

Instrucțiuni utilizare

Dragă părinte,

Te felicit pentru alegerea de a investi în dezvoltarea cognitivă a copilului tău! Aceste materiale au fost dezvoltate cu scopul de a antrena abilitățile cognitive fundamentale care vor transforma modul în care copilul dumneavoastră învață, se concentrează și procesează informațiile. Vor crea o bază pentru formarea unui stil de învățare eficient.

Experiența noastră de 23 de ani în domeniul educației cognitive ne-a permis să creăm o metodă de lucru eficientă, bazată pe principii integrate de învățare și pe o abordare sistematică, axată pe rezultate măsurabile.

Program zilnic recomandat

Durata ideală: 20-30 de minute zilnic, într-un cadru relaxat, luminos, bine oxigenat, cu muzică de concentrare mentală pe fundal.

Este esențial ca sesiunea de lucru să fie o experiență plăcută, care să contribuie la dezvoltarea unei relații pozitive cu procesul de învățare și la formarea unui stil de lucru relaxat și eficient.

Ghid de utilizare

Respectați ordinea exercițiilor - acestea sunt organizate progresiv pentru a oferi provocări crescânde și antrenament sistematic. Dacă rezistă și nu vrea să lucreze lăsați-l să aleagă exercițiile și când puteți reveniți la ordinea lor.

Sprijiniți-l la primele 2 mape pentru a se familiariza cu metodologia noastră. Recomandăm să învețe să se cronometreze și să își monitorizeze progresul. Dacă obosește tare opriți antrenamentul, este mai important să lucreze cu plăcere.

Dacă faceți pauză să nu fie mai mare de 4 zile fără să lucreze.

Atitudinea pozitivă din partea dumneavoastră (calm și încurajare, chiar și când copilul greșeste) este fundamentală pentru dezvoltarea unei perspective pozitive față de procesul de învățare.

Echipa Infospeed vă stă la dispoziție pentru orice informații suplimentare pe mail sau la telefon.

Vă invităm pe grupul de Facebook - Educația Viitorului pentru a fi la curent cu toate activitățile noastre.

Mulțumim.

Alexandru Bordea
fondator Program Infospeed
www.infospeed.online
office@infospeed.online
0756.016633

Acces muzică concentrare mentală:

Video link:

<https://youtu.be/eaCdegLm7yA>



FOCUS +

Programul pentru antrenarea
atenției și concentrării

Mapă antrenament demo



Clasa a II a

Câmp vizual

Numără toți pokemonii și toate pokeballs-urile din pagină și notează numărul lor.

Timp de lucru: 5 minute



Număr pokemoni: ____

Număr pokeballs: ____



Antrenarea câmpului vizual crește capacitatea de concentrare pe termen mediu și viteza generală de lucru.

Atenție la detalii

Găsește cele 7 diferențe și încercuiește-le.

Timp de lucru: 5 minute

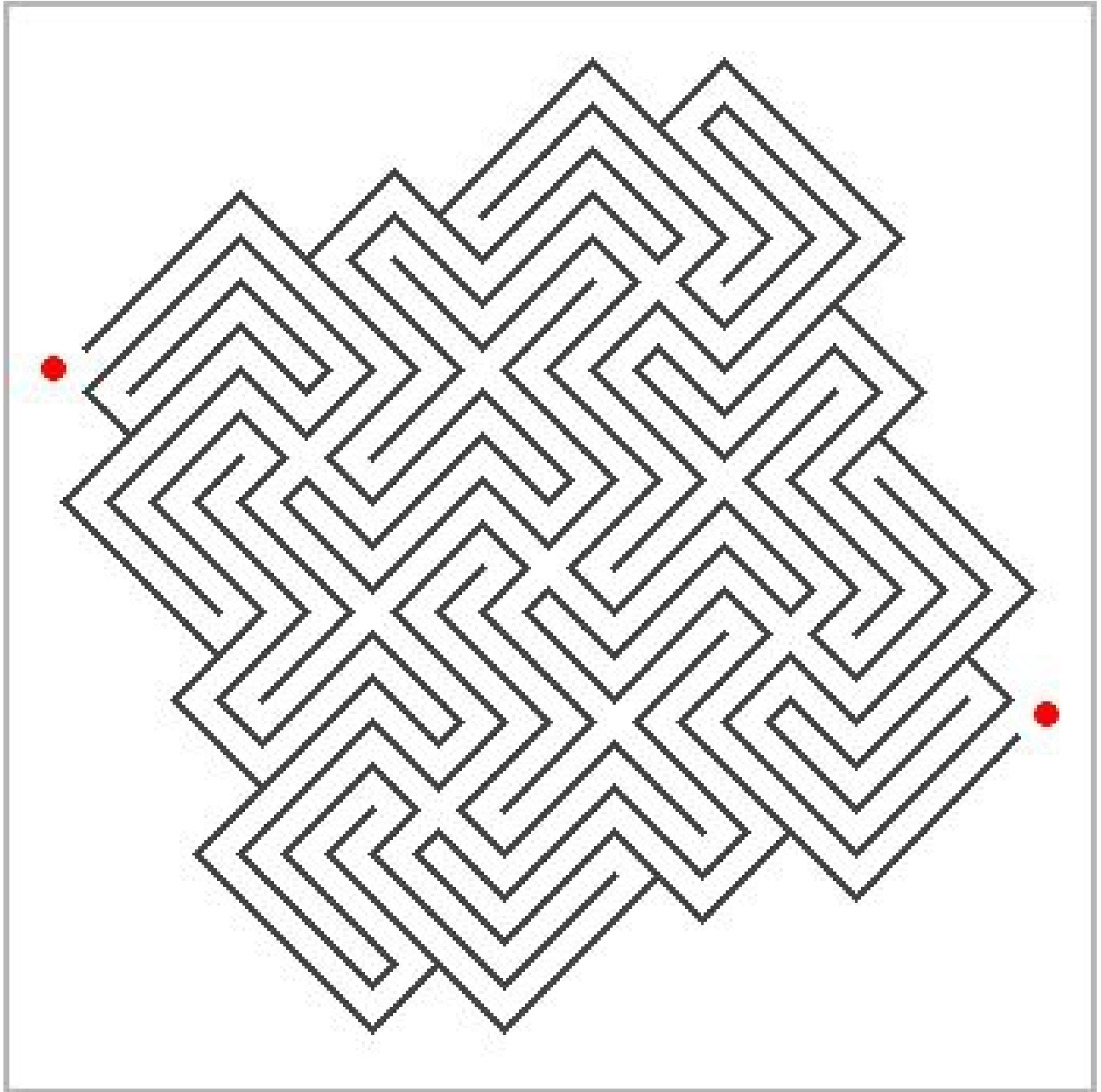


Exercițiul de atenție la detalii antrenează atenția vizuală și concentrarea pe termen mediu. De asemenea, ne sprijină în formarea unui stil de lucru.

Atenție și concentrare

Rezolvă labirintul de mai jos, de la un punct la celălalt.

Timp de lucru: 4 minute



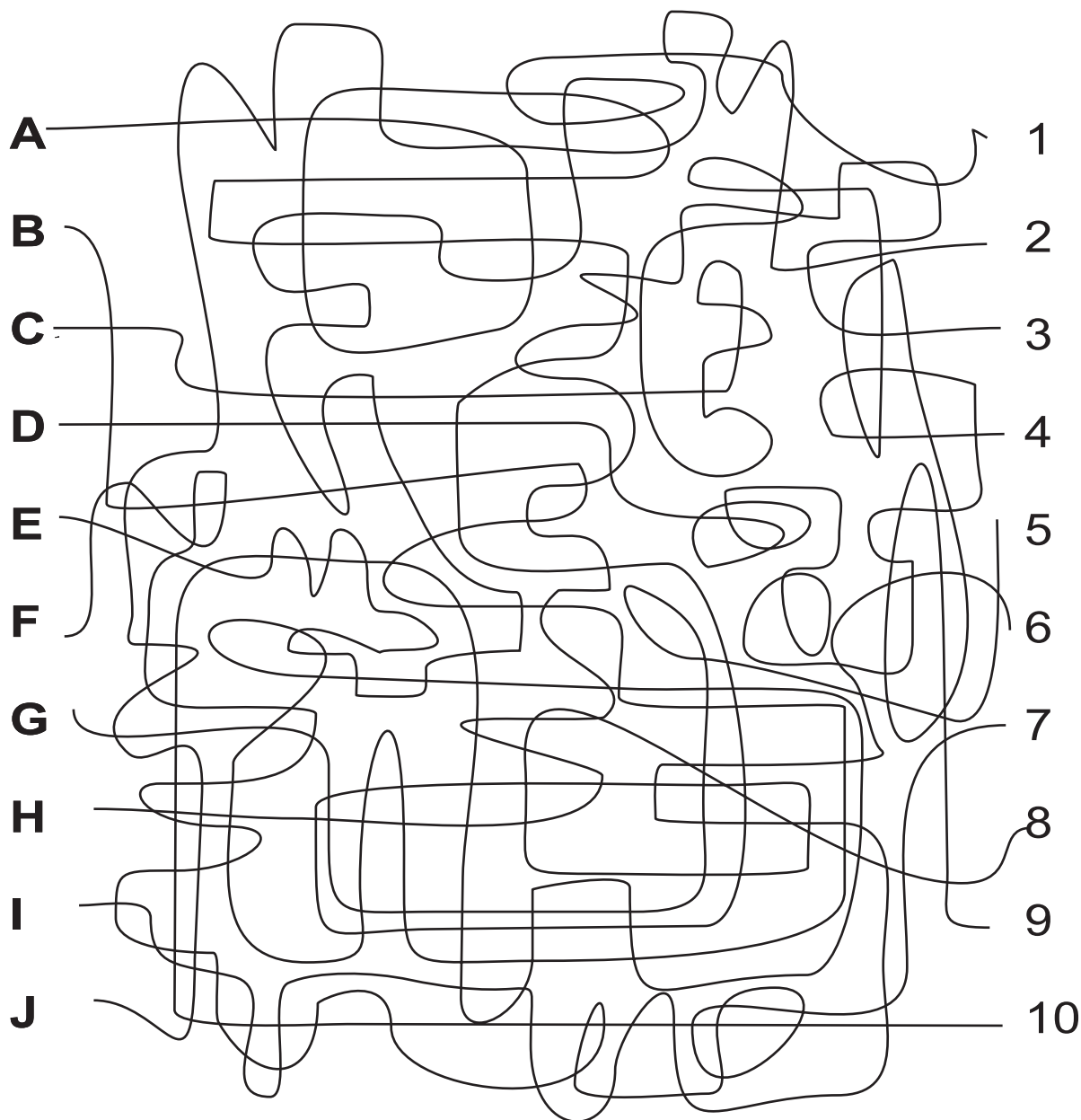
Labirintul este un exercițiu ce antrenează atenția și concentrarea pe termen scurt și mediu.

Efort mental

Urmărește cu privirea unde ajunge fiecare linie și notează în tabel răspunsurile.

Timă de lucru: 5 minute

M 22



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J



Curba de efort mental se mărește doar prin antrenament constant.

Procesare informații în timp real

Găsește cuvintele de mai jos în șirurile de litere și subliniază-le.

- ☐ excursie
- ☐ vacanță
- ☐ parc
- ☐ aventură
- ☐ distracție

- ☐ prietenie
- ☐ ghiozdan
- ☐ călătorie
- ☐ poveste
- ☐ împreună

Timp de lucru: 5 minute

K h s v g r o c c h i e e c r o p r i e t e n i e c o d i l d v o c t o r l h u r

F g a r q e w r p r i a r c ă l ă t o r i e i c i l o d a t i c p l a s b

S a e t c o m e n t o c e a g h i o z d a n n l a d r q d w e s t a d s

P a r m o p a n t a c a l p o v e s t e c u l a t o r v a s y t c q f w a

D s f s a i m p r i c r e î m p r e u n ă i o n c o u p t u l a j q

A p a n b i r o u a l i e x c u r s i e z a r e l p i t e r d t s

N a l v f p a b r s p c o v a c a n ță n e x i u n e o n l a s k a

B i c i c l c a l i g r a f i e p a r c b r u a s g h j k u u i o a s

M n b h g y t g a c b l c o n s a v e n t u r ă u m a b i l t i e e l k j

L k j h g a b r e v f o t o g r d i s t r a c ție a f i e e i w o e l i w u q



Exercițiul antrenează orientarea vizuală și accelerează viteza de procesare a informației.

Orientare vizuală

Caută elementele ascunse în imaginea de mai jos.

Timp de lucru: 5 minute



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.



Exercițiul antrenează orientarea vizuală și accelerează viteza de procesare a informației.

Memorie fotografică

Memorează cele 5 animale și încercuiește-le în pagina următoare.

Timp de lucru: 30 secunde



Memorie fotografică

Încercuiește cele 5 animale memorate în pagina anterioară.

Timp de lucru: 1 minut



Procesare informații în timp real

Găsește cuvintele în textul de mai jos și subliniază-le.

Timp de lucru: 5 minute

☐ vizită

☐ membru

☐ bucuroasă

☐ pictură

☐ ploaie

☐ felicitare

Adina și cei trei ursuleți

Sunt sigur că ați auzit povestea fetei Adina și a celor trei ursuleți. Dacă nu, o spun eu acum. Ei, bine, de la ultima vizită a Adinei, acum mult timp, familia ursuleților s-a mai mărit cu încă un membru: Micuțul Urs. Fetița noastră era tare bucuroasă că va avea un nou partener de joacă.

Se gândea chiar ce jocuri interesante să îl învețe pe Micuț. Ar fi vrut să construiască împreună un turn din piese lego, să facă o pictură cu frunze și chiar să danseze în ploaie! Oare îi va plăcea să își ude blănița?! se gândea ea.

Întâlnirea va avea loc în week-end, așa că fetița avea suficient timp să se pregătească. Și i-a mai venit o idee! S-a gândit să le ofere cadou câte o felicitare pentru fiecare: pentru Mama Urs va folosi floricele, pentru Tatăl Urs va desena un fagure de miere și pentru Micuțul Urs va folosi chiar imaginea unui ursuleț. Sigur se vor bucura.



Exercițiul antrenează orientarea vizuală și accelerează viteza de procesare a informației.

Atenție la detalii

Găsește cele 7 diferențe și încercuiește-le.

Timp de lucru: 5 minute

Din ce oraș este fotografia ? (bifează răspunsul corect).

- ☐ 1. Tokio
- ☐ 2. Los Angeles
- ☐ 3. New York



Exercițiul de atenție la detalii antrenează atenția vizuală și concentrarea pe termen mediu. De asemenea, ne sprijină în formarea unui stil de lucru.

Procesare informații în timp real

Încercuți cifra 0 doar dacă are lângă ea cifra 3 în stânga sau în dreapta.

Timp de lucru: 5 minute

1 6 3 5 0 3 2 3 6 5 1 2 0 1 2 5 4 7 8 9 6 3 2 5 4 1 2 0 3 2 1 5
 6 4 9 4 8 3 2 3 2 1 2 0 0 2 3 5 6 9 8 0 3 5 4 2 1 6 5 2 1 2 5 5
 3 4 8 4 6 4 5 8 5 4 5 4 0 3 2 3 2 6 5 6 5 6 0 3 5 4 5 4 5 2 1 0
 1 6 5 8 5 8 6 8 5 6 5 0 3 8 5 4 6 9 5 2 4 1 4 5 6 8 7 5 9 5 4 6
 2 1 2 1 0 2 2 1 2 0 8 7 5 4 9 1 3 6 8 0 3 5 9 9 7 8 7 4 5 6 9 3
 2 5 6 4 0 3 5 4 5 2 0 6 3 0 2 1 4 5 8 7 5 7 5 9 5 0 3 5 8 5 6 5
 2 9 5 2 0 5 4 9 9 4 7 6 5 0 3 1 6 4 6 9 4 7 3 2 4 9 5 4 5 9 3 2
 9 4 9 7 4 1 5 4 8 4 0 3 7 3 4 2 4 5 9 7 8 4 6 1 3 2 5 2 0 8 2 6
 2 9 5 2 0 0 3 9 9 4 0 3 2 0 3 1 6 4 6 9 4 7 3 2 4 9 8 7 9 4 5 9
 9 4 9 7 4 1 5 4 8 4 9 8 7 0 3 2 4 5 6 3 1 5 0 3 3 2 4 0 5 8 7 9
 6 3 1 5 0 3 3 2 4 0 5 8 7 9 6 4 4 5 0 3 9 3 4 0 1 5 9 9 7 3 6 3
 9 6 0 3 4 3 1 7 8 5 0 3 1 5 0 4 8 8 9 7 6 4 2 9 0 3 0 3 4 6 9 7
 0 1 3 6 4 9 0 1 3 6 4 9 0 1 3 6 4 9 2 3 0 0 1 4 3 2 3 3 5 0 8 9



Exercițiul antrenează orientarea vizuală și accelerează viteza de procesare a informației.

Atenție și concentrare

Rezolvă labirintul de mai jos.

Timp de lucru: 3 minute

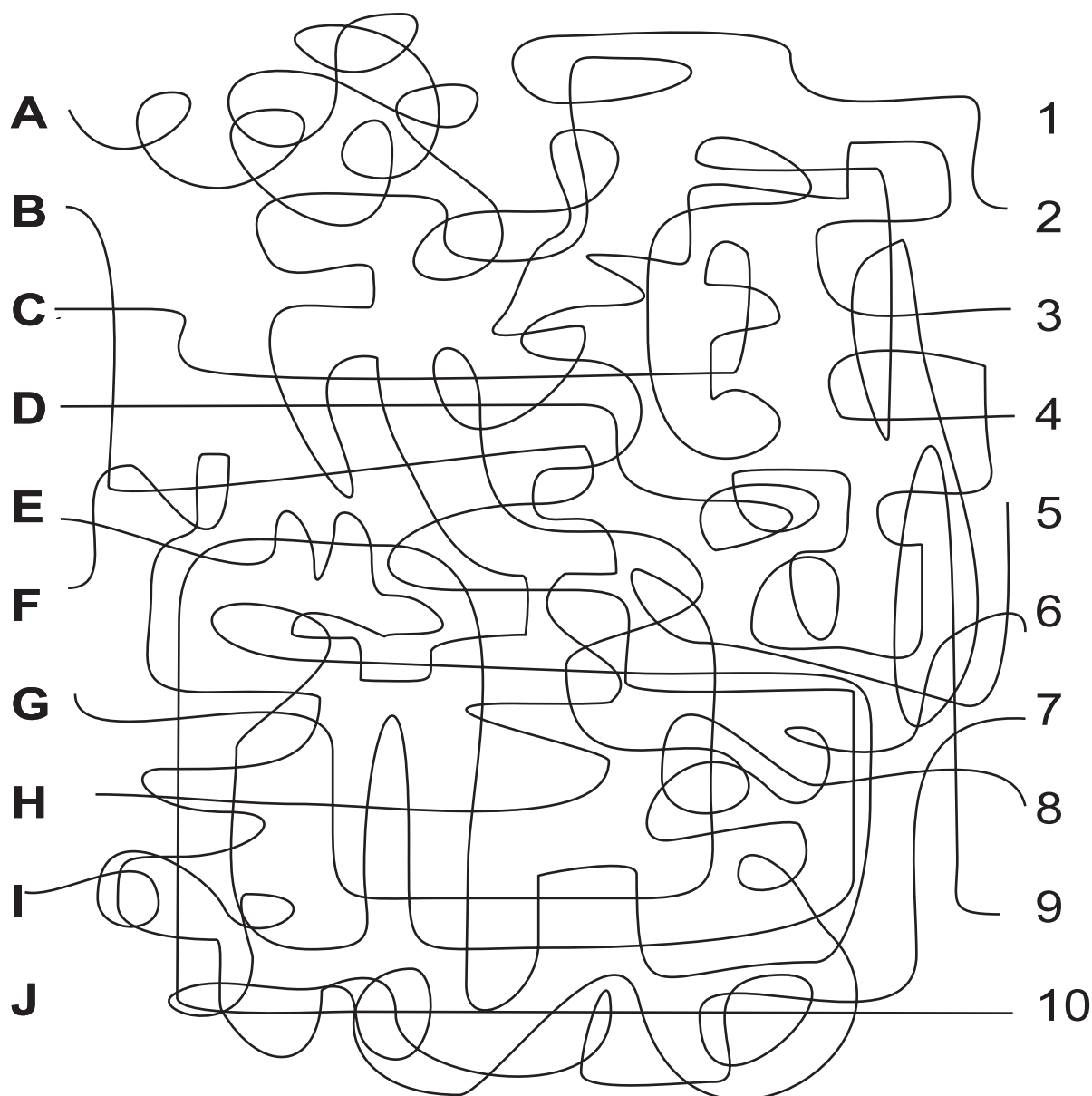


Labirintul este un exercițiu ce antrenează atenția și concentrarea pe termen scurt și mediu.

Efort mental

Urmărește cu privirea unde ajunge fiecare linie și notează în tabel răspunsurile.

M 23



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J

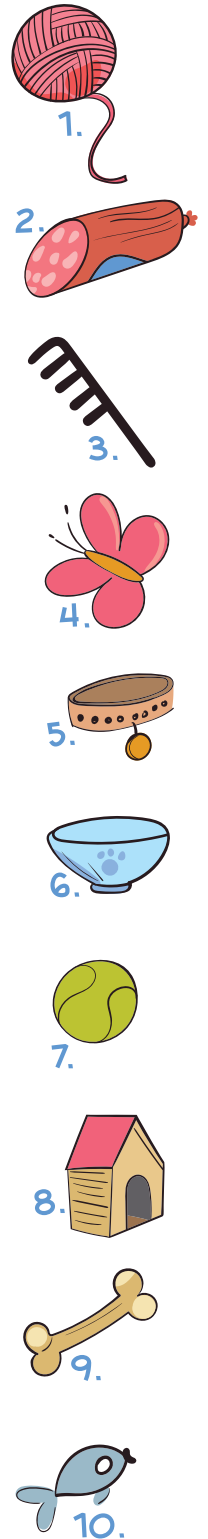


Curba de efort mental se mărește doar prin antrenament constant.

Orientare vizuală

Găsește toate elementele din imagine și încercuiește-le.

Timp de lucru: 5 minute



Exercițiul antrenează orientarea vizuală și accelerează viteza de procesare a informației.

Procesare informații în timp real

Găsește cuvintele în textul de mai jos și subliniază-le.

Timp de lucru: 5 minute

☐ magie
☐ reușea
☐ banană

☐ monstru
☐ picioarele
☐ scape

Vrăjitorul altfel

Printre colegii lui de clasă, încă de când venise la Școala de Magicieni, Mihai era cunoscut drept Vrăjitorul Altfel. Nu reușise să învețe nici măcar o magie, deși primise prima sa baghetă magică. Ajunsese să îi fie frică să mai folosească bagheta, mai ales că toată clasa reușea să facă magii. Numai Mihai greșea și a făcut din baghetă o banană. Nici profesorul și nici ceilalți colegi ai lui Mihai nu puteau să facă din baghetă o banană. Cred că marele beneficiu al vrăjii era că banana nu se strica deloc.

Într-o zi, satul vrăjitorilor a fost atacat de un monstru uriaș. Toți se temeau de el și mulți vrăjitori s-au chinuit să îl alunge, însă nu au reușit.

Monstrul era foarte puternic dar Mihai avea un plan: a decojit banana și când monstrul era aproape de el, a aruncat coaja de banană sub picioarele uriașe și, călcând pe coajă, monstrul a alunecat și a căzut. Și uite așa au reușit să lege monstrul și să scape de el.



Exercițiul antrenează orientarea vizuală și accelerează viteza de procesare a informației.

Memorie logică

Caută legăturile logice și memorează cele 2 tabele.

Timp de lucru: 2 minute

1	#	6	#
2	0	5	0
0	3	0	7
#	4	#	8

A	G	H	I
+	B	F	J
*		C	E
*	+		D

Memorie logică

Completează tabelele din memorie.

Timp de lucru: 2 minute

Atenție la detalii

Găsește cele 7 diferențe și încercuiește-le.

Timp de lucru: 5 minute

Din ce oraș este fotografia ? (bifează răspunsul corect).

- ☐ 1. Londra
- ☐ 2. Barcelona
- ☐ 3. Paris

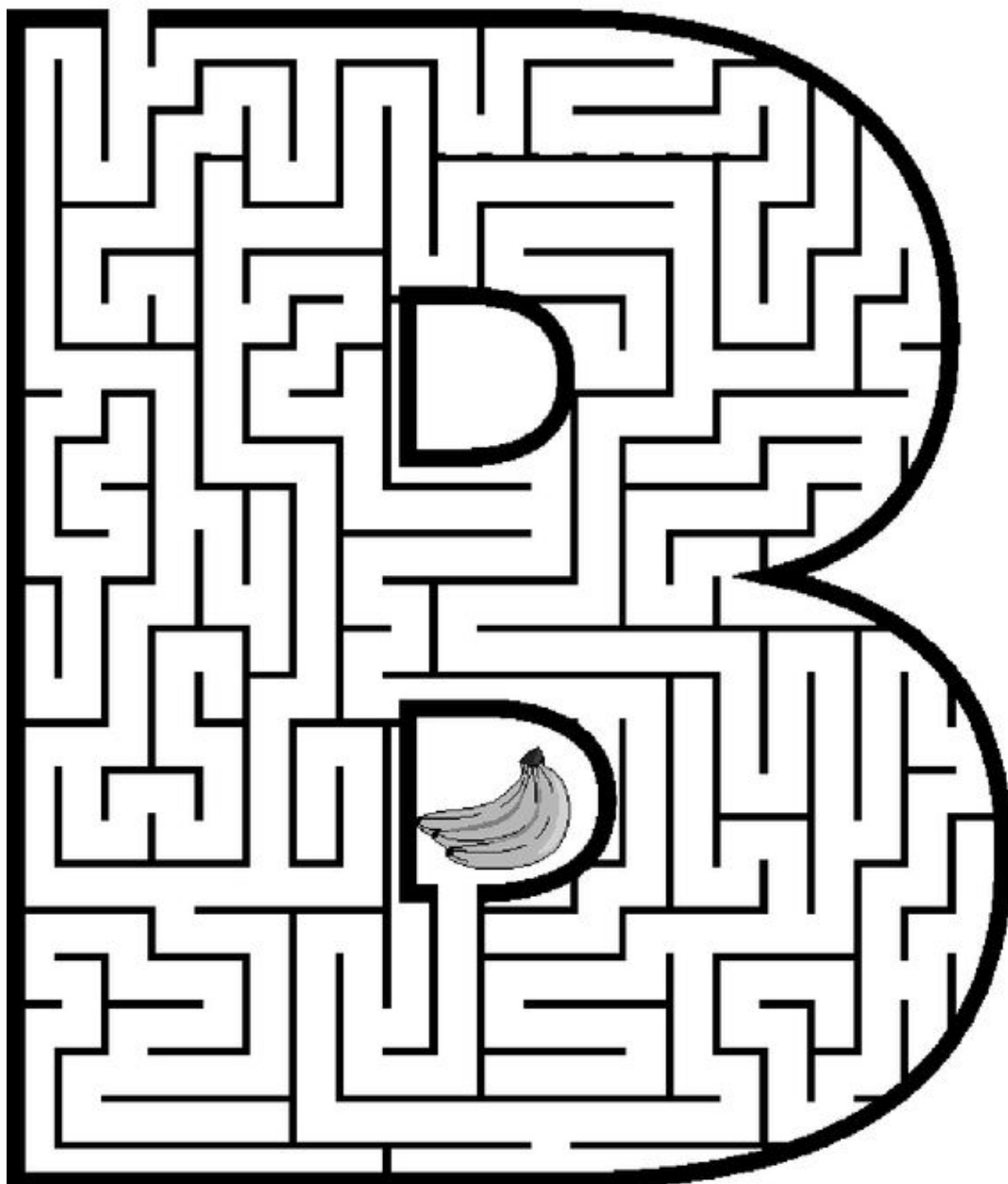


Exercițiul de atenție la detalii antrenează atenția vizuală și concentrarea pe termen mediu. De asemenea, ne sprijină în formarea unui stil de lucru.

Atenție și concentrare

Rezolvă labirintul de mai jos.

Timp de lucru: 4 minute

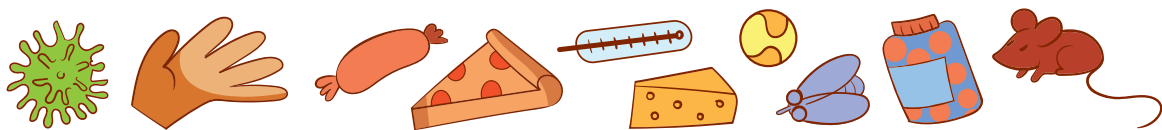


Labirintul este un exercițiu ce antrenează atenția și concentrarea pe termen scurt și mediu.

Orientare vizuală

Găsește cele 10 elemente ascunse în imagine și încercuiește-le.

Timp de lucru: 5 minute

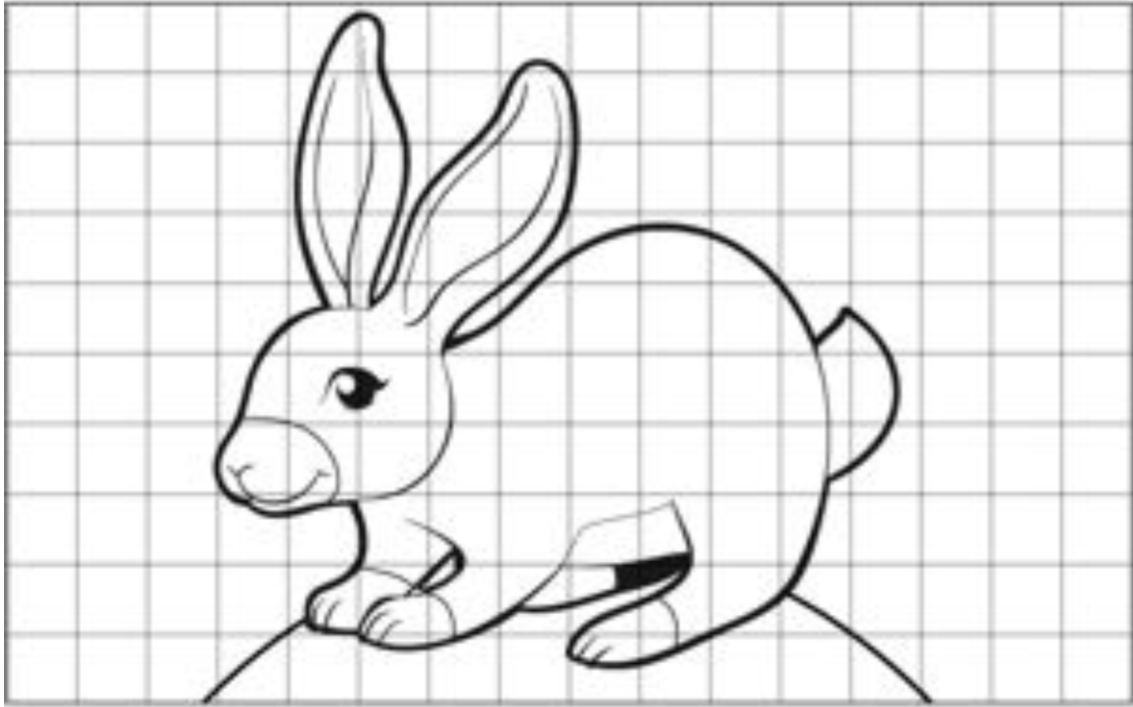


Exercițiul antrenează orientarea vizuală și accelerează viteza de procesare a informației.

Zona de confort

Desenază iepurașul în chenarul de jos, folosește liniile ca reper.

Timp de lucru: 5 minute



Procesare informații în timp real

Găsește cuvintele de mai jos în șirurile de litere și subliniază-le.

Timp de lucru: 5 minute

- ☐ unghie
- ☐ degete
- ☐ picioare
- ☐ creier
- ☐ inimi

- ☐ ochelari
- ☐ albastru
- ☐ melodie
- ☐ scaun
- ☐ coleg

K s j d k s h d a l b a s t r u r t f i l h u r

W r q e w r a u i p o l i t p i c i o a r e t p l a s b

S a s d u d l a p q o c h e l a r i d r q d w e s t a d s

P o k j s h m e l o d i e i m n b z x a s c q f w a

D s f s a s a c r e i e r m n b v x z a s q

A s k j w g s v p o s a x b z n c o l e g f e r d t s

N i n i m i y t r w u e i w o q m i w e o p w l a s k a

N c b x n z m x n a b s d e g e t e f g h j k u i o a s

M n b h g y t g f t d f e r d f s g d f s c a u n e l k j

L k j h g f v b v x b v z b x u n g h i e i w o e i w u q



Exercițiul antrenează orientarea vizuală și accelerează viteza de procesare a informației.

Procesare informații în timp real

Găsește cuvintele în textul de mai jos și subliniază-le.

Timp de lucru: 3 minute

☐ regină

☐ mării

☐ frumos

☐ poporul

☐ școli

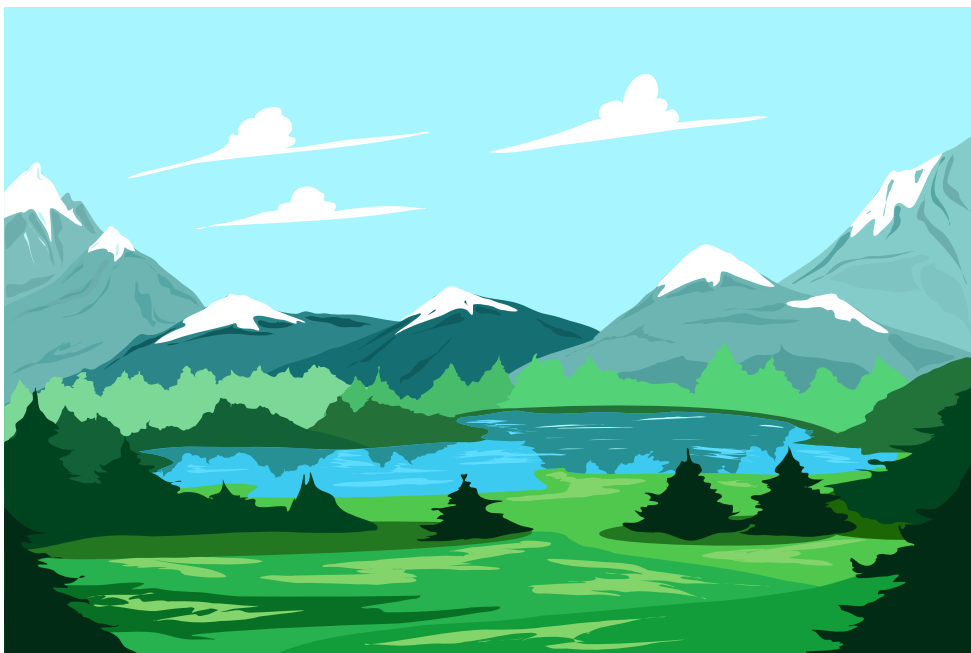
☐ prietenoși

Călătorul isteț

Au fost odată ca niciodată două țări vecine. Una dintre țări, era condusă de o regină și era acoperită de pietre și stânci, în timp ce cealaltă țară, era condusă de un rege și era la marginea mării. Totul părea bine și frumos, doar că regina privea la ceea ce avea regele, gândindu-se că i-ar place ca poporul ei să poată să facă baie în mare.

Regele se uita și el la țara reginei și se gândea că, dacă ar avea pietre, ar putea construi case și școli.

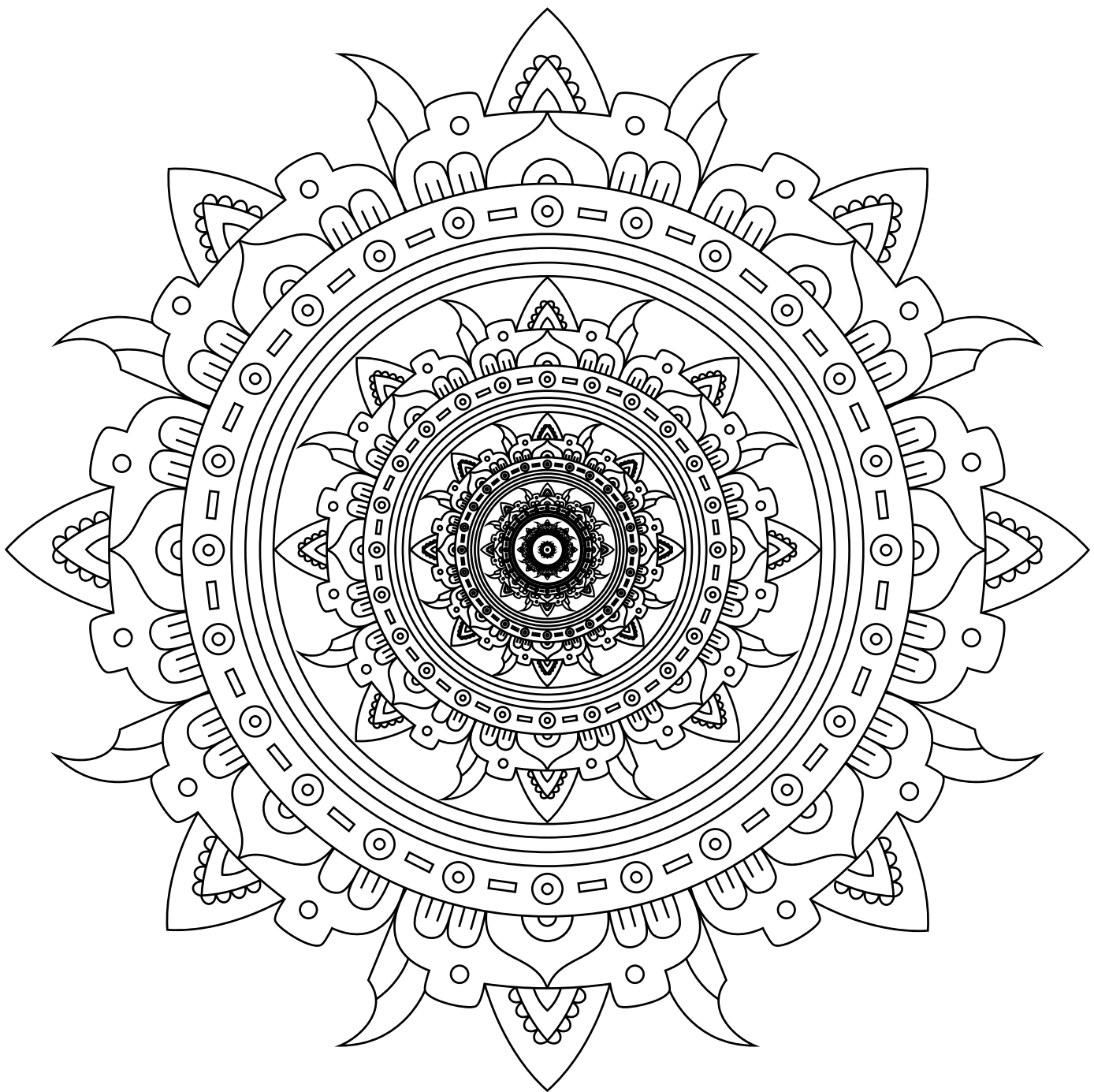
Într-o bună zi, un călător s-a oprit pe un deal între cele 2 țări și văzând nemulțumirea celor doi a cerut să se întâlnească cu regele și regina, împreună. La început cei doi nu au fost foarte prietenoși însă călătorul i-a convins să fie prieteni și să împartă între ei.



Exercițiul antrenează orientarea vizuală și accelerează viteza de procesare a informației.

Creativitate

Colorează mandala folosind cel puțin 7 culori diferite.



Coloratul mandalelor echilibrează emisferele cerebrale și dezvoltă simțul artistic.

Răspunsuri

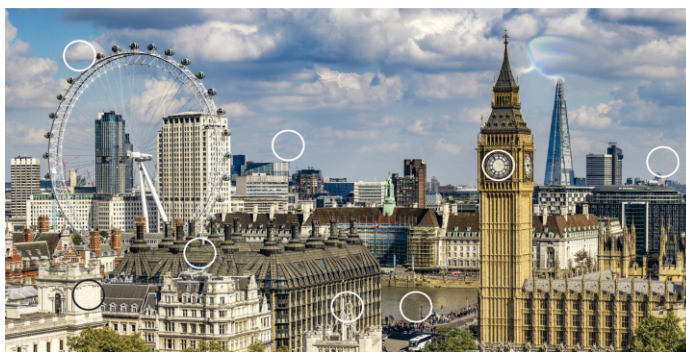
Mapa 5

A-8 F-7
B-7 G-5
C-10 H-2
D-1 I-9
E-3 J-4

Pagina 13



Pagina 14

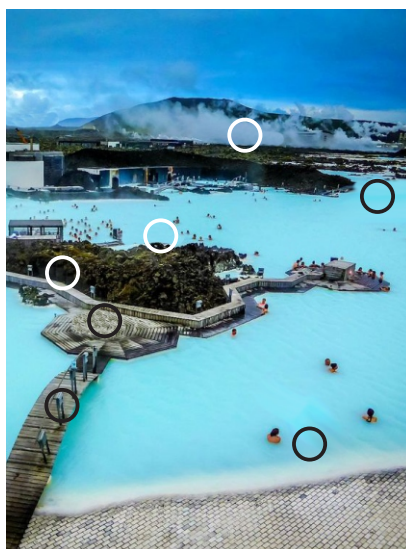


Pagina 18

Mapa 6 Pagina 1 = 38 de personaje

A-8 F-1
B-3 G-2
C-9 H-6
D-10 I-4
E-5 J-7

Pagina 4



Pagina 2



Pagina 20



Pagina 10



Pagina 6

A-5 F-2
B-10 G-3
C-6 H-4
D-1 I-7
E-9 J-8
Pagina 13



Pagina 14



Pagina 18

**Felicitări !
Foarte bine !**



Ai terminat mapa 5 !