

## 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](http://www.infospeed.online)  
[office@infospeed.online](mailto: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

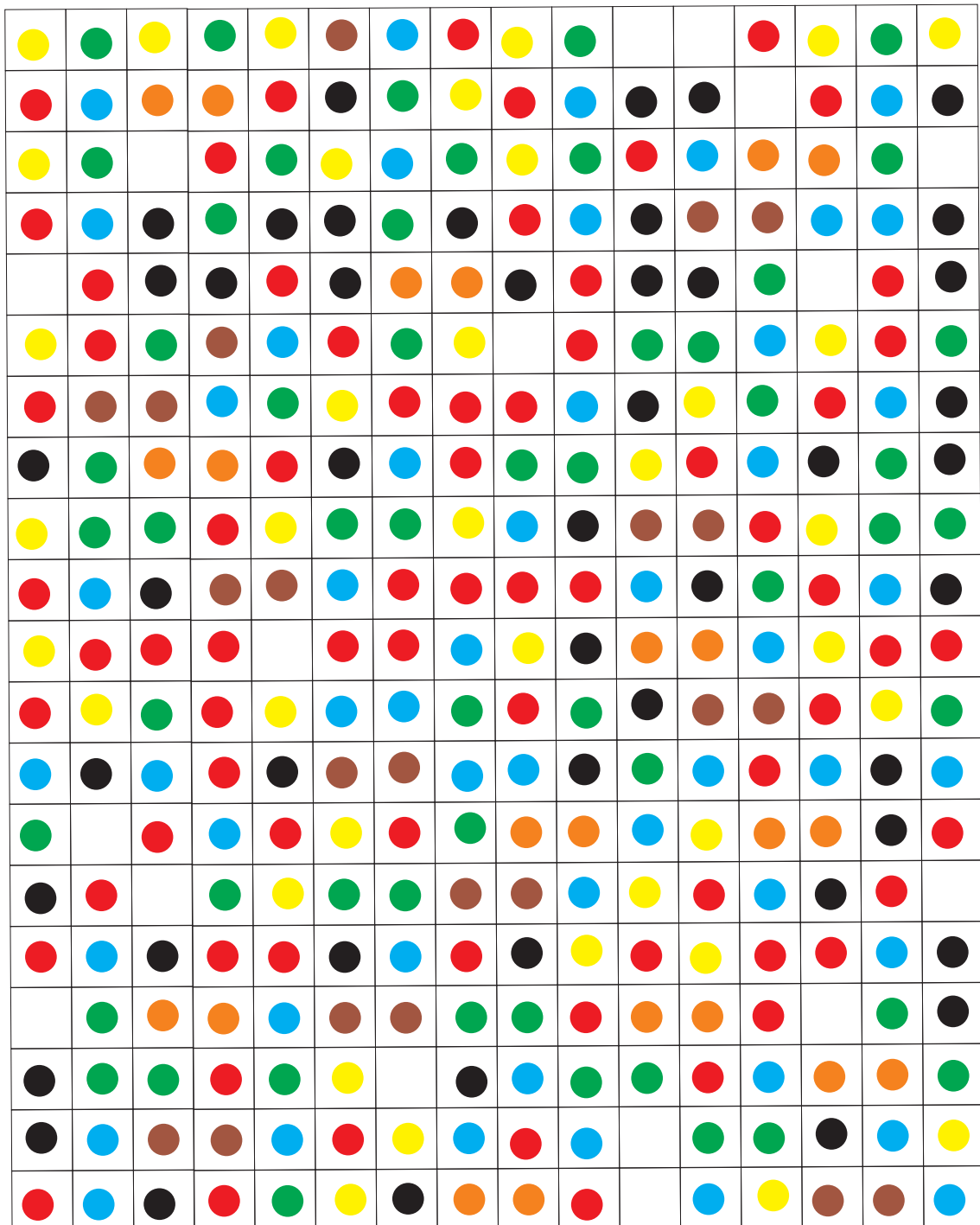


Clasa a IV a

## Orientare vizuală

Descoperă 10 grupări   în tabelul de mai jos.

Timp de lucru: 3 minute



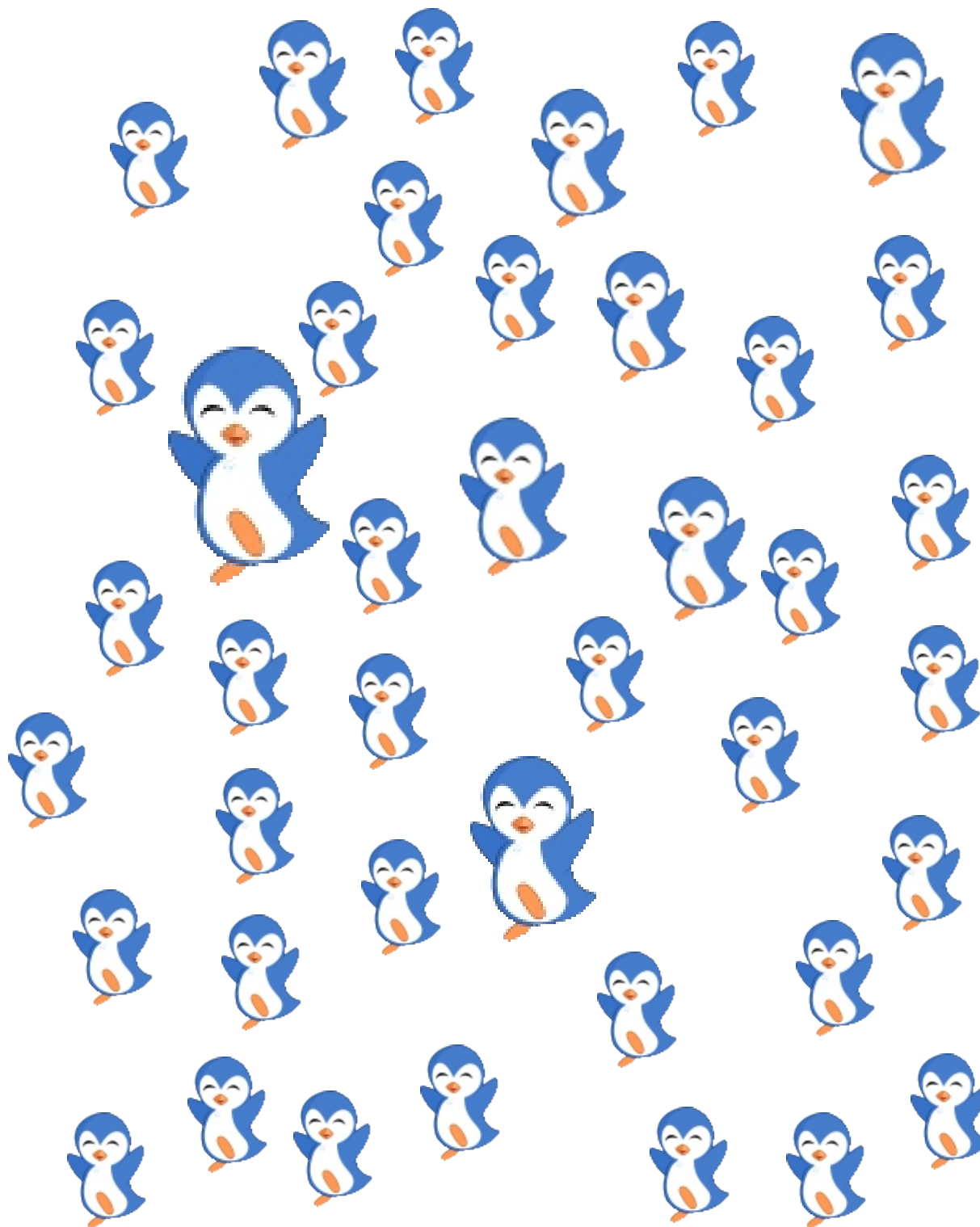
Exercițiul antrenează orientarea vizuală și accelerează viteza de procesare a informației.

## Câmp vizual

Numără câți pinguini sunt în pagină și notează numărul lor.

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

Time 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 10 diferențe și încercuiește-le.

Timp de lucru: 5 minute

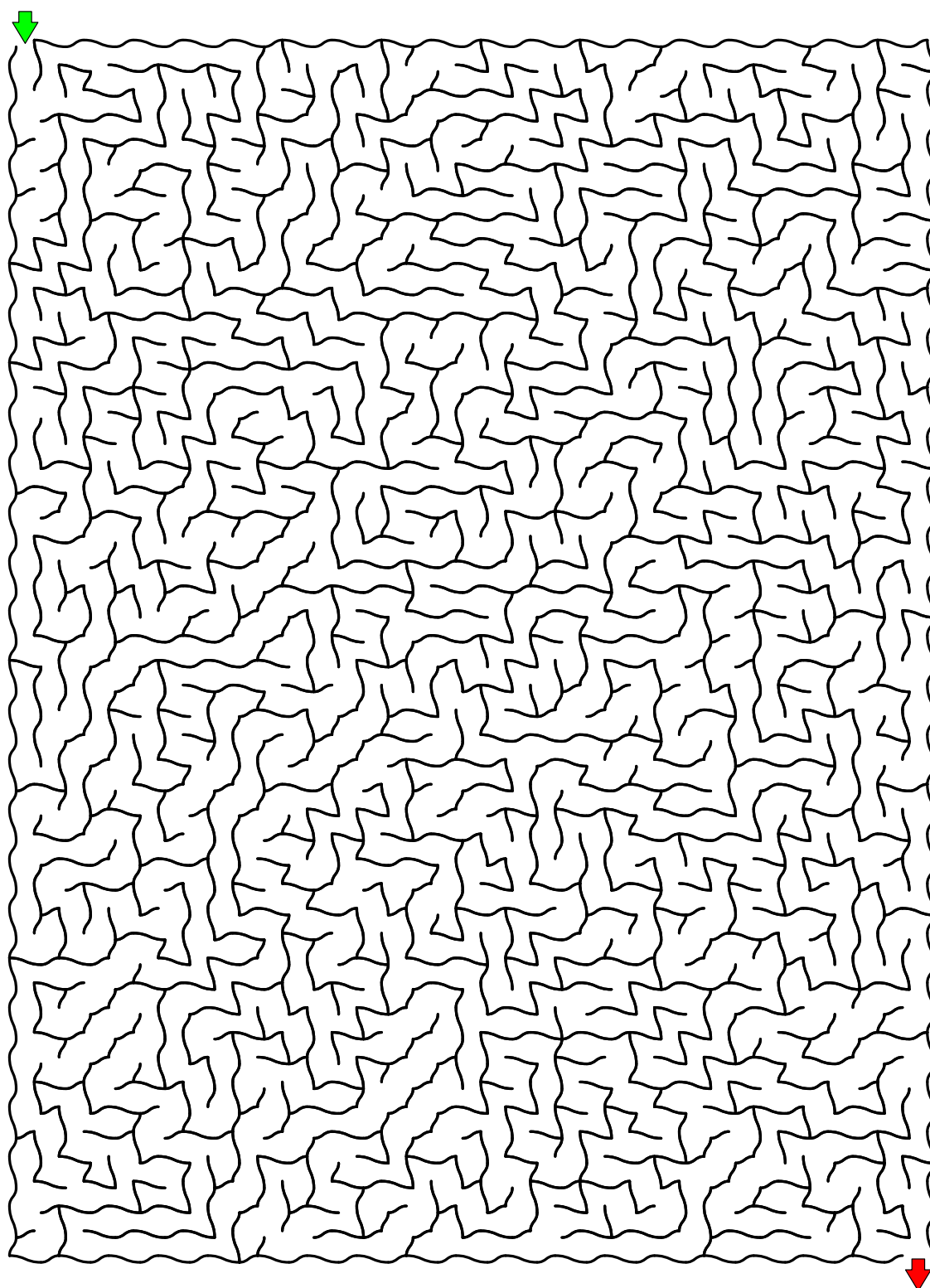


Exercițiul de atenție la detalii antrenează atenția vizuală și concentrarea pe termen mediu. De asemeni, ne sprijină în formarea unui stil de lucru.

## Atenție și concentrare

Rezolvă labirintul de maai jos.

Timp de lucru: 3 minute

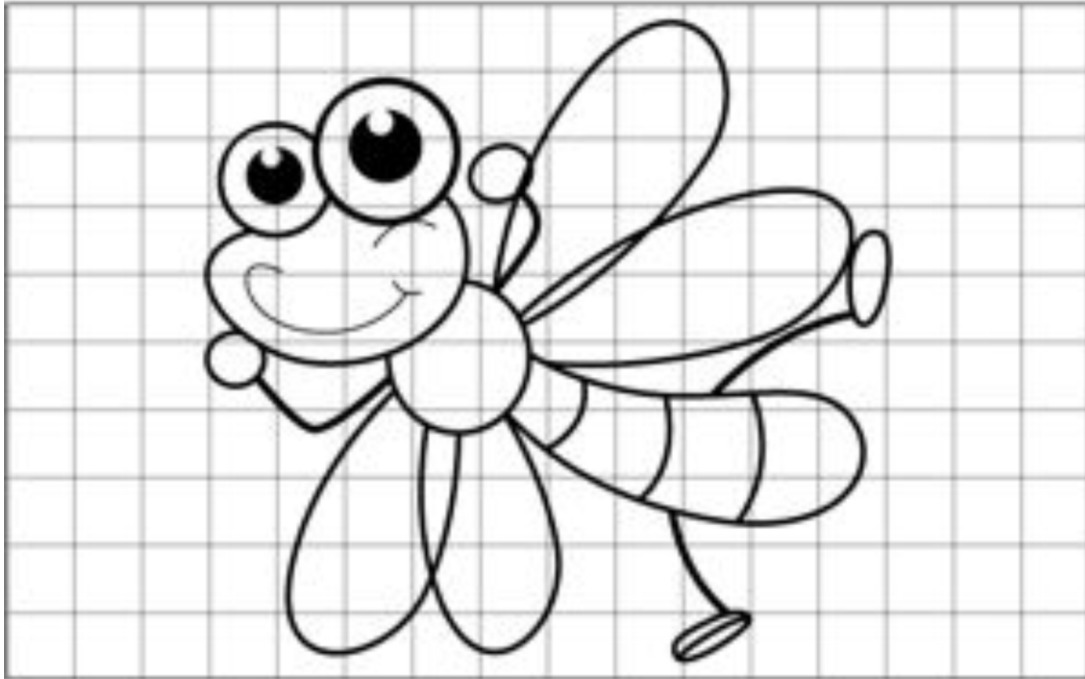


Labirintul este un exercițiu ce antrenează atenția și concentrarea pe termen scurt și mediu.

## Zona de confort

Desenează libelula în chenarul de mai jos, folosește liniile ca reper.

Timp de lucru: 5 minute



Curba de efort mental se mărește doar prin antrenament constant.

## Procesare informații în timp real

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

- ☐ încrederea
- ☐ suferință
- ☐ nerăbdare
- ☐ vârf
- ☐ bătrân

Timp de lucru: 5 minute

### Alegerile tale

Se spune că erau trei prieteni care își doreau să urce un munte pentru că în vârful lui trăia un bătrân plin de înțelepciune pe care își doreau să-l cunoască.

La un moment dat au ajuns la o răscruce, și fiecare a continuat să-și aleagă drumul după cum îl îndemna sufletul.

Primul a ales o cărare abruptă, ce urca drept către vârf. Nu-i păsa de pericole, dorea să ajungă la bătrânul din vârful muntelui cât mai repede.

A doua cale nu era chiar atât de abruptă, dar străbătea un canion îngust și accidentat, străbătut de vânturi puternice.

Al treilea a ales o cărare mai lungă, care ocolea muntele șerpuind în pante line.

După 7 zile, cel care urcase pe calea cea abruptă a ajuns în vârf extenuat, plin de răni sângerânde. Plin de nerăbdare s-a așezat să-și aștepte prietenii.

După 7 săptămâni, amețit de vânturile puternice care i se împotriviseră, ajunsese și al doilea. Se așeză în tăcere lângă cel dintâi, așteptând.

După 7 luni sosi și cel de-l treilea, cu fața strălucindu-i de fericire, semn al unei profunde stări de liniște și mulțumire interioară.

Ceilalți doi erau furioși pentru că drumul lor a fost greu și au avut mult de așteptat, în timp ce drumul celui de-al treilea a fost o adevărată plăcere. Așa că l-au întrebat pe bătrânul înțelept care a ales cel mai bine.

- Ce ai învățat tu? îl întreabă pe primul.

- Că viața este grea și plină de pericole și greutate; că este plină de suferință și adeseori ceea ce întâlnesc în cale îmi poate provoca răni; că, pentru fiecare pas înainte, trebuie să duc o luptă încrâncenată care mă sleiește de puteri. Așadar... am ales eu calea cea mai bună către tine?

- Da! ai ales bine... Și tu, ce ai învățat? îl întreabă pe al doilea.

- Că în viață multe lucruri mă pot abate din cale; că uneori pot să pierd drumul, ajungând cu totul altundeva decât doresc... dar dacă nu îmi pierd încrederea, reușesc până la urmă. Așadar... am ales eu calea cea mai bună către tine?

- Da! ai ales bine... Și tu, ce ai învățat? îl întreabă pe ultimul.

- Că mă pot bucura de fiecare pas pe care îl fac dacă aleg să am RĂBDARE; că dacă privesc cu înțelegere, viața nu este o povară grea, ci un miracol la care sunt primit cu bucurie să iau parte; că iubirea care mă înconjoară din toate părțile îmi poate lumina sufletul dacă îi dau voie să pătrundă acolo. Așadar... am ales eu calea cea mai bună către tine?

- Da! ai ales bine...

Uimiți de răspunsurile bătrânului, cei trei prieteni au căzut pe gânduri. Și au înțeles, în sfârșit, că la orice răscruce POT ALEGE... iar viața fiecăruia este rezultatul alegerilor făcute de-a lungul ei.

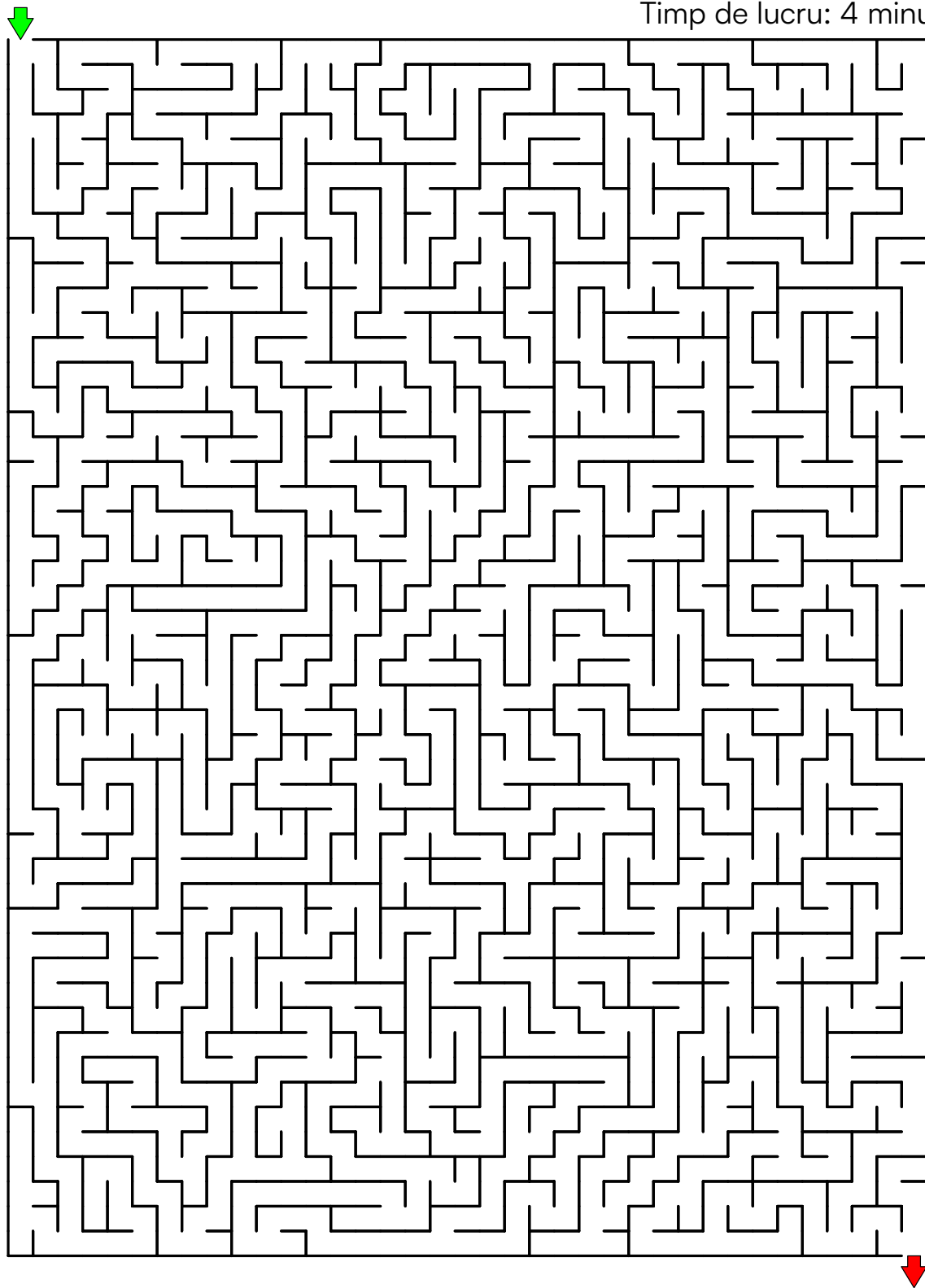


Exercițiul antrenează orientarea vizuală și accelerează viteza de procesare a informației.

## 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 cele 8 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.

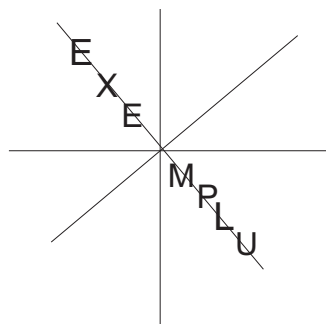
Cuvintele sunt ascunse în toate direcțiile ca în exemplul de mai jos.

MOBILA

Timp de lucru: 8 minute



- ☐ FOTOLIU
- ☐ PAT
- ☐ BUFET
- ☐ SIFONIER
- ☐ BIBLIOTECA



- ☐ COMODA
- ☐ NOPTIERA
- ☐ BIROU
- ☐ SCAUN
- ☐ MASUTA



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

## Memorie logică

Caută legăturile și memorează cele 4 tabele.

Temp de lucru: 4 minute

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 3 | Z | 4 | Z | 5 |
| Z | X | O | X | Z |
| 2 | O | X | O | 6 |
| Z | X | O | X | Z |
| 1 | Z | 8 | Z | 7 |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| I | O | B | O | C |
| O | W | ? | W | O |
| H | ? | A | ? | D |
| O | W | ? | W | O |
| G | O | F | O | E |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| ? | ? | ? | 7 | O |
| ? | ? | 7 | O | X |
| ? | 7 | O | O | X |
| 7 | O | X | X | O |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| T | T | T | T | T |
| K | K | T | K | K |
| V | K | T | K | V |
| I | V | T | V | I |
| I | I | V | I | I |

## Memorie logică

Completează tabelele cu informațiile memorate.

Timp de lucru: 4 minute

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

## Atenție la detalii

Găsește 10 diferențe în imaginea de mai jos și încercuiește-le.

Timp de lucru: 5 minute

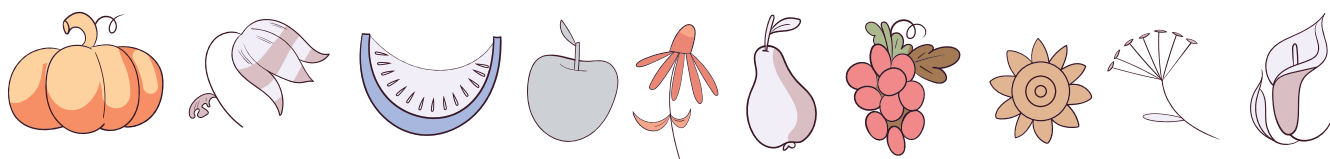


Exercițiul de atenție la detalii antrenează atenția vizuală și concentrarea pe termen mediu. De asemenea, ne sprijină în formarea unui stil de lucru.

## Orientare vizuală

Caută cele 10 elemente ascunse în imaginea de mai jos.

Timp de lucru: 2 minute

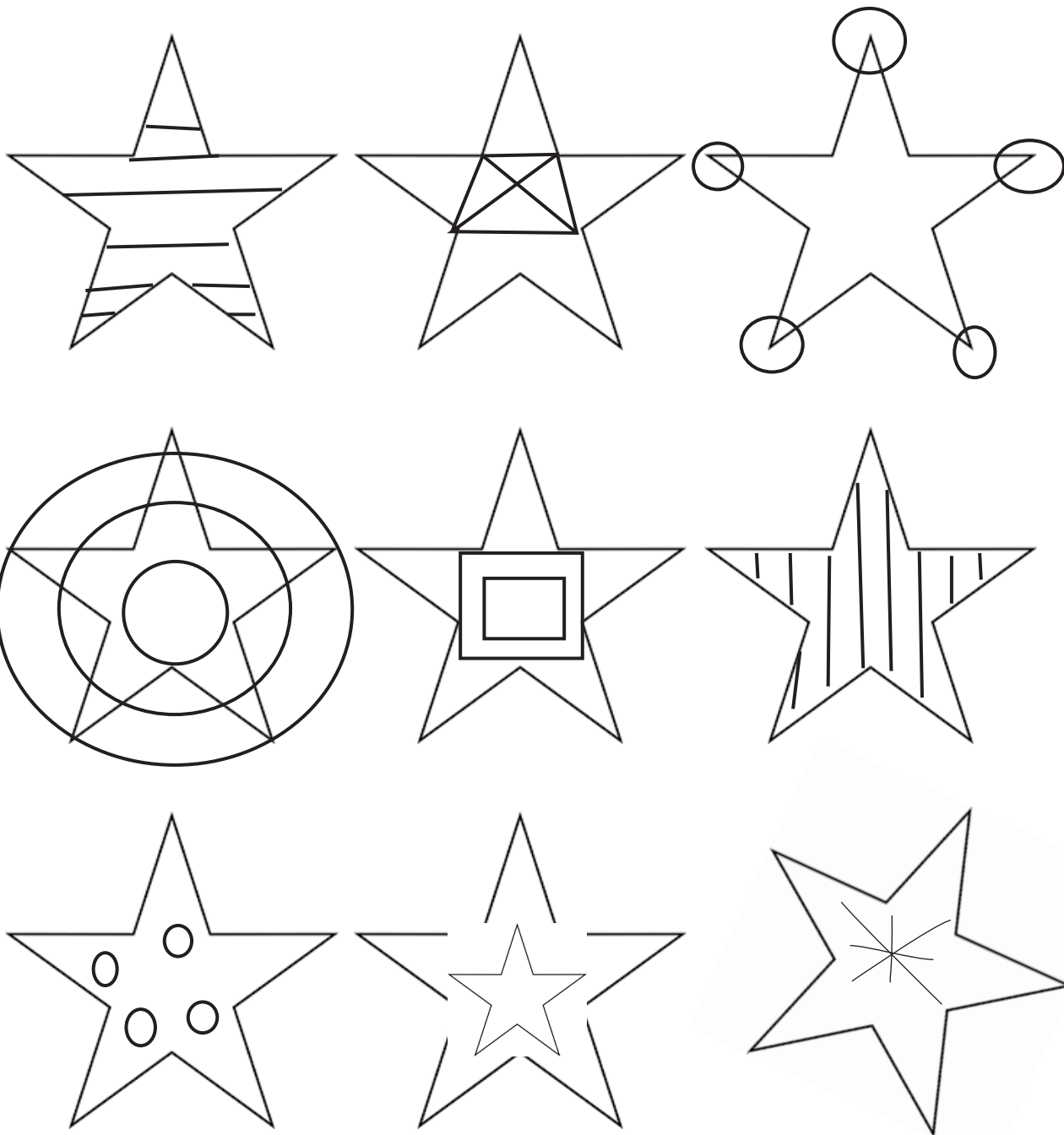


Exercițiul antrenează orientarea vizuală și accelerează viteza de procesare a informației.

## Memorie vizuală

Memorează cele 9 elemente și desenează-le în pagina următoare.

Timpe de lucru: 1 minut



## Memorie vizuală

Desenează cele 9 elemente memorate.

Timp de lucru: 2 minute

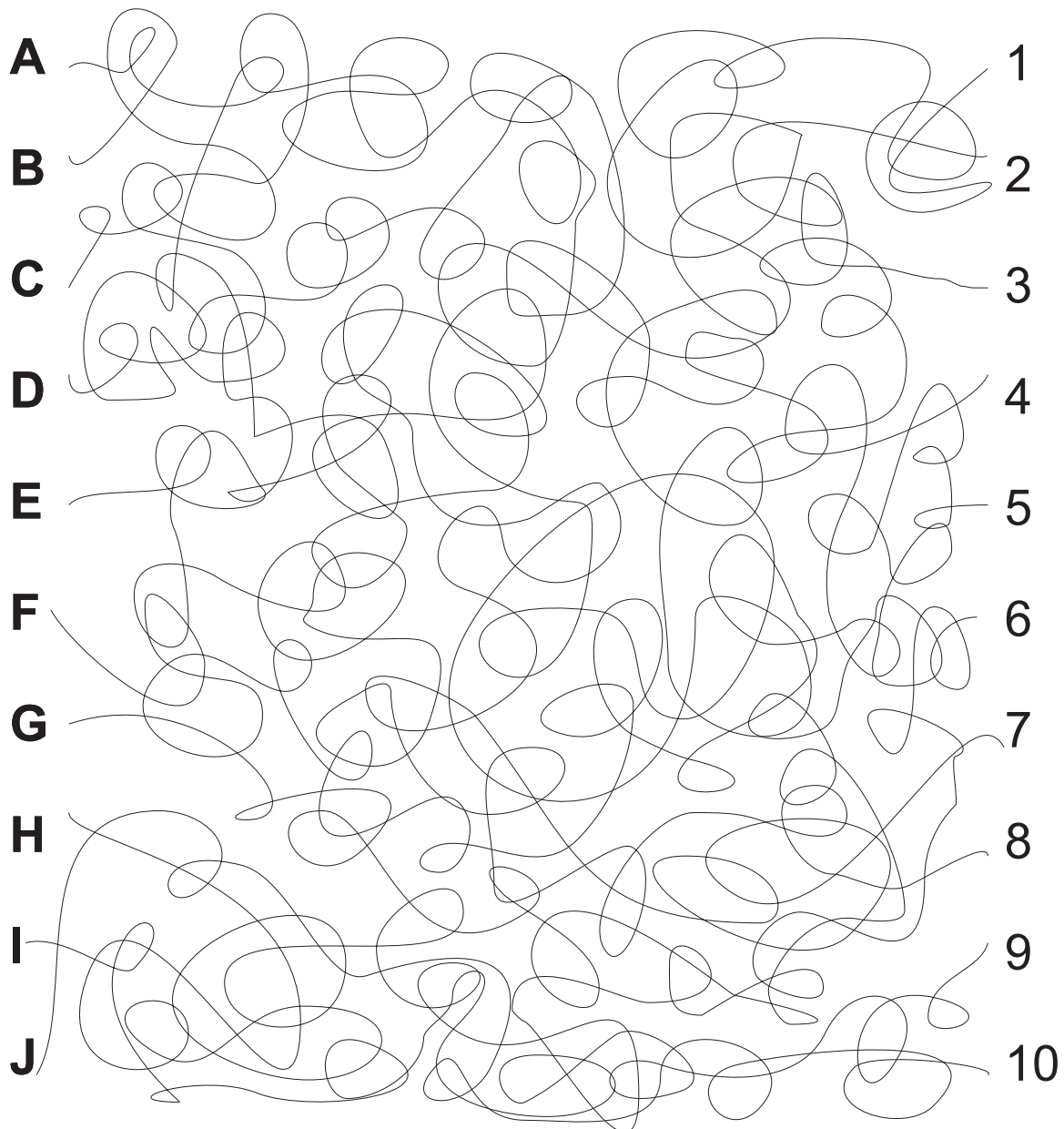


## Efort mental

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

Timp de lucru: 5 minute

G1



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



Curba de efort mental se mărește doar prin antrenament constant.

## Orientare vizuală

Găsește minim 10 elemente în 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 de mai jos în text și subliniază-le.

- ☐ sămânță
- ☐ papagal
- ☐ groapă
- ☐ prieteni
- ☐ buruieni

Timp de lucru: 5 minute

A fost odată ca niciodată un papagal, o pasăre frumoasă cu pene lucioase și frumos colorate. Într-o zi papagalul a găsit o sămânță neagră și rotundă. Papagalul s-a gândit o clipă și apoi s-a hotărât să o planteze. A început să sape o groapă și în timp ce lucra de mare zor, o maimuțică se apropie de papagal, sărind din creangă în creangă:

- Spune-mi prietene, ce faci aici?

Papagalul i-a povestit că a găsit o sămânță lucioasă și că s-a hotărât să o planteze.

- Pot să-ți fiu de ajutor cu ceva? a întrebat maimuțică.

- Este foarte drăguț din partea ta că vrei să mă ajuti. După ce voi planta sămânța, vei fi drăguță să o uzi?

- Bineînțeles, a spus maimuțică. L-a asigurat pe papagal că planta va avea suficientă apă, în special în timpul sezonului secetos când va aduce apa din râul din apropiere.

Un ursuleț drăgălaș cu blăniță moale și pufoasă s-a apropiat și el, văzându-i pe cei doi prieteni.

- Ce faceți aici prieteni? a întrebat el. Cei doi prieteni i-au povestit despre sămânță și despre ce va face fiecare pentru a o ajuta pe plăntuța să crească.

- Aș putea și eu să sap pământul în jurul ei și să o curăț de buruieni? Astfel va avea și suficientă hrană pentru a crește mare și puternică.

- Sigur! Au spus papagalul și maimuțica cu încântare.

Elefantul Dumbo care se afla prin preajmă s-a apropiat și el de cei trei prieteni.

- Bună ziua prieteni! Văd că sunteți foarte entuziasmați! Ce faceți aici?

- O să avem un pom mare și puternic pentru că papagalul tocmai a plantat o sămânță, maimuțica o va uda, iar eu o să o curăț de buruieni! a spus ursulețul.

- M-aș bucura să vă ajut și eu! Dacă voi păzi plăntuța, nici un animal ierbivor nu-i va mânca frunzele și nimeni nu-i va face nici un rău.

- Sigur! Vom avea un pom mare și puternic!



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

## Procesare informații în timp real

Găsește cuvintele din chenar și încercuiește-le.

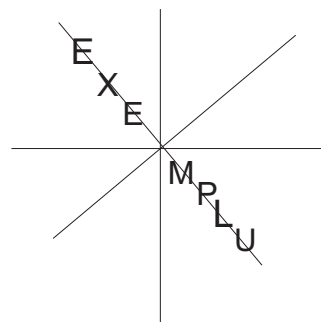
Cuvintele sunt ascunse în toate direcțiile ca în exemplul de mai jos.

Timp de lucru: 8 minute

### MESERII



- ☐ MEDIC
- ☐ INSTALATOR
- ☐ PILOT
- ☐ CONTABIL
- ☐ PROFESOR



- ☐ ELECTRICIAN
- ☐ SALVAMAR
- ☐ AVOCAT
- ☐ JUDECATOR
- ☐ DETECTIV



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

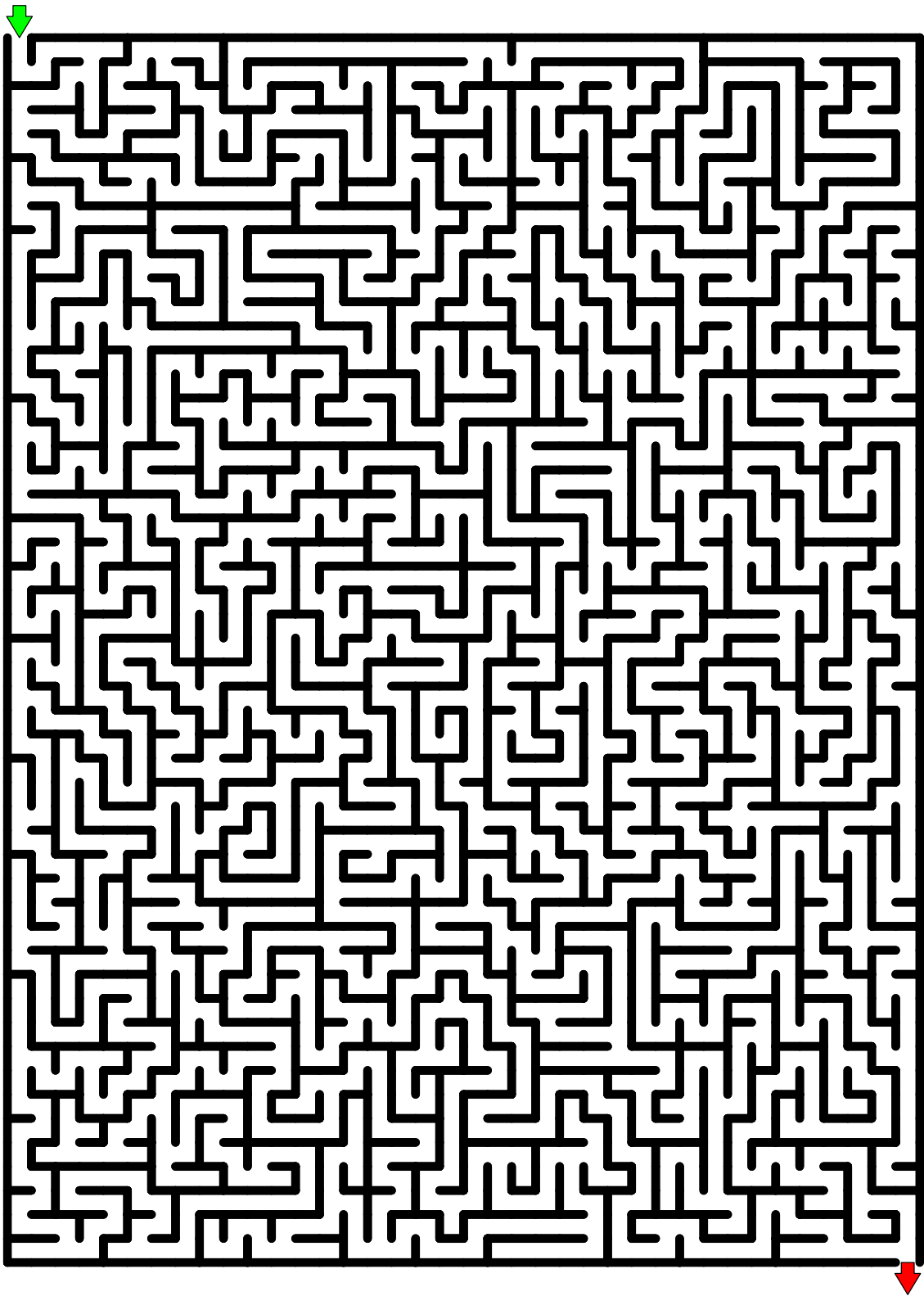


Exercițiul de atenție la detalii antrenează atenția vizuală și concentrarea pe termen mediu. De asemenea, ne sprijină în formarea unui stil de lucru.

## 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.

## Procesare informații în timp real

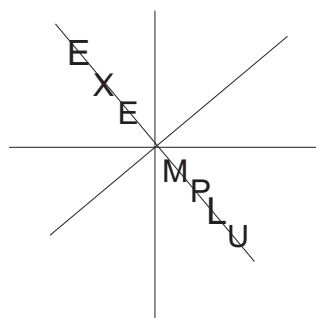
Găsește 5 cuvinte în tabelul de mai jos și încercuiește-le.  
Cuvintele sunt ascunse în toate direcțiile ca în exemplul de mai jos.

Timp de lucru: 8 minute

### STAR WARS

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

- ☐ LUKE
- ☐ ANAKIN
- ☐ YODA
- ☐ LEIA
- ☐ HAN SOLO



- ☐ DARTH VADER
- ☐ CHEWBACCA
- ☐ PADME AMIDALA
- ☐ OBI-WAN



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

## Procesare informații în timp real

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

- ☐ bușteanul
- ☐ locuință
- ☐ fratele
- ☐ ferestre
- ☐ copacul

Timp de lucru: 5 minute

### Cei 3 ursuleți

A fost o dată. Au fost trei ursuleți, pe cel mare îl chema Mândrilă, iar pe cei mici Coadă-Scurta și Blana-Moale.

Nici unul dintre ei nu aveau casă și toată iarna tremurau de frig.

Într-o vară, Coadă-Scurta și Blana-Moale s-au hotărât să-și construiască o casă. După ce au doborât un copac, au început să-l taie în bucăți.

În acea vreme, Mândrilă, fratele lor mai mare, se plimba fluierând prin pădure. Văzându-și frații, deodată se opri.

Coadă-Scurta și Blana-Moale încercau fiecare pe rând să ridice trunchiul greu de copac.

- Ha, ha, ha! Neputincioșilor! râse Mândrilă. Să vă arăt eu cum se ridică un buștean. Și-l ridică cu mare ușurință.

- Vino, Mândrilă, să lucrăm împreună! îl chemară cei doi ursuleți.

Dar încrezutul Mândrilă plecă să-și facă singur o locuință. Mai la deal găsi un copac gros din care voia să-și taie scânduri.

- Da, asta este pe măsura mea. Din câteva lovituri îl voi doborî, gândi Mândrilă. Rămăși singuri, cei doi ursuleți chibzuiră cum să lucreze. Trecându-le prin minte să apuce amândoi de odată, izbutiră să ridice bușteanul. Bucuroși, porniră să cânte: Unde-i unul nu-i putere,

Unde-s doi puterea crește!

Și astfel duseră grinda acolo unde vroiau să-și ridice casă.

Îngropară stâlpi și bătătoriră pământul în jur.

Sub mâinile harnice ale ursuleților, căsuța se înalta văzând cu ochii. Când fu aproape gata, cei doi ursuleți tăiară ferestre luminoase.

În acest timp, Mândrilă se chinuia singur să taie copacul. Frații mai mici veniră să-i dea o mână de ajutor.

- Hei, Mândrilă, cum merge lucrul? îl întreabă Blana-Moale, în timp ce Coadă-Scurta apucă pe furiș de cealaltă parte al fierăstrăului.

- Bine, nu vezi, răspuse Mândrilă, încredințat că trage singur de fierăstrău.

- Ha, ha, ha! râdeau prichindeii de păcăleală trasă îngâmfatului.

- Vino, mai bine să lucrăm împreună!

- Nu! eu voi lucra singur, mai bine și mai repede decât voi.

Frunzele care cădeau vesteau apropierea iernii.

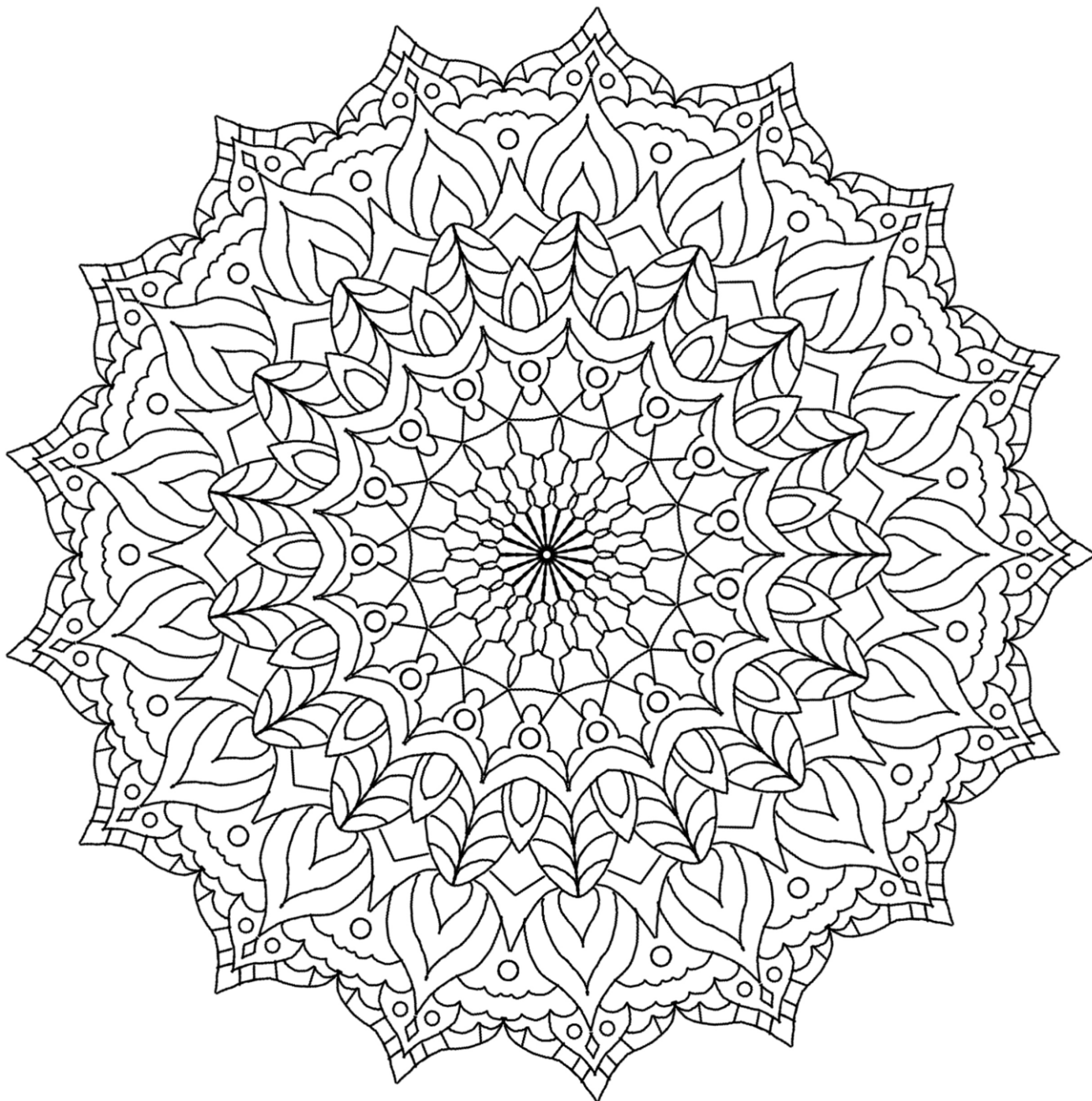


Exercițiul antrenează orientarea vizuală și accelerează viteza de procesare a informației.

**Creativitate**

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 1- 41 de pinguini



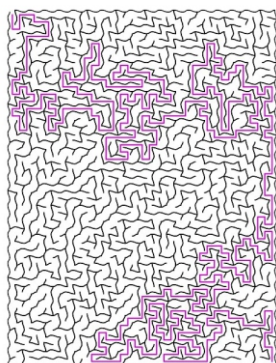
Pagina 2



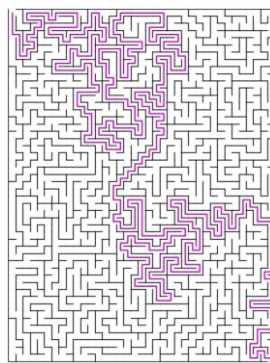
Pagina 13



Pagina 20



Pagina 3



Pagina 7



Pagina 8

### MOBILA

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

Pagina 9

A-2 F-4

B-1 G-5

C-3 H-6

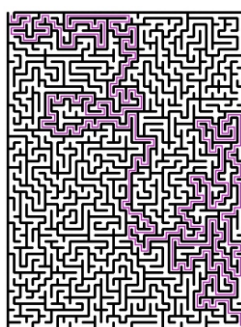
D-7 I - 9

E-8 J-10

Pagina 16



Pagina 17



Pagina 21

25

### STAR WARS

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

Pagina 22



Pagina 12

### MESERII

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

Pagina 19

**Felicitări !**  
**Foarte bine !**



## Ai terminat mapa 5!