



PRZYGOTUJ SIĘ DO
OLIMPIADY
WIEDZY O ŻYWIENIU



Oferta przygotowań

czyli czym jest **Indeks w Kieszni**, dlaczego warto przygotowywać się wspólnie z nami oraz plan, dzięki któremu zostaniesz Olimpijczykiem!



Kim jesteśmy?

Indeks w Kieszeni to ogólnopolska inicjatywa edukacyjna skierowana do uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych.

Zajmujemy się kompleksowym przygotowaniem i wsparciem młodych ludzi szukających swojej indywidualnej ścieżki rozwoju.

Mając ponad 10-letnie doświadczenie na rynku edukacyjnym możemy poszczycić się **najlepszą w Polsce skutecznością w przygotowywaniu do olimpiad tematycznych** w formie kursów stacjonarnych, webinarowych oraz indywidualnych przygotowań e-learningowych.



Misja

Wierzemy, że olimpiady tematyczne to najlepsza możliwa droga do dostania się przez ucznia szkoły ponadpodstawowej na **wymarzoną uczelnię**.

Pragniemy przyczyniać się do **pomyślnej realizacji ambicji młodych** ludzi, podnosić poziom ich wiedzy oraz poprzez naszą działalność otwierać im nowe, niedostępne do tej pory możliwości.



Nasze sukcesy

W ciągu ponad 10 lat działalności nasi uczniowie zdobyli łącznie:

- **28 tytułów zwycięzcy**
- **ponad 790 tytułów laureata**
- **ponad 2000 tytułów finalisty**



Prowadzący

W skład naszego zespołu wchodzi **zwycięzcy i laureaci najwyższych miejsc Olimpiad ogólnopolskich oraz międzynarodowych!**

Łączy nas pasja do nauki oraz przekazywania wiedzy. Prowadzący Indeksu w Kieszni posiadają bogate doświadczenie dydaktyczne i potrafią w efektywny i profesjonalny sposób tłumaczyć nawet najbardziej zawłe zagadnienia.



Dlaczego Indeks w Kieszce to dobry wybór?

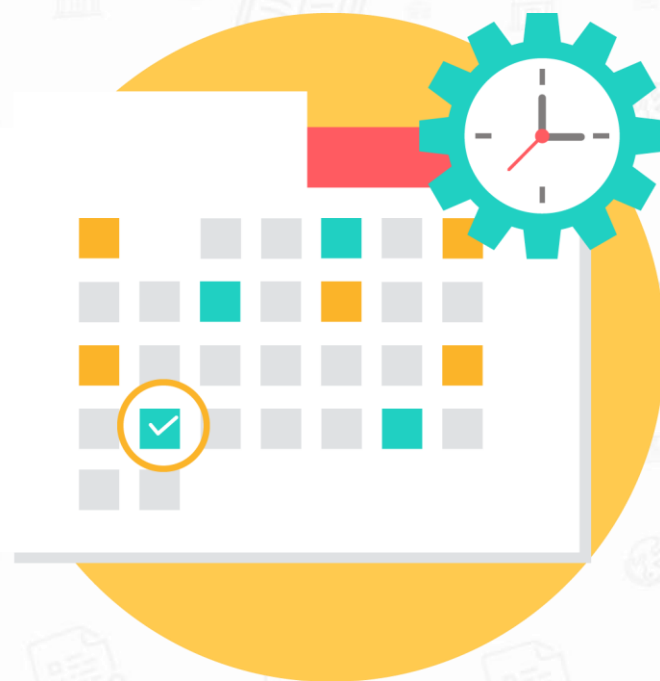


Twoja nauka jest dużo bardziej efektywna

Materiał olimpijski jest tak obszerny, że jego zupełne opanowanie graniczy z niemożliwością.

Właśnie dlatego wyselekcjonowaliśmy te zagadnienia, które z punktu widzenia danego etapu pozwolą **zmaksymalizować szanse awansu do kolejnej części zmagania**.

Autorami kursu są **laureaci najwyższych miejsc** poprzednich edycji olimpiady – masz pewność, że Twoja nauka leży w dobrych rękach i jest elementem profesjonalnego planu!



Zdobycie tytułu finalisty połączysz z innymi obowiązkami: szkołą, znajomymi, hobby

E-learning pozwala Ci wybrać **najdogodniejszy moment do nauki**. Nie musisz dostosowywać swojego harmonogramu do sztywno ustalonych godzin zajęć szkolnych czy dostępności korepetytora.

Jesteś nocnym markiem? Przeglądaj prezentacje i wypełniaj testy w godzinach wieczornych!

Masz mało czasu w dni powszednie? Cały materiał możesz opanować podczas weekendów!



Skupisz się wyłącznie na zdobywaniu wiedzy zamiast na szukaniu materiałów, książek

Książki, mimo że stanowią najobszerniejsze źródło wiedzy, **nie zawsze** są dobrym wyborem do nauki.

Niektóre rozdziały z literatury sugerowanej przez organizatorów, na olimpiadzie traktowane są po macoszemu czy nawet **zwyczajnie pomijane**.

Nasze prezentacje to najważniejsze informacje wybrane z **CAŁEJ** literatury zalecanej do Olimpiady. Podane w czytelny i zrozumiały sposób, wraz z ilustracjami i dodatkowym komentarzem.



Jak wygląda nauka z Indeksem w Kieszcei?



Kontakt z ekspertem poprzez grupę na Facebooku

Zakładamy specjalnie dla Ciebie **indywidualną grupę** na Facebooku – jesteś tam tylko Ty oraz laureaci najwyższych miejsc olimpiady.

Będą oni Twoimi opiekunami do końca nauki, grupa zaś stanowi platformę Waszej komunikacji.

Dodatkowo zakładamy Ci konto na naszej **dedykowanej platformie edukacyjnej**, na której znajdują się wszystkie pomoce naukowe, wraz z nagraniami video i artykułami popularnonaukowymi.



Materiały – moduły e-learningowe publikowane zgodnie z tempem pracy ucznia

Moduły (których podczas kursu przerobisz **około 10**) składają się z obszernych materiałów, w tym między innymi z:

- Kartkówki sprawdzającej wiedzę z poprzedniej paczki materiałów
- Prezentacji wprowadzających nową teorię
- Kart pracy pozwalających utrwalić najnowsze informacje

Jest to sprawdzony i dopracowany w ciągu kilku lat naszej działalności sposób nauki.



Problemy w nauce? – pytaj swoich Prowadzących do woli!

Pytania możesz zadawać 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Odpowiedź otrzymasz z reguły nie dłużej niż po upływie jednego dnia, ale w praktyce zazwyczaj dzieje się to **po paru godzinach.**

Oprócz tego jeśli czujesz, że jakieś konkretne zagadnienie sprawia Ci problemy, potrzebujesz dodatkowych informacji na jego temat – wystarczy, że poprosisz swoich opiekunów a niedługo później dodatkowe materiały znajdą się na Twojej grupie! **Kurs jest zindywidualizowany i dopasowany do Twoich potrzeb.**



Najczęstsze wątpliwości dotyczące nauki do olimpiady



Obawiasz się, że kurs będzie za trudny?

Spokojnie – naukę z nami może rozpocząć każdy **niezależnie** od już posiadanej wiedzy.

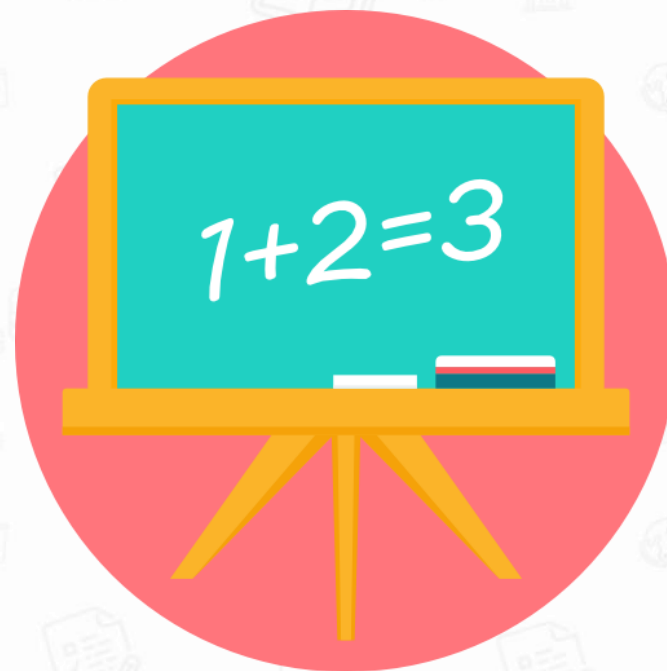
Mile widziana będzie znajomość podstawy programowej, jednak co roku rozpoczynamy współpracę z wieloma osobami, dla których nasze materiały są pierwszym zetknięciem z zagadnieniami olimpijskimi. Dzięki możliwości zadawania **nieograniczonej liczby pytań**, nie ma ryzyka, że dane zagadnienie pozostanie niejasne. Osoby opiekujące się Tobą podczas nauki dołożą wszelkich starań by udało Ci się wynieść z kursu możliwie dużo nowej wiedzy!



... a może wręcz przeciwnie – za łatwy?

Znaczną część naszych uczniów z każdej olimpiady stanowią **finaliści**, którzy podczas swojej nauki np. w drugiej klasie liceum zwyczajnie nie wiedzieli o Indeksie w Kieszce.

Zgłaszają się oni do nas by poprawić swój wynik i osiągnąć **pewny tytuł laureata** – wspomniana wcześniej indywidualizacja kursu jest na tyle daleka, że z powodzeniem przygotowaliśmy nawet osoby z **podium** poprzednich edycji olimpiad!



Nieprzekonująca forma nauki?

Do naszego e-learningu przekonali się już **tysiące uczniów** z całej Polski!

Możesz mieć obawy wynikające z tego, jak prowadzona była nauka zdalna w niektórych placówkach oświatowych w minionych latach. Nasz e-learning radykalnie „bije na głowę” swoją efektywnością oraz płynnością kontaktu z Prowadzącym, inne dostępne na rynku tego typu formy nauki.

Nawet jeśli w trakcie e-learningu stwierdzisz, że mimo jego zalet korzystnym dla Ciebie byłoby uczestniczenie również w zajęciach „tradycyjnych” – **nie ma problemu!** W każdej chwili możesz dołączyć do lekcji grupowych korzystając z **bardzo preferencyjnych cen.**



4 najgorsze przekonania zniechęcające do startu w olimpiadach



„Olimpiady są nie dla mnie”

Tak naprawdę nie wiesz tego, dopóki nie spróbujesz. Fakt, że nie startowałaś wcześniej w konkursach czy nie udzielałaś się w żadnych pozaszkolnych przedsięwzięciach nie oznacza, że tak musi być zawsze, bo nie zostałeś do czegoś „stworzony”.

Nasze wieloletnie doświadczenie wskazuje, że to nie predyspozycje, czy wcześniej posiadana (np. z okresu podstawówki) wiedza jest kluczowa dla osiągnięcia sukcesów olimpijskich. **Liczy się przede wszystkim determinacja i regularna praca.**

Warto więc próbować nowych wyzwań niż żałować potem, że czegoś się nie spróbowało.



„Materiał jest za trudny”

Olimpiady muszą wykraczać poza program edukacyjny, gdyż przeznaczone są dla najlepszych osób, szczególnie zainteresowanych danym zagadnieniem. Nic więc dziwnego, że zakres tematyczny często jest bardzo szeroki i zwłaszcza na początku może być przytłaczający.

Nie oznacza to jednak, że od razu trzeba opanować cały materiał w 100%. Problem z wieloma zagadnieniami mają także inni uczestnicy z całej Polski, nie tylko Ty. Z kolei wysoki poziom merytoryczny zawodów sprawia, że **do awansu do następnego etapu czasem wystarczy zaledwie połowa punktów!**



„Mam jeszcze czas”

Tak zwykle uważają uczniowie pierwszych, a nawet drugich klas! Prawda jest jednak taka, że nie ma co odkładać startu na ostatni rok, w którym piszecie przecież **maturę**.

Najlepszym rozwiązaniem jest **rozpoczęcie przygotowań już w pierwszej klasie**, mimo iż różnica w poziomie konkursów kuratorskich oraz olimpiad szkół podstawowych i licealnych może wydawać się nie do przeskokowania.

Poświęcenie czasu na przygotowania na początku liceum pozwala na bardziej **efektywne rozplanowanie aktywności na przestrzeni kolejnych lat**, co oznacza czas zarówno na naukę jak i na rozrywkę.



„Przez olimpiady nie pójdzie mi na maturze”

Najlepszym sposobem na pogodzenie wszystkich zadań jest **odpowiednio wczesne rozpoczęcie startu w olimpiadach**, aczkolwiek mieliśmy okazję pracować z wieloma maturzystami, którzy bez problemu poradzili sobie z maturą, jednocześnie zdobywając olimpijskie laury.

Kalendarz zawodów jest na szczęście rozplanowany w taki sposób, że można pogodzić przygotowania do olimpiady, a potem skupić się na maturze.

Tak naprawdę, dużo częściej sprawdza się odwrotna zależność: dzięki olimpiadom, **matura to dla mnie formalność!**



Opinie naszych kursantów



Piotr Lorek

8 opinii · 1 zdjęcie

★★★★★ rok temu

Polecam kurs do olimpiady biologicznej



Cezary Wieszczyński

1 opinia

★★★★★ 11 miesięcy temu

Bardzo polecam przygotowania do Olimpiady Wiedzy Ekonomicznej z IwK, a w szczególności kurs e-learningowy. Można sobie samemu zaplanować sposób i czas na naukę, a w prezentacjach od IwK jest praktycznie wszystko co jest potrzebne potem na olimpiadzie. Wielkim plusem jest także wsparcie ze strony prowadzących. Materiału jest na tyle dużo i jest on na tyle specjalistyczny, że często trudno znaleźć wyjaśnienia niektórych niejasności w internecie. Mój prowadzący na wszystkie wątpliwości odpowiadał w sposób szybki i jasny. Dzięki IwK udało mi się uzyskać tytuł laureata OWE.



Marta Dubiel

2 opinie

★★★★★ rok temu

Jeśli szukacie naprawdę dobrych kursów maturalnych, przygotowujących na studia lub do olimpiady, to szczerze polecam tę platformę.





Krzysztof Ryłow

2 opinie

★★★★★ 2 lata temu

Indeks w Kieszeni to idealne miejsce dla ambitnych licealistów marzących o sukcesach w olimpiadach przedmiotowych lub wysokich wynikach egzaminu dojrzałości. Gorąco polecam!



Michał Ladykowski

3 opinie

★★★★★ 3 tygodnie temu **NOWA**

Zdecydowanie polecam kurs przygotowujący do olimpiady z IwK każdemu, kto jest zainteresowany poszerzeniem swojej wiedzy oraz kompetencji. Uważam, że zdecydowanie się na zajęcia pomogło mi niesamowicie w osiągnięciu sukcesu. Nauczyciele w sposób bardzo klarowny oraz w przyjaznej atmosferze przekazywali wiedzę. Jeśli wahasz się nad wyborem korepetytorów, to miejsce jest zdecydowanie odpowiednie dla Ciebie. Moim zdaniem lepszego miejsca do zdobycia wiedzy nie ma w całej Warszawie.



Andrzej Fijał

3 opinie

★★★★★ rok temu

Polecam KURS DO OLIMPIADY Z GEOGRAFI, mega pomocne





Piotr Kaczynski

3 opinie

★★★★★ rok temu

Współpraca z IwK umożliwiła mi osiągnięcie sukcesów w olimpiadach zarówno na polskim, jak i międzynarodowym szczeblu. Bardzo polecam.

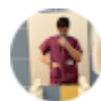


Mateusz Stachowicz

2 opinie

★★★★★ miesiąc temu

Podczas mojego przygotowania do matury korzystałem z e-learningowych kursów Indeksu w Kieszni, które były bardzo przejrzyste, uporządkowane oraz zawierały najważniejsze informacje. Dzięki możliwości kontaktowania się z prowadzącym kurs mogłem w każdej chwili zadać pytanie, które nasunęło mi się podczas nauki. Kursy Indeksu w Kieszni zdecydowanie pomogły mi zdać maturę na wysokim poziomie, a co za tym idzie, mieć szeroki wybór jeżeli chodzi o uczelnie w kwestii rozpoczęcia studiów. Bardzo polecam!



Hubert Kochański

1 opinia

★★★★★ 3 lata temu

Polecam każdemu, kto poważnie myśli o sukcesie w Olimpiadzie Chemicznej!





Kinga Gruszka

1 opinia

★★★★★ 2 lata temu

Przygotowania z lwK to najprostsza i najprzyjemniejsza droga na wymarzone studia!



JanBoniński

7 opinii

★★★★★ tydzień temu **NOWA**

Skorzystałem z kursu przygotowującego do olimpiady filozoficznej, wybrałem obie formy przygotowania na raz, czyli zajęcia w grupie i e-learning. I nie mam żadnych zastrzeżeń, zajęcia były prowadzone w super atmosferze oraz prowadzący bardzo skutecznie przekazywał wiedzę. E-learning również był bardzo pomocny, prowadzący pomagał mi opanować każdy materiał, który sprawił mi trudność oraz karty pracy naprawdę porządkowały wiedzę. Nieocenione były również materiały przygotowane specjalnie pod olimpiadę, było w nich wszystko co niezbędne w przystępnej formie. To wszystko pomogło mi zdobyć indeks na studia oraz 100% na maturze, serdecznie polecam.



Edek Drzymała

5 opinii

★★★★★ 3 lata temu

Polecam serdecznie! Najlepszy sposób na naukę do Olimpiady 😊



**Przechodząc do sedna:
zostając Indeksowiczem
otrzymujesz...**



Oferta e-learningu

1) **Komplet materiałów (prezentacje, skrypty, testy i wiele innych)** niezbędnych by dostać się do finału. Podzielony na **moduły tematyczne** wraz ze zindywidualizowanymi formami sprawdzania wiedzy i postępów w nauce!

Moduły zawierają wszelkie niezbędne **wyjaśnienia do poszczególnych zagadnień.**



Oferta e-learningu

2) Utrzymujesz z nami **stały kontakt** poprzez Facebooka lub maila – możesz pytać o wszelkie kwestie organizacyjne i merytoryczne! Na bieżąco również motywujemy Cię do nauki i wyznaczamy terminy przerabiania kolejnych zagadnień.



Oferta e-learningu

3) Rozwiązujesz przygotowane przez nas **Próbne Olimpiady** – które pozwalają Ci się zmierzyć z podobnym testem jak na Olimpiadzie – jest to szczególnie przydatne gdy startujesz pierwszy raz – dzięki temu wiesz jak rozplanować czas i nad czym jeszcze więcej popracować.

Jest to niezwykle cenne, powie to każdy maturzysta!



Oferta e-learningu

4) Otrzymujesz dostęp do **nagrań video**, które stanowią uzupełnienie wiedzy przekazywanej w formie prezentacji i opracowań.

Na filmach omówione są najczęściej występujące na olimpiadzie zagadnienia, przykładowe pytania pojawiające się na poszczególnych etapach, czy tematy, które łatwiej opanować jeśli ktoś nam o nich opowie.



Co możesz zyskać?

Finalista lub laureat ma zagwarantowany wstęp lub ułatwione postępowanie rekrutacyjne na wiele kierunków 33 różnych uczelni w całym kraju! W tym m.in.:

Warszawa:

- SGGW – dietetyka, technologia żywności i żywienie człowieka (laureaci)
- UW – matematyka, socjologia stosowana (laureaci)



Gdańsk:

- UM – dietetyka, techniki dentystyczne (laureaci i finaliści)
- Politechnika – biotechnologia, chemia (laureaci i finaliści)

Poznań:

- UE – towaroznawstwo, zarządzanie i inżynieria produkcji (laureaci i finaliści)
- UM – 100 % z biologii na dietetykę (laureaci i finaliści)



A ponadto...!

- Stypendia:
 - Stypendium Prezesa Rady Ministrów
 - Stypendium Minister Edukacji Narodowej
 - Stypendium za szczególne osiągnięcia naukowe na uczelni na którą trafisz
- Nagrody rzeczowe i finansowe
- Poznanie fantastycznych ludzi, dzielających Twoje zainteresowania 😊



Kariera po Olimpiadzie Wiedzy o Żywieniu i Żywności

Znakomita większość uczniów startujących w OWOŻiŻ łączy swą przyszłość zawodową z profesjami dotyczącymi nauki o żywieniu, a także społecznymi.

Jednakże szeroka pula indeksów z uczelni o różnych profilach wskazuje na otwartą drogę w przyszłość finalisty lub laureata, związaną z dużym prestiżem i szacunkiem społecznym.



IWK to nie tylko kurs, ale przynależność do elitarnej społeczności!

Wspólnie wybieramy przedmioty uczelniane, integrujemy się podczas obozów „zerówkowych” przed rozpoczęciem studiów, czy nawet angażujemy się w projekty biznesowe i naukowe!

Nie ma drugiej takiej inicjatywy jak Indeks w Kieszce – zdobyte podczas kursu kontakty pozwolą Ci łatwiej wejść w życie studenta oraz kontynuować swoją karierę.



CENNIK KURSU OLIMPIADA WIEDZY O ŻYWIENIU E-LEARNING – 2024/2025

Bazowy koszt kursu	2499 zł
Warsztaty przed etapem okręgowym	699 zł 99 zł
Dopłata za awans do finału Olimpiady	699 zł 499 zł

W cenie otrzymujesz:

- ✓ Komplet materiałów przygotowujących do tegorocznej edycji olimpiady
- ✓ Ciągłe wsparcie ze strony laureata wysokiego miejsca podczas całego procesu nauki
- ✓ Preferencyjne warunki uczestnictwa w warsztatach i innych wydarzeniach IWK
- ✓ Możliwość zwrotu do 200 zł – jeżeli osoba, której polecisz IWK rozpocznie kurs, oboje otrzymacie rabat 100 zł. Taką możliwość możesz wykorzystać 2-krotnie



Otrzymasz zniżkę 50 zł za:

Zaproszenie wszystkich znajomych do polubienia naszego fanpage'a na Facebooku

Otrzymasz zwrot 100 zł za polecenie kursu:

Za każdą osobę, która zapisze się na kurs z Twojego polecenia, oboje otrzymujecie zniżkę 100 zł! Możesz skorzystać ze **zwrotu 2-krotnie**, polecając kurs łącznie dwóm osobom.

Po wykorzystaniu powyższych zniżek koszt kursu wraz z warsztatami wynosi:

$$\begin{aligned} 2499 \text{ zł} - 50 \text{ zł} - 200 \text{ zł} &= \\ &= 2249 \text{ zł} \end{aligned}$$



Obawiasz się, że kurs jest za drogi?

Całoroczny kurs IWK po wykorzystaniu zniżek z poprzedniego slajdu kosztuje 2249 zł. Zajęcia przygotowujące do olimpiady z korepetytorem to wydatek minimum 80 zł/h. Cena kursu odpowiada więc 28 godzinom zegarowym spędzonym na zajęciach indywidualnych.

Podczas e-learningu IWK przez wiele godzin nauki zdalnej przerobisz cały niezbędny do danej olimpiady materiał oraz ugruntujesz swoją wiedzę na weekendowych warsztatach!





Nie czekaj!

Zapisz się już dziś i zrób pierwszy krok by zostać
Olimpijczykiem! 😊



Kontakt z nami

Jeszcze się wahasz? Masz jakieś pytania, wątpliwości – skontaktuj się z nami! Ciężko zawrzeć wszystko w tak krótkiej prezentacji, ale z przyjemnością przekazemy Ci szczegóły osobiście 😊



kontakt@indekswkieszeni.pl



<https://www.facebook.com/indekswkieszeni>



(+48) 574 481 099



**Interesuje Cię nie tylko
tematyka żywienia?**

**Znasz kogoś, kto chciałby uczyć
się e-learningowo tak jak Ty, ale
z innego przedmiotu?**

**Napisz do nas i uzyskaj
korzystne rabaty z tytułu
polecenia!**



**Sprawdź, do jakich
jeszcze olimpiad
przygotowujemy!**





PRZYGOTUJ SIĘ DO
OLIMPIADY CHEMICZNEJ



PRZYGOTUJ SIĘ DO
OLIMPIADY MATEMATYCZNEJ



PRZYGOTUJ SIĘ DO
OLIMPIADY FIZYCZNEJ



PRZYGOTUJ SIĘ DO
OLIMPIADY INFORMATYCZNEJ



PRZYGOTUJ SIĘ DO
OLIMPIADY
WIEDZY O POLSCE
I ŚWIECIE WSPÓŁCZESNYM



PRZYGOTUJ SIĘ DO
OLIMPIADY WIEDZY O PRAWIE



PRZYGOTUJ SIĘ DO
OLIMPIADY WIEDZY EKONOMICZNEJ
I OLIMPIADY PRZEDSIĘBIORCZOŚCI



PRZYGOTUJ SIĘ DO
OLIMPIADY BIOLOGICZNEJ



PRZYGOTUJ SIĘ DO
OLIMPIADY GEOGRAFICZNEJ



PRZYGOTUJ SIĘ DO
OLIMPIADY HISTORYCZNEJ

