

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 greșește) 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 III a

Orientare vizuală

Descoperă cele 10 grupări   în tabelul de mai jos.

Timp de lucru: 3 minute



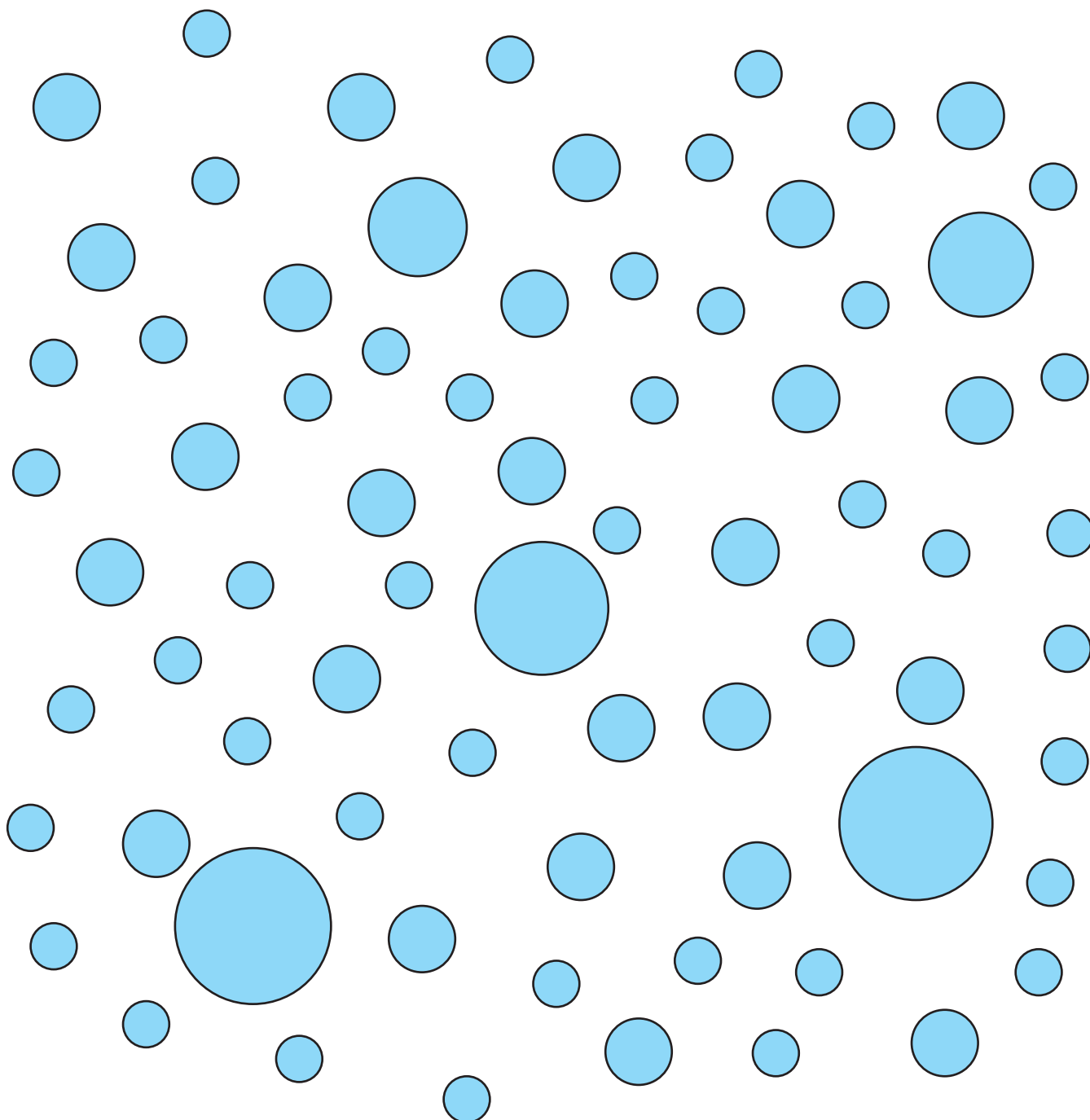
Exercițiul antrenează orientarea vizuală și accelerează viteza de procesare a informației.

Câmp vizual

Numără câte buline sunt în imagine și notează numărul lor.

Numărătoarea se face fără reper (creion, pix, deget, etc.)

Timp de lucru: 2 minute



Răspuns:



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

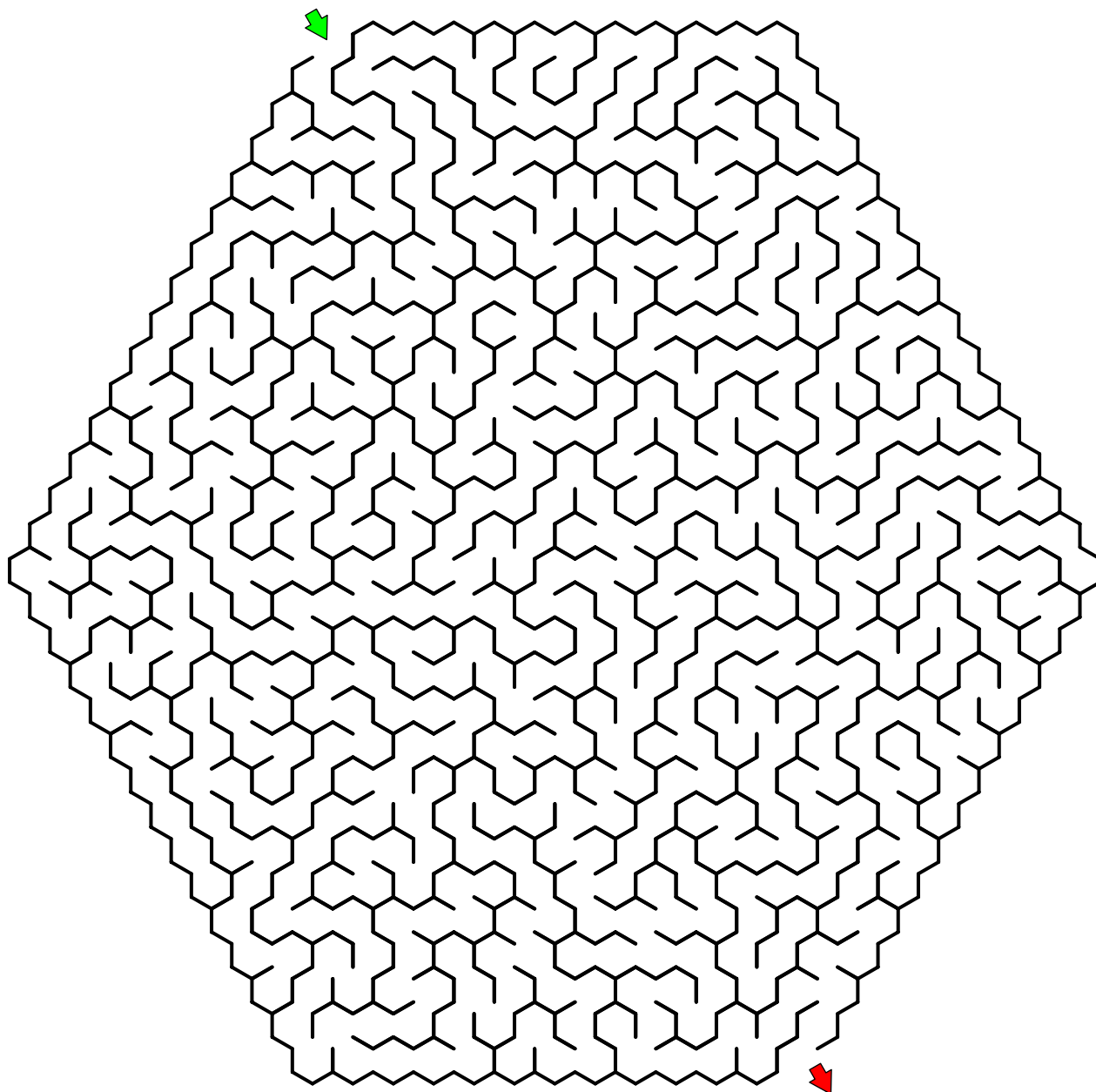


Exercițiul de atenție la detalii antrenează atenția vizuală și concentrarea pe termen mediu. De asemenea, ne sprijină în formarea unui stil de lucru.

Atenție și concentrare

Rezolvă labirintul de mai jos.

Timp de lucru: 3 minute

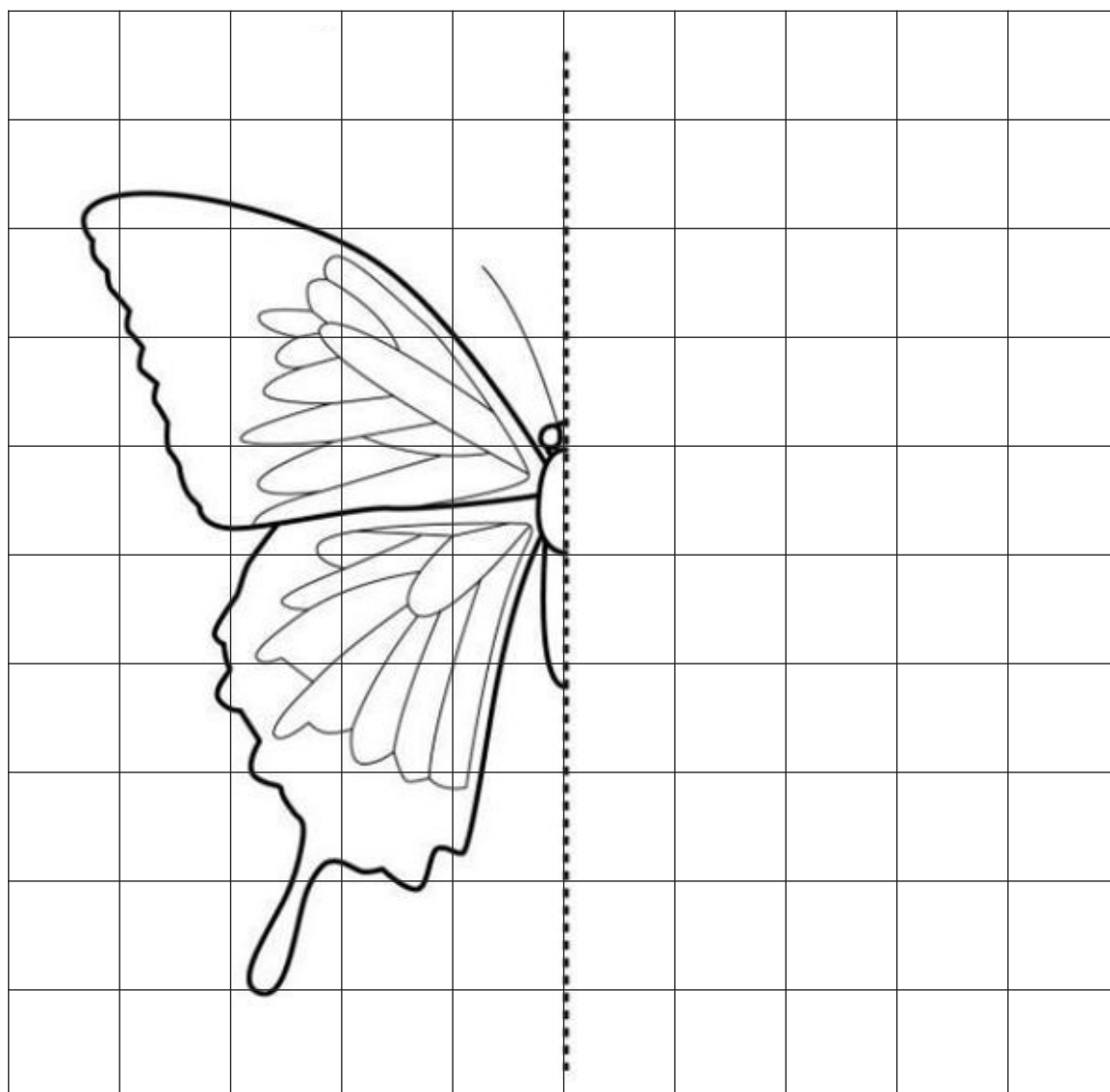


Labirintul este un exercițiu ce antrenează atenția și concentrarea pe termen scurt și mediu.

Zona de confort

Desenează celaltă jumătate de fluture în chenarul de mai jos, folosește liniile ca reper.

Timp de lucru: 5 minute



Curba de efort mental se mărește doar prin antrenament constant.

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

- ☐ tulpină
- ☐ deseneze
- ☐ vapoare
- ☐ fericit
- ☐ portocaliu

Timp de lucru: 5 minute

Floarea roșie (I)

Într-o zi un băiețel s-a dus la școală. Băiețelul era mic, iar școala era mare. Dar când băiețelul a văzut că intrarea în clasa lui se făcea printr-o ușă direct din curte a fost foarte fericit... iar școala nu i s-a mai părut atât de mare ca la început.

Într-o dimineața când băiețelul se afla în clasă, profesoara le-a spus copiilor: „Astăzi o să facem un desen”. „Grozav”, a spus băiețelul, căci îi plăcea foarte mult să deseneze. Știa să deseneze o mulțime de lucruri: lei și tigri, pui și vaci, trenulețe și vapoare. Și și-a scos cutiuța cu creioane colorate și a început să deseneze...

Dar profesoara a zis: „Așteptați! Nu începeți încă!”. Și a așteptat până când i s-a părut că toți copiii sunt pregătiți. „Acum o să desenăm o floare”, a zis profesoara. „Grozav”, s-a gândit băiețelul, căci îi plăcea să deseneze flori. Și a început să deseneze flori frumoase, și le-a colorat în roz, portocaliu, albastru.

Dar profesoara le-a zis copiilor: „Așteptați, vă voi arăta eu cum să colorați”. Și a desenat o floare roșie cu o tulpină verde. „Acum puteți începe!”, a zis profesoara. Băiețelul a privit floarea profesoarei, apoi s-a uitat la floarea sa. A lui era mai frumoasă decât a profesoarei; dar n-a spus nimic. A întors doar pagina și a desenat o floare ca cea a profesoarei... Era roșie, cu o tulpină verde.

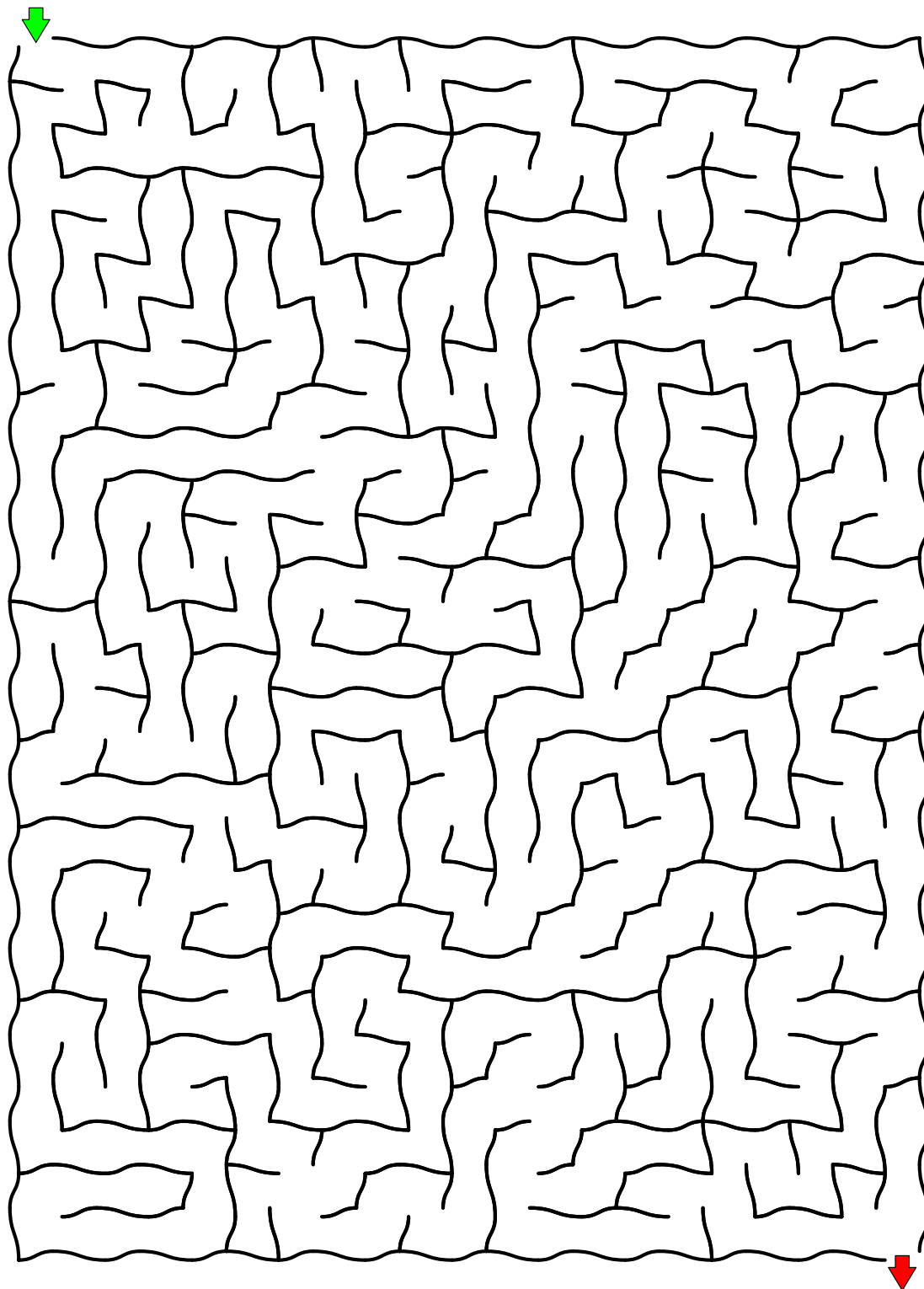


Exercițiul antrenează orientarea vizuală și accelerează viteza de procesare a informației.

Atenție și concentrare

Rezolvă labirintul de mai jos.

Timp de lucru: 4 minute

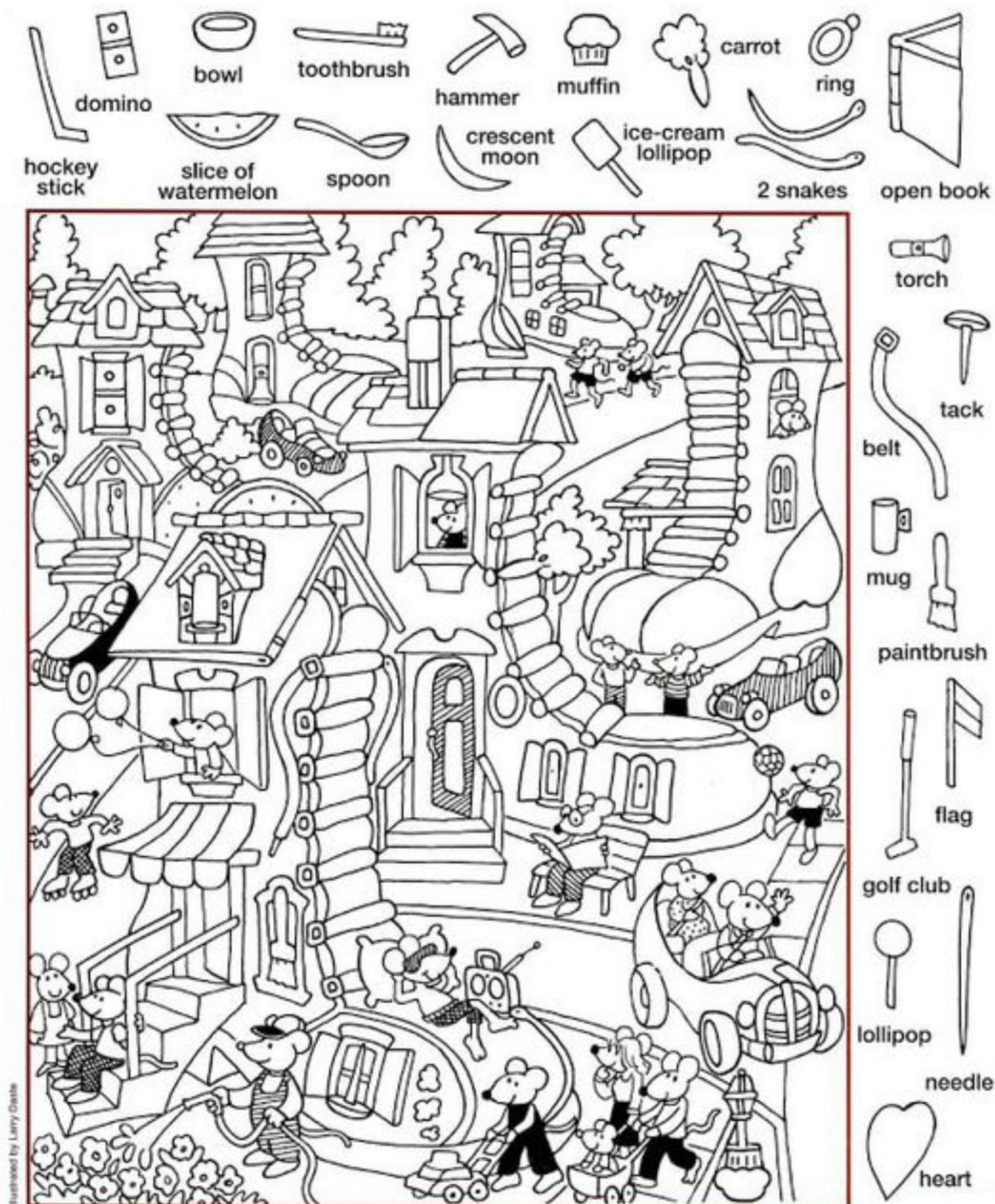


Labirintul este un exercițiu ce antrenează atenția și concentrarea pe termen scurt și mediu.

Orientare vizuală

Caută minim 10 elemente ascunse în imaginea de mai jos.

Timp de lucru: 5 minute



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

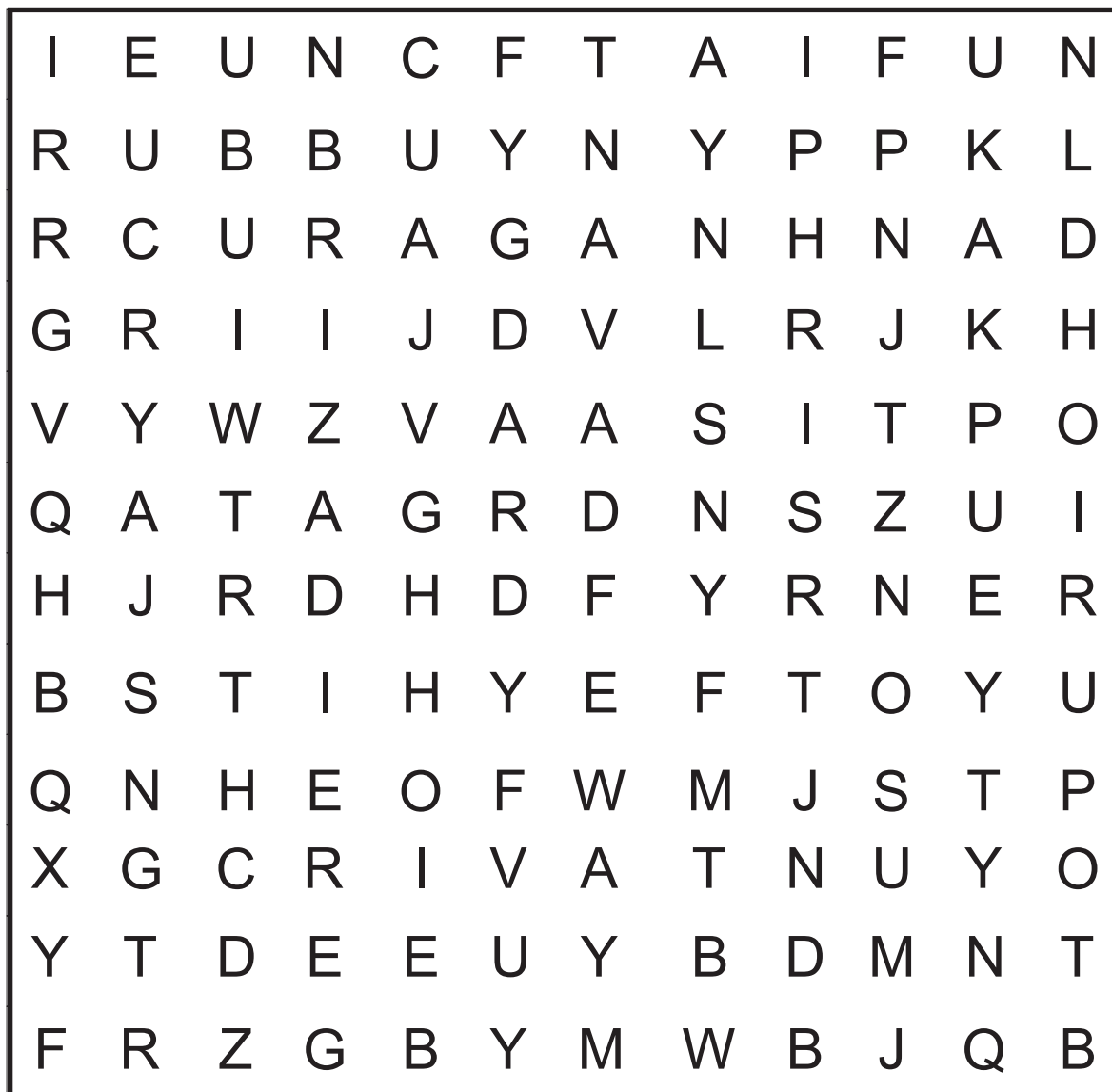
Procesare informații în timp real

Găsește 5 cuvinte din chenar și încercuiește-le.

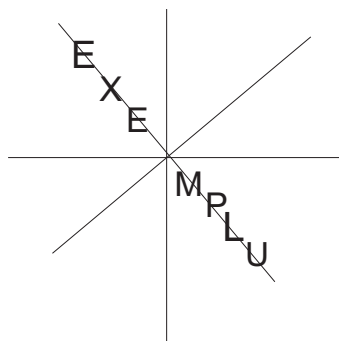
Cuvintele sunt ascunse în toate direcțiile ca în exemplul de mai jos.

AER

Timp de lucru: 8 minute



- ☐ VANT
- ☐ MUSON
- ☐ URAGAN
- ☐ TORNADA
- ☐ ALIZEU



- ☐ BRIZA
- ☐ ADIERE
- ☐ CRIVAT
- ☐ FOEHN
- ☐ TAIFUN



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

Memorie logică

Caută legăturile și memorează cele 4 tabele.

Timp de lucru: 4 minute

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

M	-	K	-	M
+	L	+	L	+
K	-	K	-	K
+	L	+	L	+
M	-	K	-	M

L	%	N	%	N
L	?	?	?	N
L	+	+	?	%
L	+	+	?	N
L	L	L	L	L

V	+	2	+	X
V	+	2	+	X
8	8	8	8	X
V	+	2	+	X
V	+	2	+	X

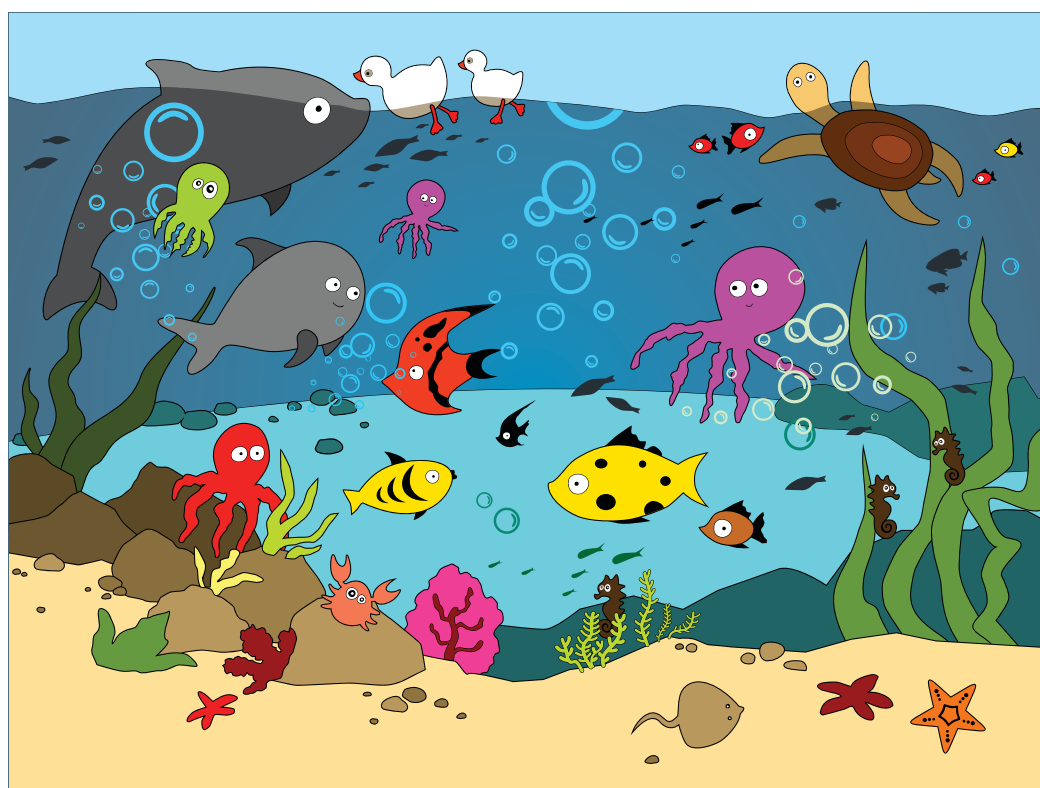
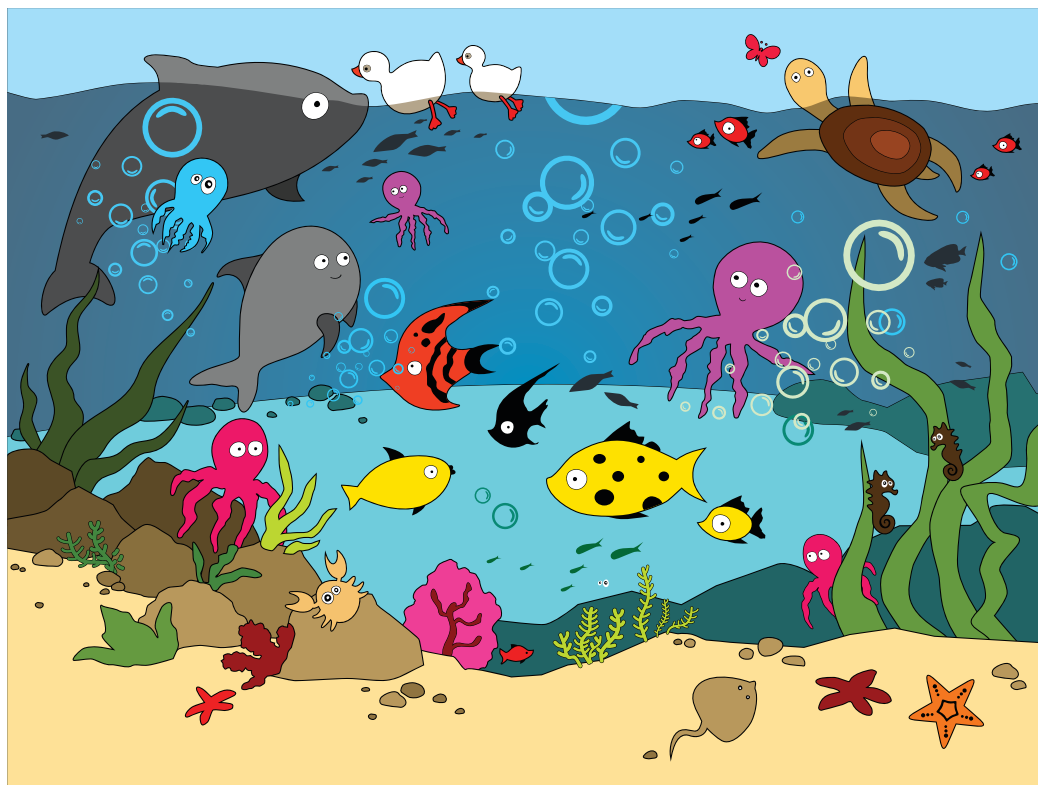
Completează tabelele cu informațiile memorate.

Timp de lucru: 4 minute

Atenție la detalii

Câte diferențe găsești în 5 minute ?

Timp de lucru: 5 minute



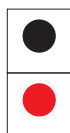
Diferențe găsite:



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

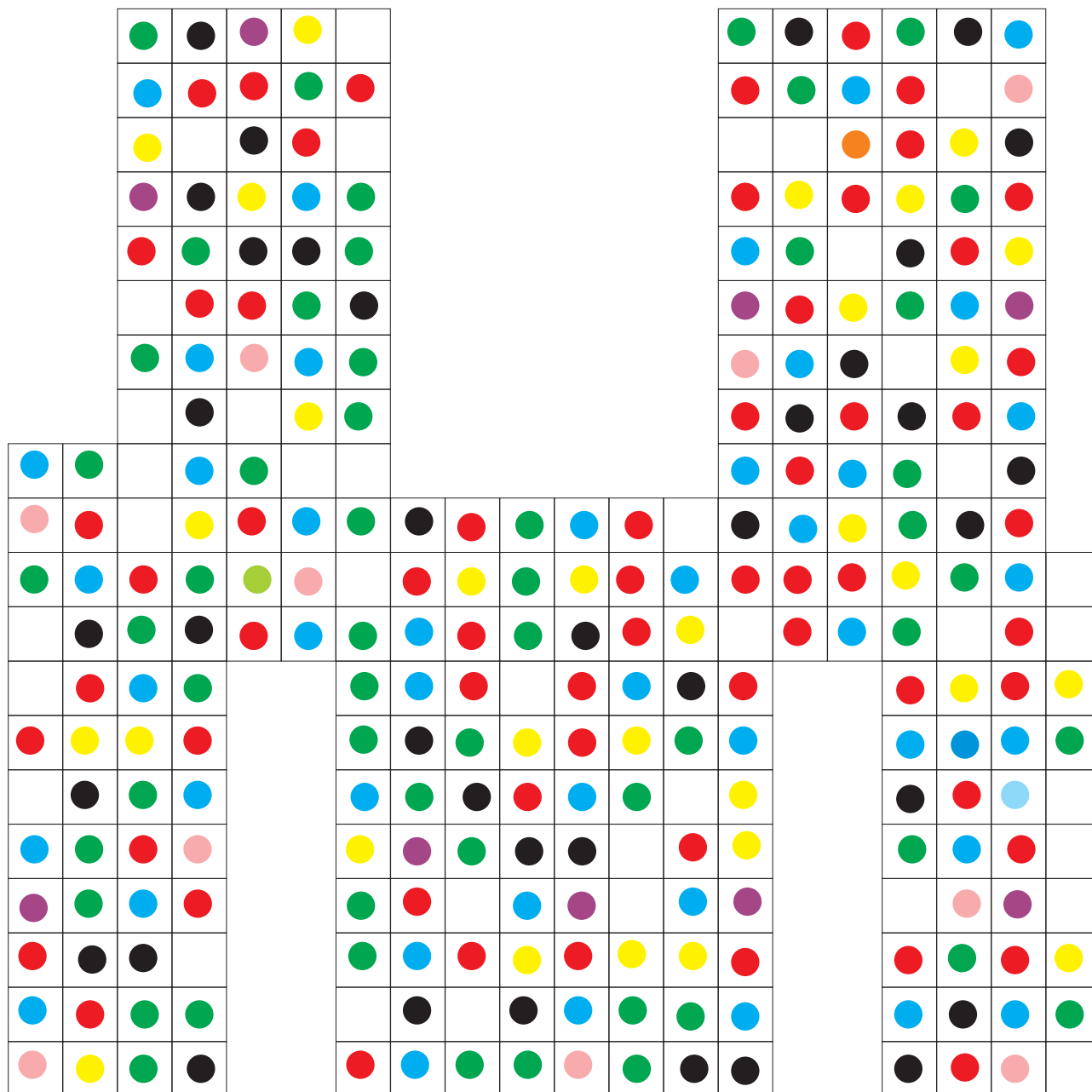
Orientare vizuală

Descoperă cele 10 grupări



în tabelul de mai jos.

Timp de lucru: 2 minute

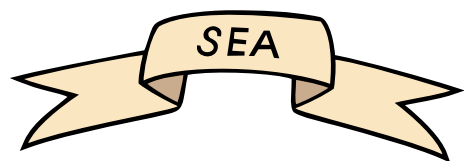
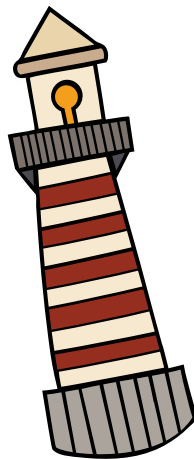
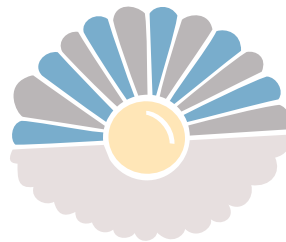
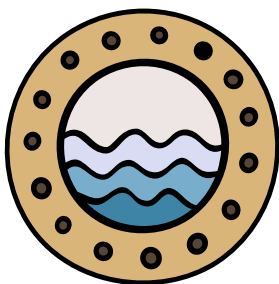


Exercițiul antrenează orientarea vizuală și accelerează viteza de procesare a informației.

Memorie vizuală

Memorează cele 5 elemente și regăsește-le în pagina următoare.

Timp de lucru: 1 minut



Recunoaște cele 5 elemente memorate.

Timp de lucru: 2 minute

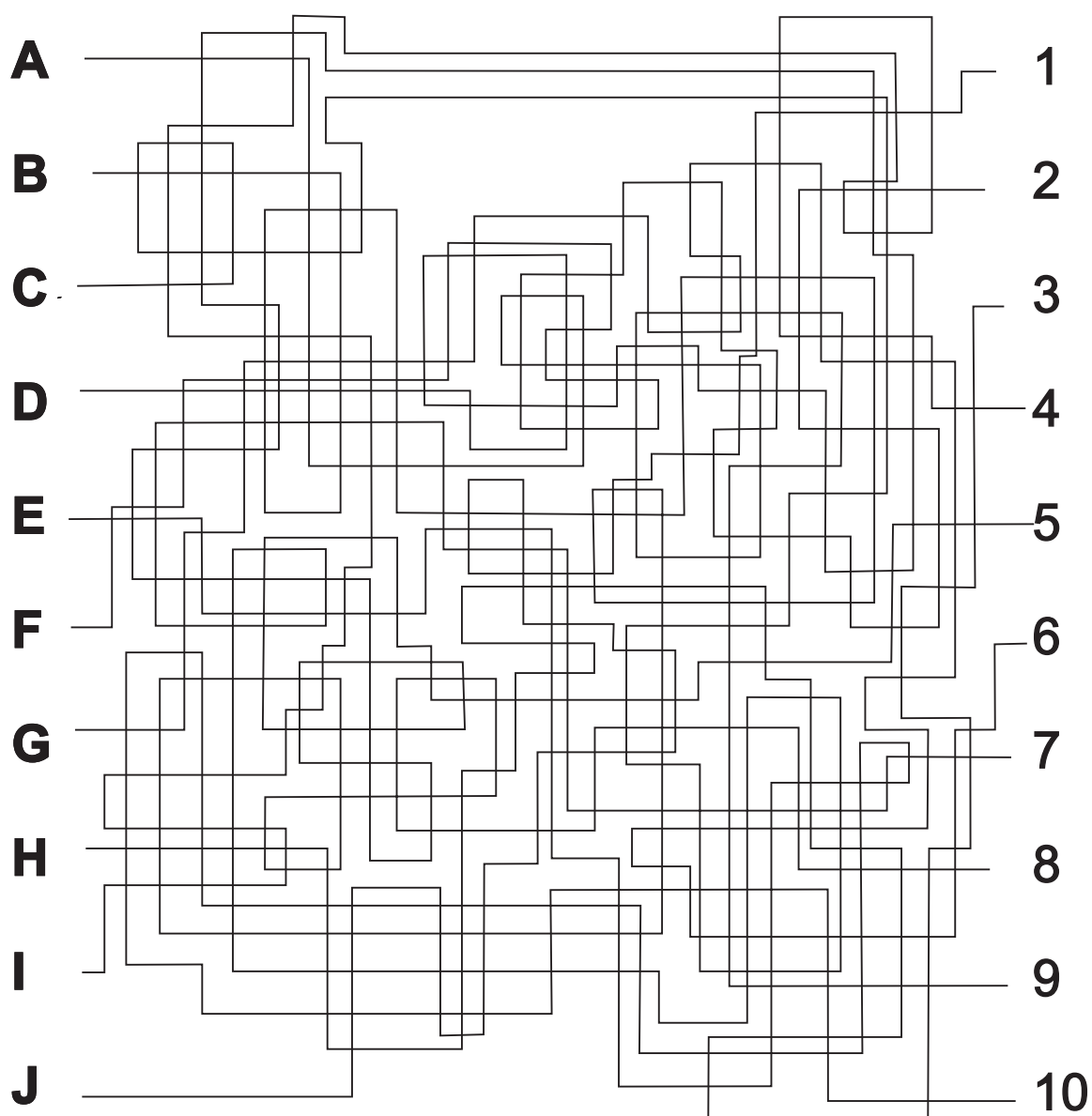


Efort mental

Urmărește cu pixul sau creionul unde ajunge fiecare linie și notează în tabel răspunsurile.

Timp de lucru: 5 minute

G 26



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J



Curba de efort mental se mărește doar prin antrenament constant.

Găsește minim 7 elemente în imagine și încercuiește-le.

Timp de lucru: 5 minute



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

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

Timp de lucru: 5 minute

- ☐ curând
- ☐ farfurie
- ☐ zăpadă
- ☐ profesoară
- ☐ nimic

Florea roșie (II)

Într-o altă zi, când băiețelul intrase în clasă prin ușa din curte, profesoara le-a spus copiilor: „Astăzi o să facem ceva din argilă”. „Grozav”, a spus băiețelul, căci îi plăcea să lucreze cu argilă. Știa să facă tot felul de lucruri din argilă: șerpi și oameni de zăpadă, elefanți și camioane. Dar a așteptat până ce toți copiii au fost gata.

„Acum o să facem o farfurie”, a zis profesoara. „Grozav”, s-a gândit băiețelul căci îi plăcea să facă farfuriile de toate formele și mărimile. Și a început să facă farfuriile de toate formele și mărimile. Dar profesoara le-a spus copiilor: „Așteptați, vă arăt eu cum se face!”. Și le-a arătat cum să facă o farfurie adâncă. „Așa! Acum puteți începe!”, a zis profesoara.

Băiețelul s-a uitat la farfuria profesoarei și apoi la ale sale. Îi plăceau mai mult farfuriile lui, decât farfuria adâncă a profesoarei. Dar n-a spus nici un cuvânt. Și-a transformat farfuriile lui într-o bilă mare de argilă din care a făcut o farfurie adâncă și mare ca cea făcută de profesoară.

Și foarte curând băiețelul a învățat să aștepte și să privească și să facă lucruri ca cele făcute de profesoară, și foarte curând n-a mai făcut nimic de unul singur.



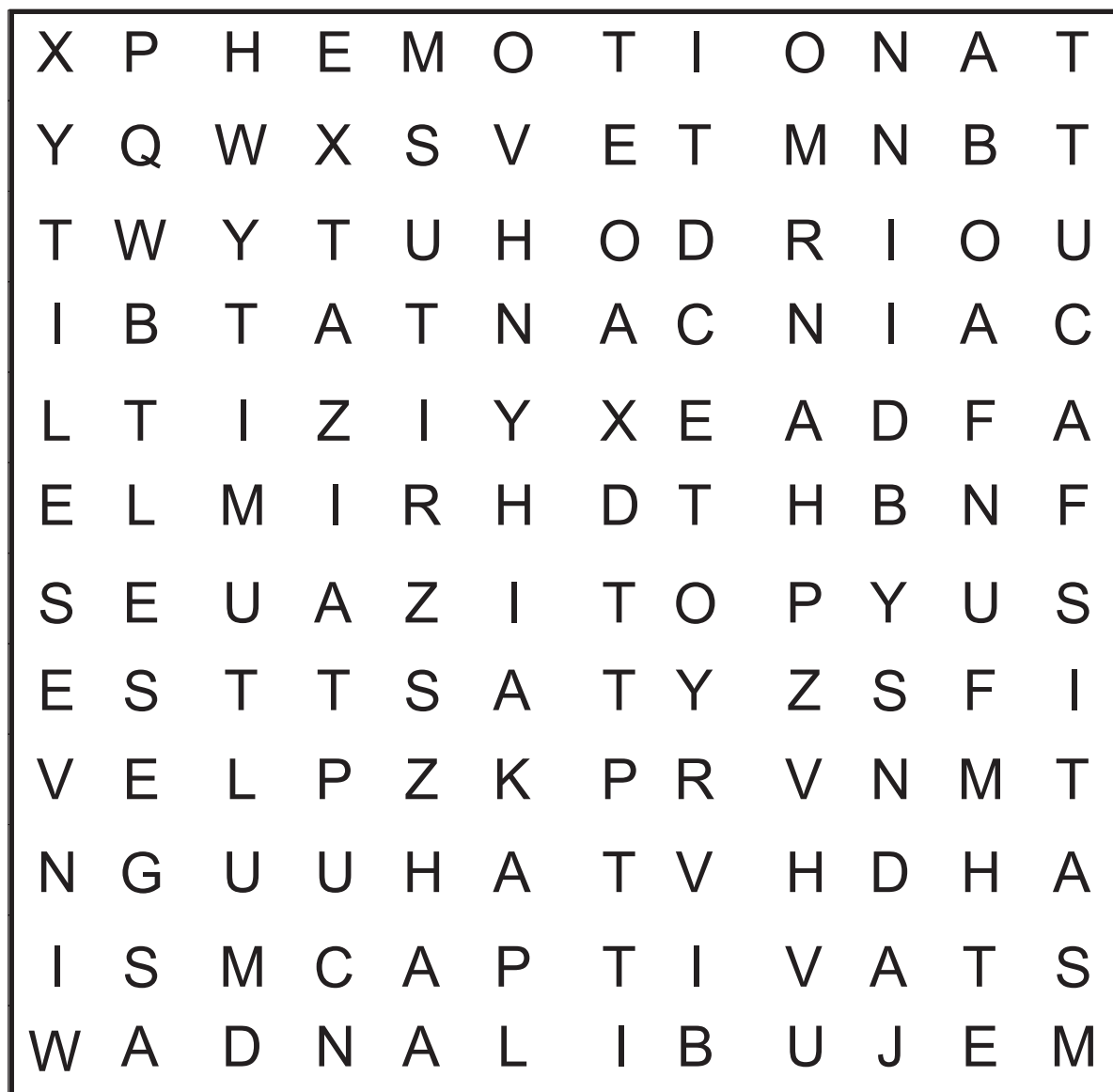
Exercițiul antrenează orientarea vizuală și accelerează viteza de procesare a informației.

Găsește 5 cuvinte din chenar și încercuiește-le.

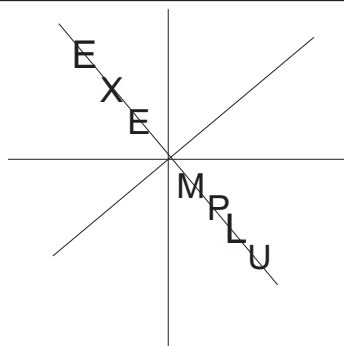
Cuvintele sunt ascunse în toate direcțiile ca în exemplul de mai jos.

Timp de lucru: 8 minute

FERICIT



- ☐ BINEDISPUS
- ☐ INCANTAT
- ☐ MULTUMIT
- ☐ EXTAZIAT
- ☐ SATISFACUT



- ☐ AMUZAT
- ☐ EMOTIONAT
- ☐ JUBILAND
- ☐ INVESELIT
- ☐ CAPTIVAT



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

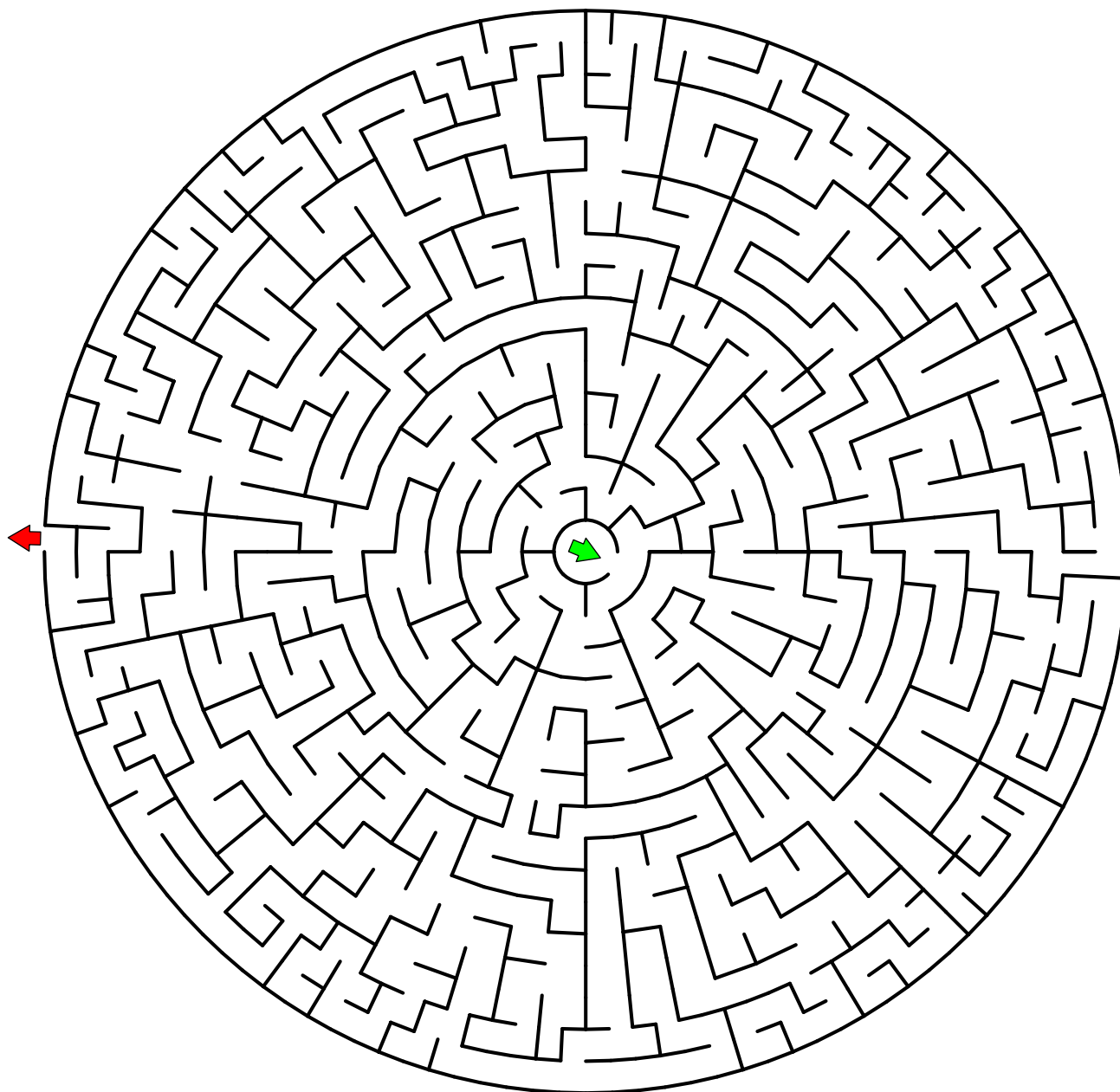


Exercițiul de atenție la detalii antrenează atenția vizuală și concentrarea pe termen mediu. De asemeni, ne sprijină în formarea unui stil de lucru.

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.

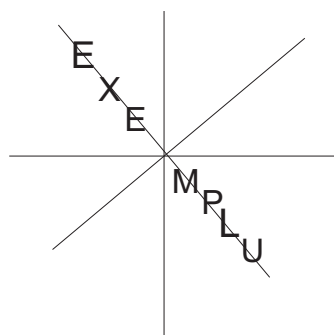
Găsește 5 cuvinte în tabelul de mai jos și încercuiește-le.
Cuvintele sunt ascunse în toate direcțiile ca în exemplul de mai jos.

CEREALE

Timp de lucru: 8 minute

P	K	E	F	A	D	L	Q	A	O	P	P
E	O	M	B	S	I	T	Z	R	U	T	F
O	V	R	C	Y	Y	I	Z	R	U	A	L
R	A	J	U	E	E	Q	W	S	O	R	G
B	Z	R	Y	M	F	S	C	A	L	A	L
H	T	B	Z	M	B	G	R	O	B	C	K
D	H	G	N	U	T	B	H	B	U	E	Y
Q	W	S	M	B	T	R	U	T	L	S	P
B	V	D	F	G	R	T	H	O	P	U	O
N	Q	M	S	Y	U	J	U	A	R	G	I
H	N	E	G	T	P	O	I	Y	F	E	M
I	Q	W	R	H	V	R	A	O	I	N	Z

- ☐ GRAU
- ☐ OVAZ
- ☐ ORZ
- ☐ MEI
- ☐ ALAC



- ☐ SORG
- ☐ PORUMB
- ☐ SECARA
- ☐ OREZ
- ☐ IN



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

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

- ☐ sprijine
- ☐ treabă
- ☐ bărbia
- ☐ vântului
- ☐ înțelegeau

Timp de lucru: 5 minute

Magicianul Oache

- Am scăpat, suspină furnica...oftă cu putere...prea trecuse prin multe în ultimul timp.

Auzi cum ușa se închide și...tiptil, tiptil ieși la lumină. Ce bucurie pe inima sa când l-a văzut de aproape pe Mihăiță...și nu se vedea a fi grav bolnav. Cu ușurința bucuriei se urcă pe bărbia copilului încercând să-l trezească. Acesta, simțindu-se gâdilă, deschise ochii. Nu o recunosc de prima dată, dar când aceasta începu să strige ceva din care se înțelegeau cuvintele Oac-Oac, copilul înțelese.

- Te-a trimis Oache, se bucură nespus copilul și încercă să se dea jos din pat...dar temperatura mare îl „ținea” bine în pat.

Închise ochii și și-l imaginează pe prietenul lui așteptându-l pe marginea lacului... ce poate fi mai frumos, își spuse... Îți mulțumesc că ai venit, rosti cu recunoștință Mihăiță. Spune-i „Magicianului” să facă ceva vrăji ca să mă fac bine mai repede. Să nu se sperie, nu am nimic grav, doar că am răcit puțin cam tare...

Furnicuța se strecură înapoi pe ușă cu atenție. Ieși cât putu de repede și din pragul ușii mulțumi vântului pentru ajutor și-l rugă să o mai sprijine în dorința sa de a ajunge cât mai repede la Oac-Oac. Cum auzi dorința sa, vântul se umflă ușor, luă pe coama sa furnica și o duse direct pe malul lacului.

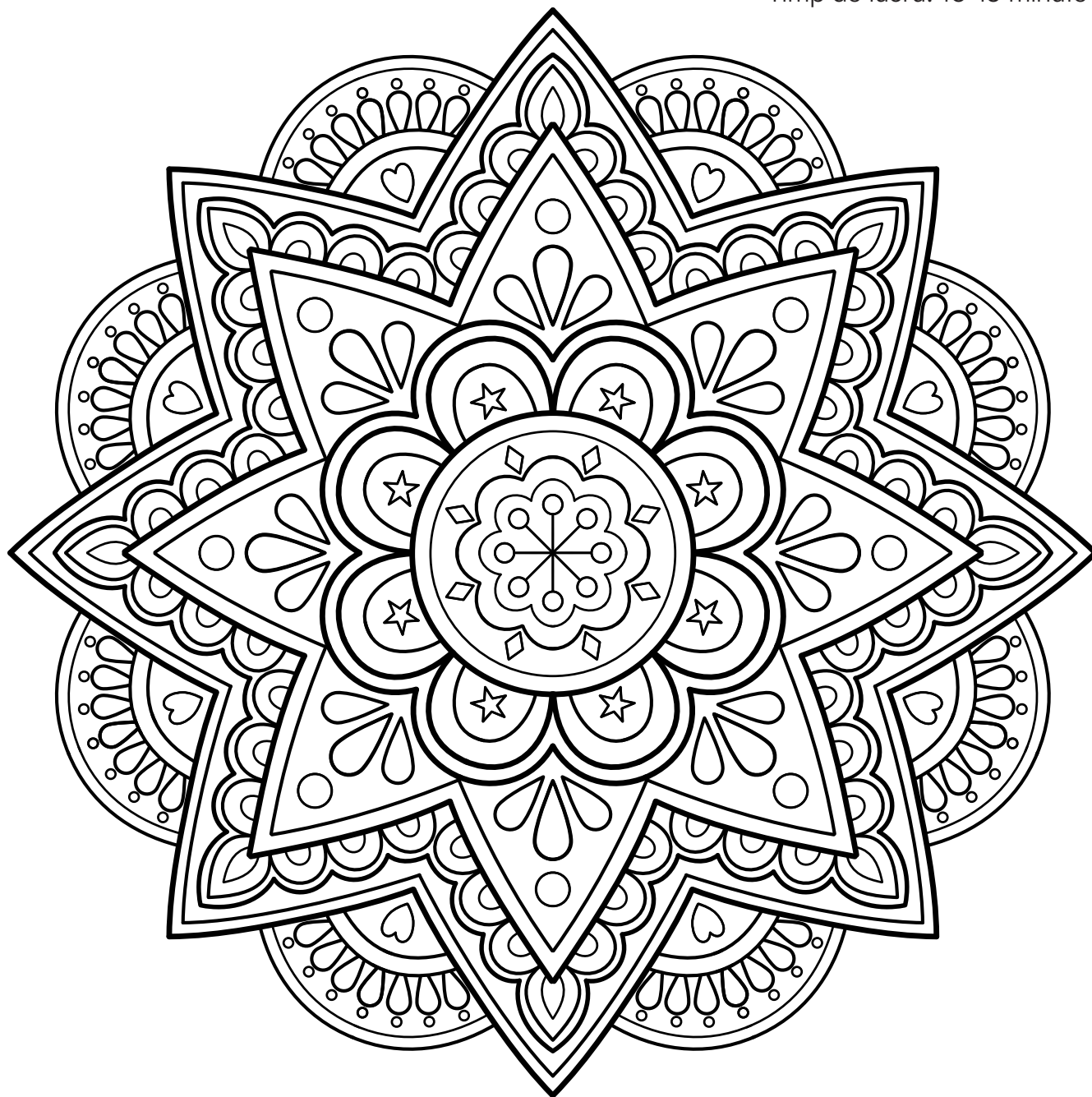
Magicianul Oache, aflând starea lui Mihăiță, se puse pe treabă. Doar era în misiunea sa să-l ajute pe copil.



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

Colorează mandala folosind cel puțin 7 culori diferite.

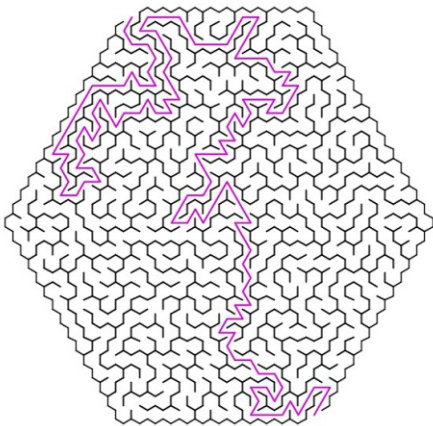
Timp de lucru: 10-15 minute



Coloratul mandalelor echilibrează emisferele cerebrale și dezvoltă simțul artistic.

Mapa 5

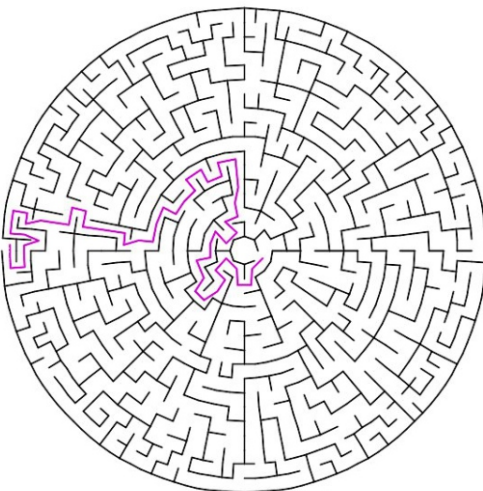
Pagina 2 - 73 de buline



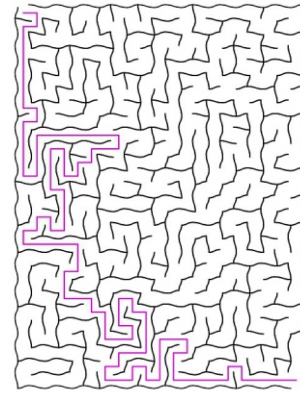
Pagina 4

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

Pagina 16



Pagina 21



Pagina 7

AER

I	E	U	N	C	F	T	A	I	F	U	N
R	U	B	B	U	Y	N	Y	P	P	K	L
R	C	U	R	A	G	A	N	H	N	A	D
G	R	I	I	J	D	V	L	R	J	K	H
V	Y	W	Z	V	A	A	S	I	T	P	O
Q	A	T	A	G	R	D	N	S	Z	U	I
H	J	R	D	H	D	F	Y	R	N	E	R
B	S	T	I	H	Y	E	F	T	O	Y	U
Q	N	H	E	O	F	W	M	J	S	T	P
X	G	C	R	I	V	A	T	N	U	Y	O
Y	T	D	E	E	U	Y	B	D	M	N	T
F	R	Z	G	B	Y	M	W	B	J	Q	B

FERICIT

Pagina 9

X	P	H	E	M	O	T	I	O	N	A	T
Y	Q	W	X	S	V	E	T	M	N	B	T
T	W	Y	T	U	H	O	D	R	I	O	U
I	B	T	A	T	N	A	C	N	I	A	C
L	T	I	Z	I	Y	X	E	A	D	F	A
E	L	M	I	R	H	D	T	H	B	N	F
S	E	U	A	Z	I	T	O	P	Y	U	S
E	S	T	T	S	A	T	Y	Z	S	F	I
V	E	L	P	Z	K	P	R	V	N	M	T
N	G	U	U	H	A	T	V	H	D	H	A
I	S	M	C	A	P	T	I	V	A	T	S
W	A	D	N	A	L	I	B	U	J	E	M

Pagina 22

**Felicitări !
Foarte bine !**



Ai terminat mapa 5!