrywający wybiera atut lub grę bez atutu, a gra toczy się jak w mini-brydżu.
2. **Opiekun**: Przypomina graczom, że grają w atut, oraz upewnia się, że wszyscy dokładają do koloru – szczególnie w ważnych lewach, gdzie występuje przebitka. W tej formie gry realizujemy około 5-7 rozdań na godzinę.

#### **Troje pacjentów i opiekun (opiekun skaczący):**

1. **Forma prowadzenia rozdania:** Jeśli w grze bierze udział troje pacjentów i opiekun, zasady są identyczne, ale opiekun zawsze pełni rolę dziadka (w przygotowanych rozdaniach partner opiekuna ma najsilniejszą rękę).
2. **Rutyna:** Początkowo opiekun zawsze siedział na tym samym miejscu, więc gracze przyzwyczaili się do rutyny i zajmowali te same pozycje. W wyniku tego rozgrywający oraz obrońcy byli zawsze ci sami.
3. **Zmiany po półtora roku:** Wprowadziliśmy zmiany. Po każdym rozegranym rozdaniu opiekun zamienia się z pacjentem siedzącym po jego lewej stronie. W ten sposób zmieniają się rozgrywający i obrońcy. W ciągu godziny gramy 6-8 rozdań.

Publikacja została przygotowana w ramach projektu "Taking a bridge over dementia valley" (Erasmus+, KA210-ADU - Small-scale partnerships in adult education), współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej. Wyrażone w niej opinie i treści są wyłącznie stanowiskiem autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Narodowej Agencji ani Komisji Europejskiej. Narodowa Agencja i Komisja Europejska nie ponoszą odpowiedzialności za sposób wykorzystania informacji zawartych w publikacji.

Publikacja jest udostępniana na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe — CC BY 4.0, co oznacza możliwość jej kopiowania, rozpowszechniania, adaptowania i wykorzystywania, pod warunkiem wskazania autorów i źródła.