

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

Mapa demo

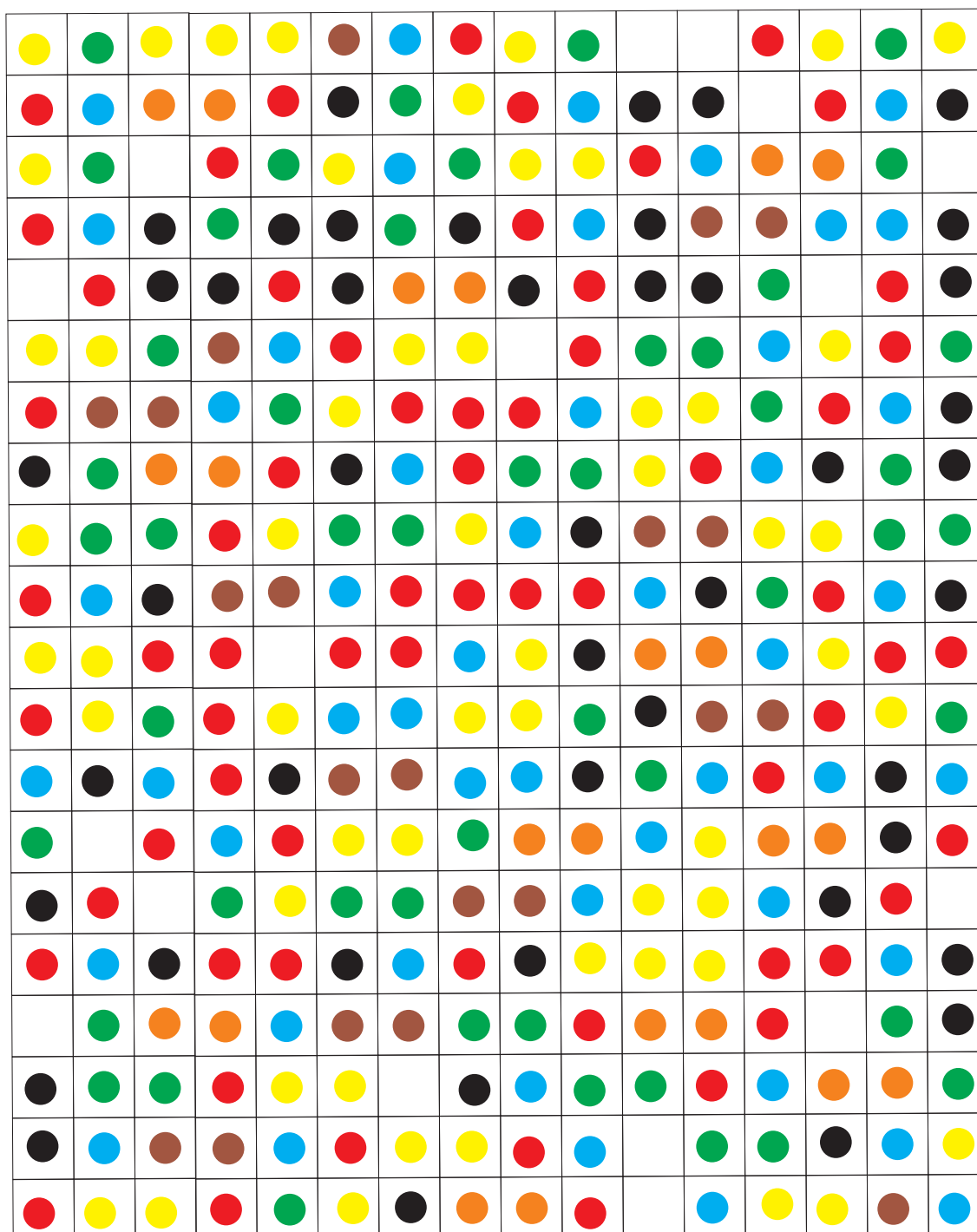


Clasa a V a

Orientare vizuală

Descoperă 15 grupări   în tabelul de mai jos.

Timp de lucru: 2 minute



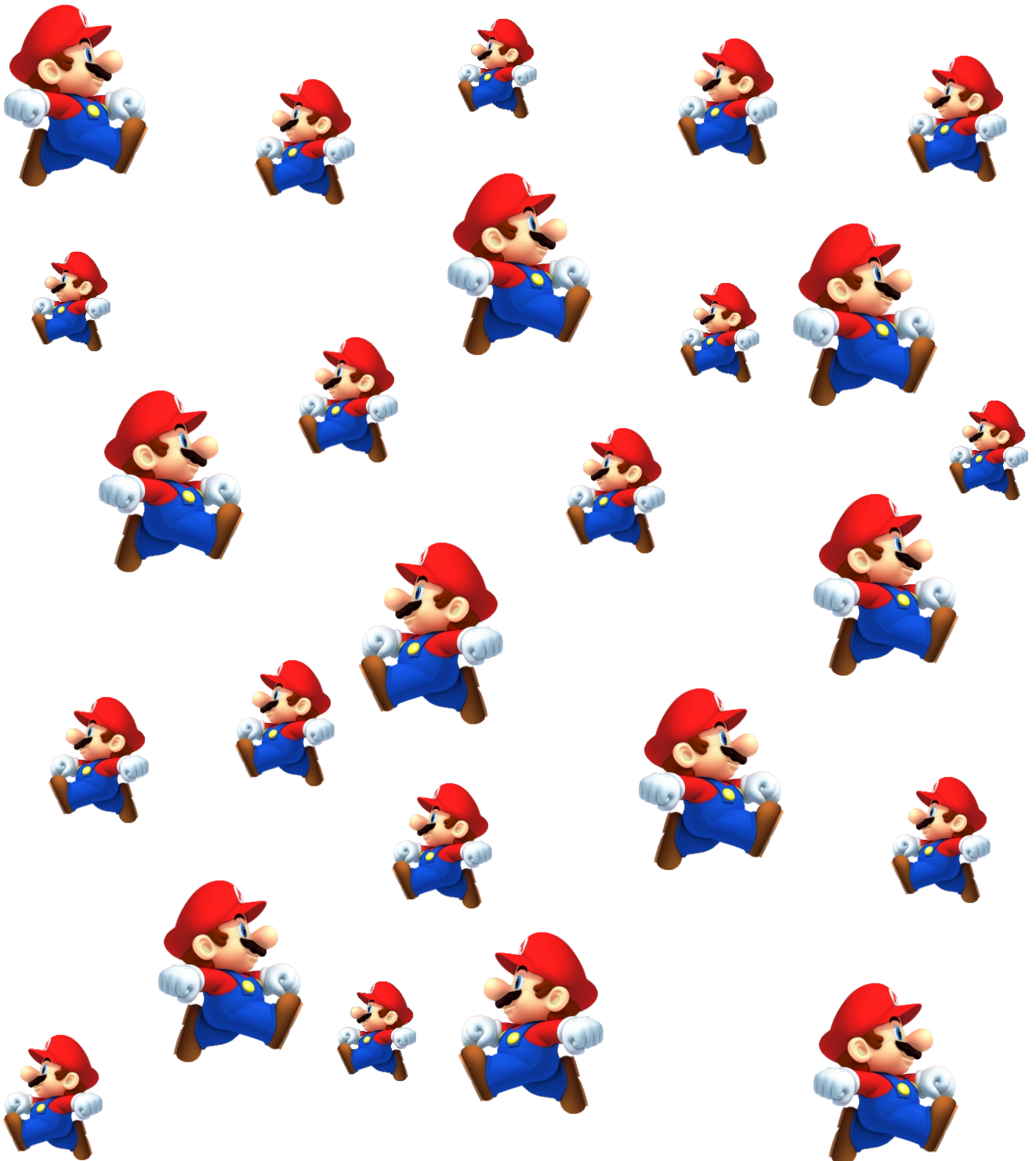
Exercițiul antrenează orientarea vizuală și accelerează viteza de procesare a informației.

Câmp vizual

Numără câte personaje Mario sunt în pagină și notează numărul lor.

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

Temp de lucru: 2 minute



Răspuns:

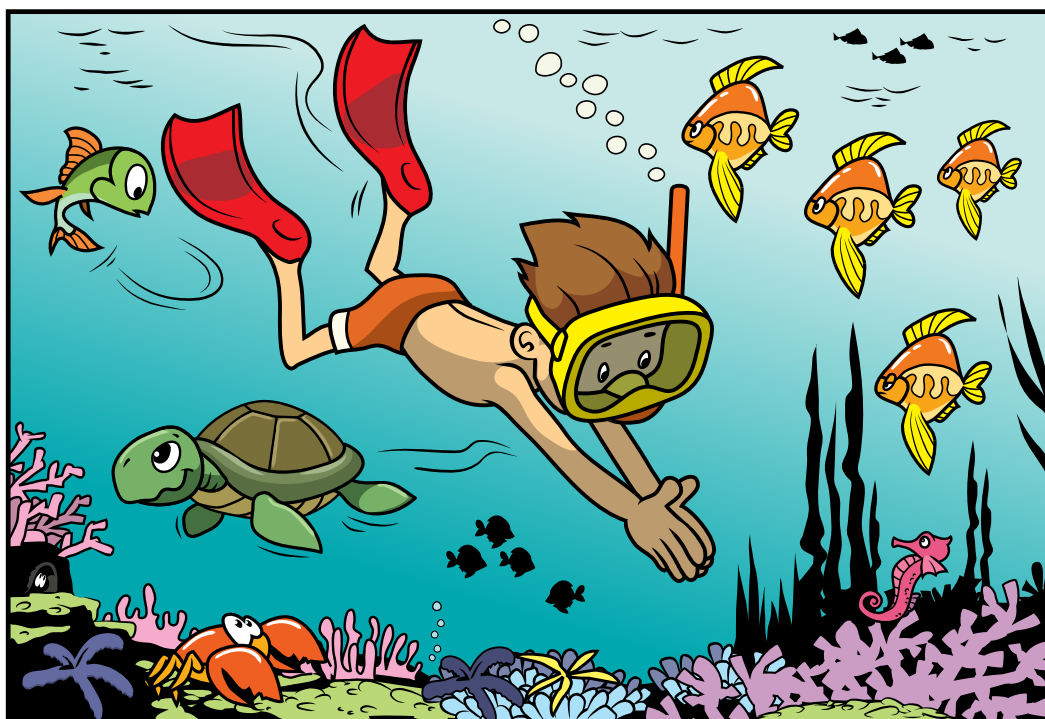
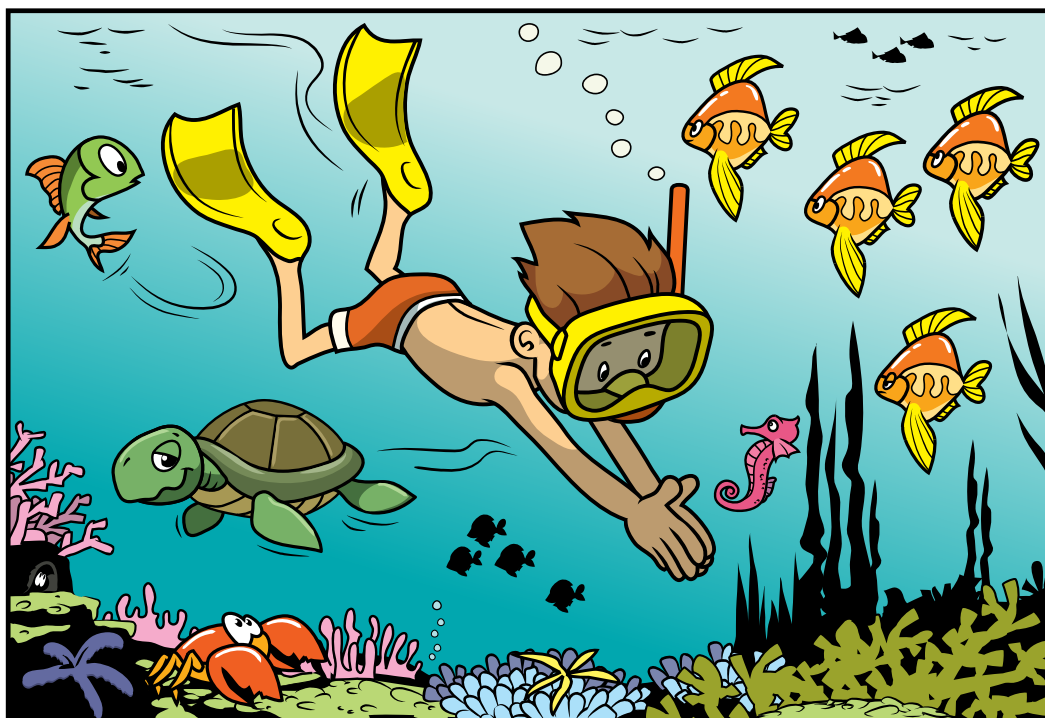


Antrenarea câmpului vizual crește capacitatea de concentrare pe termen mediu și viteza generală de lucru.

Atenție la detalii

Găsește cele 10 diferențe și încercuiește-le.

Timp de lucru: 5 minute

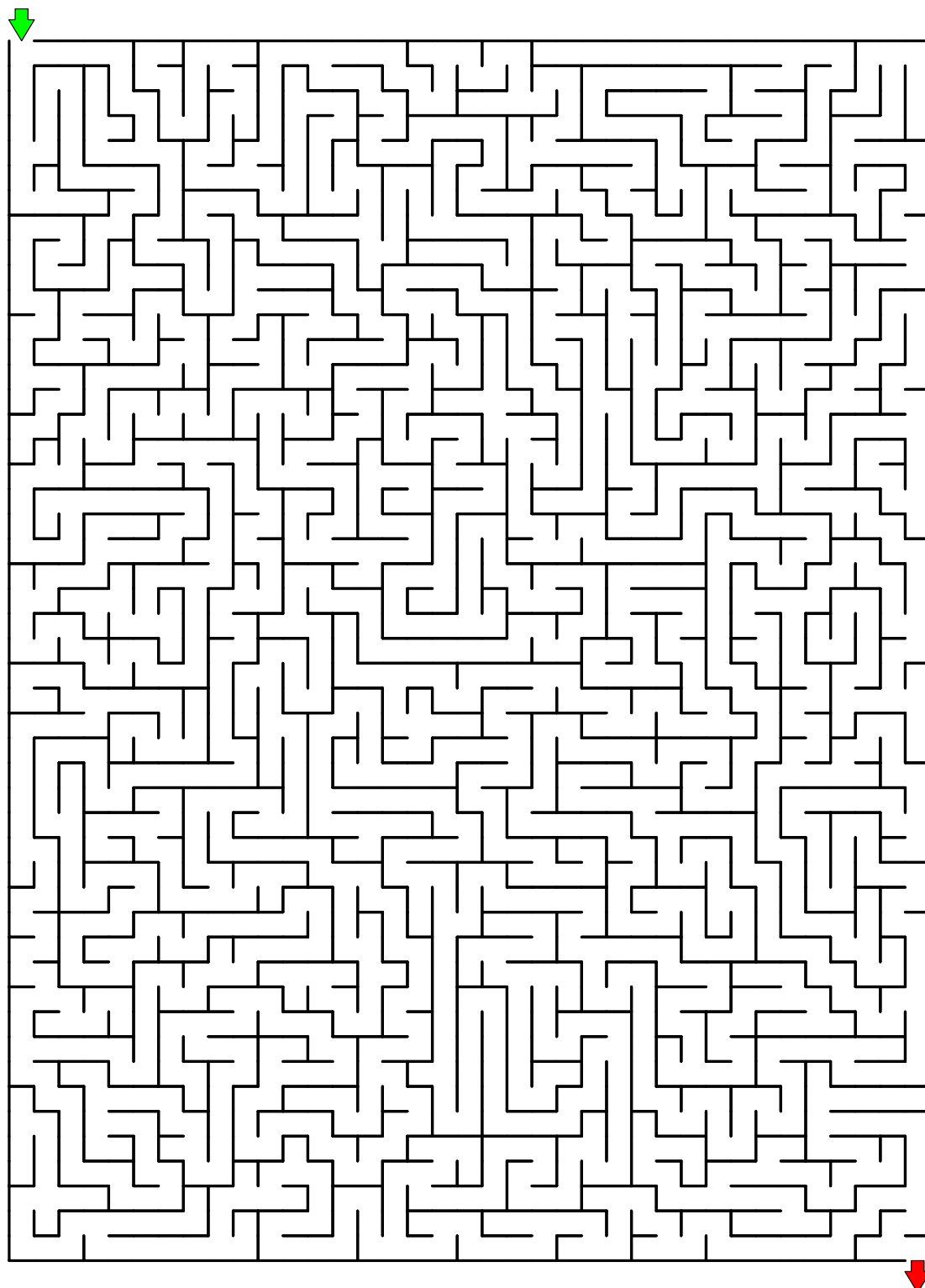


Exercițiul de atenție la detalii antrenează atenția vizuală și concentrarea pe termen mediu. De asemenea, ne sprijină în formarea unui stil de lucru.

Atenție și concentrare

Rezolvă labirintul de maai jos.

Timpe de lucru: 3 minute

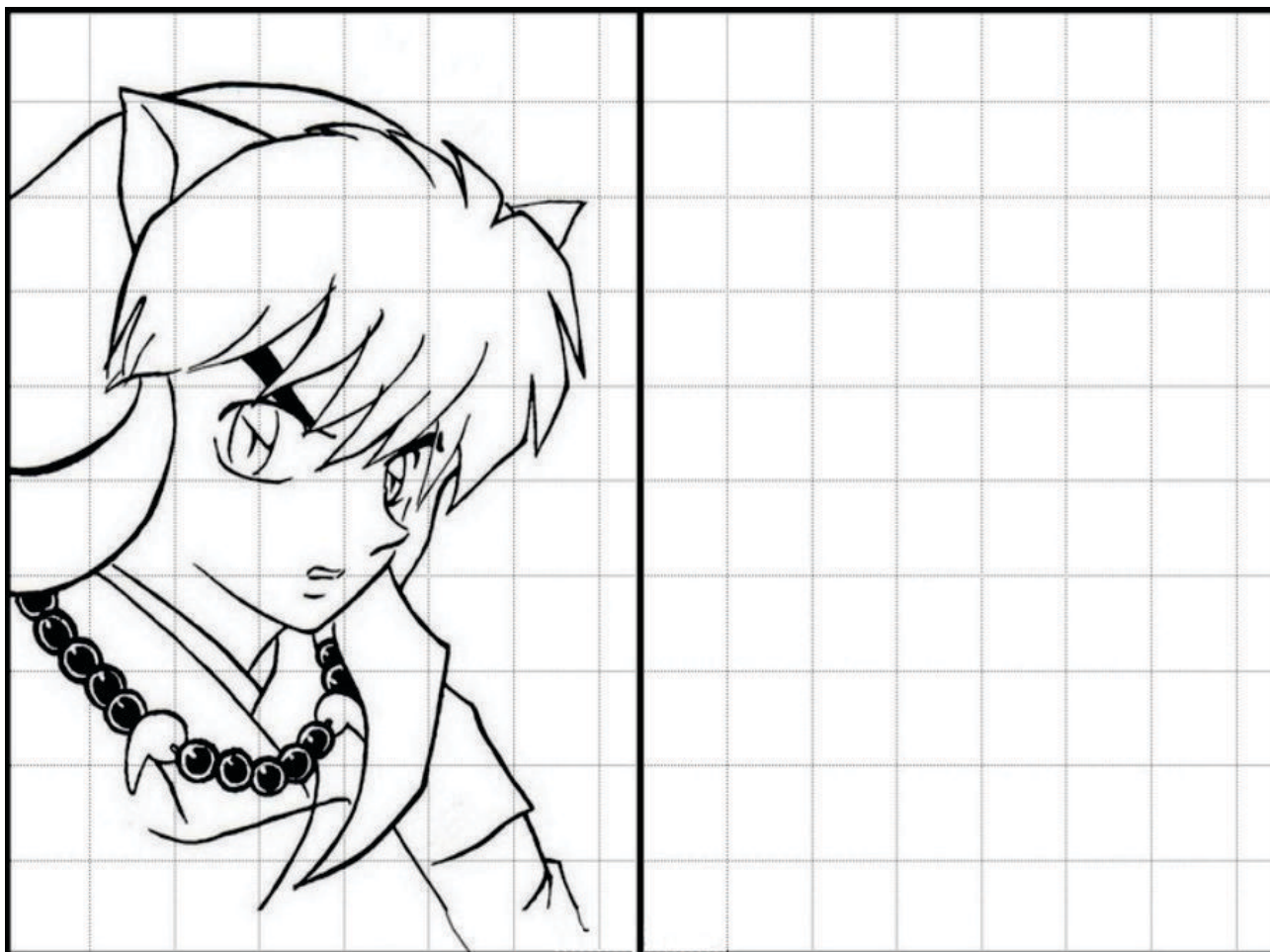


Labirintul este un exercițiu ce antrenează atenția și concentrarea pe termen scurt și mediu.

Zona de confort

Desenează personajul în chenarul din dreapta, folosește liniile ca reper.

Timp de lucru: 5 minute



Curba de efort mental se mărește doar prin antrenament constant.

Procesare informații în timp real

Citește textul de mai jos și notează 3 idei principale.

Alegerile tale

Timp de lucru: 5 minute

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, ajunse 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.

Număr de cuvinte = 467

1. _____
2. _____
3. _____

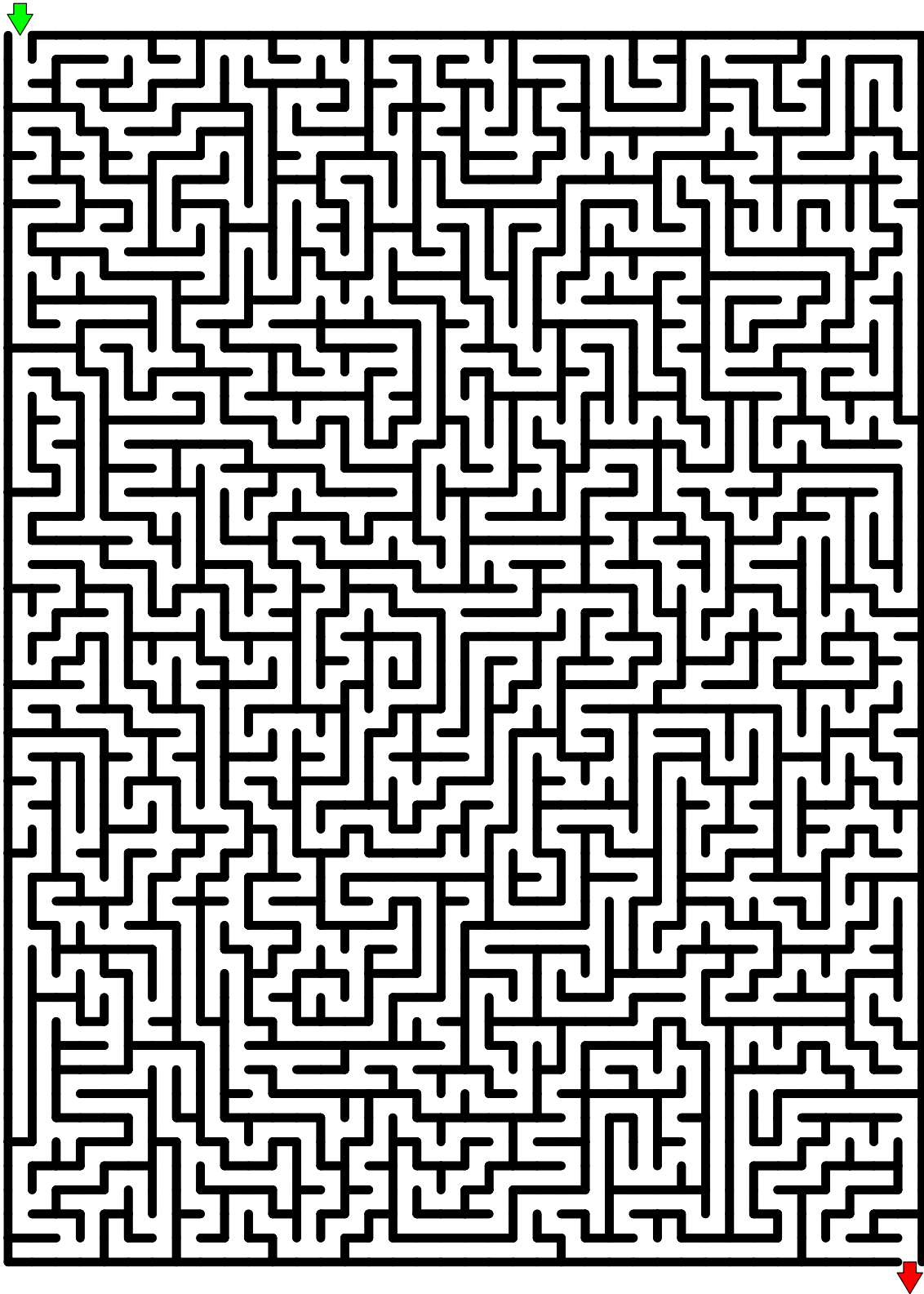


Exercițiul antrenează procesarea informațională și memoria de lucru.

Atenție și concentrare

Rezolvă labirintul de mai jos.

Timp de lucru: 4 minute

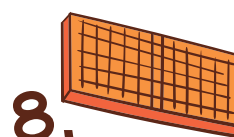


Labirintul este un exercițiu ce antrenează atenția și concentrarea pe termen scurt și mediu.

Orientare vizuală

Caută cele 8 elemente ascunse în imaginea de mai jos.

Timp de lucru: 5 minute



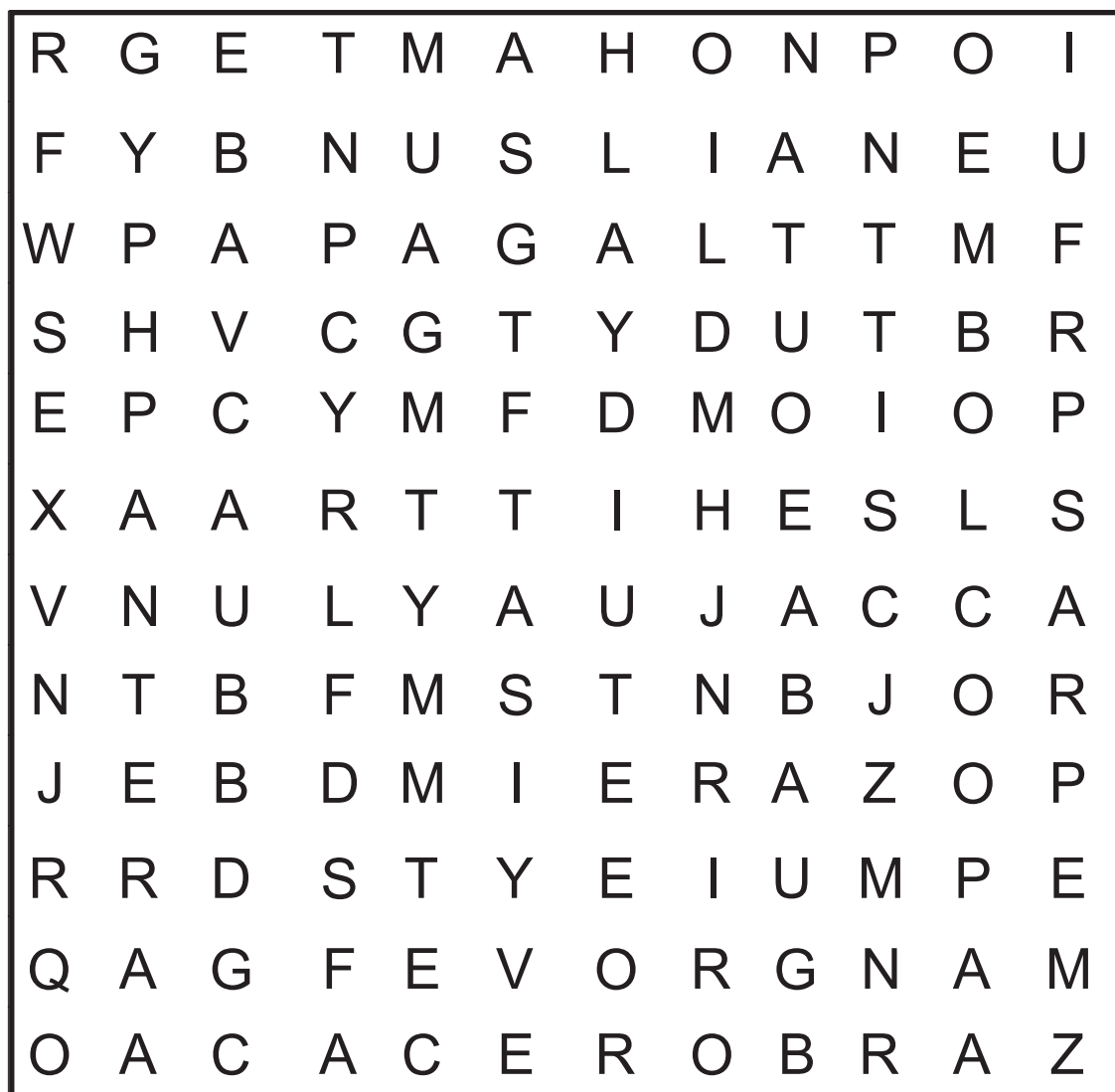
Exercițiul antrenează orientarea vizuală și accelerează viteza de procesare a informației.

Procesare informații în timp real

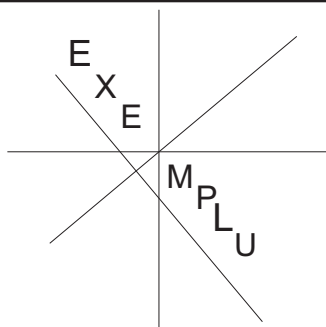
Găsește 5 cuvinte din chenar și încercuiește-le.
Cuvintele sunt ascunse în toate direcțiile ca în exemplul de mai jos.

CLIMATUL ECUATORIAL

Timp de lucru: 8 minute



- ☐ PALMIER
- ☐ MAHON
- ☐ ACCAJU
- ☐ MANGROVE
- ☐ MAIMUTE



- ☐ PANTERA
- ☐ PAPAGAL
- ☐ SARPE
- ☐ ARBORE CACAO
- ☐ LIANE



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

Memorare logică

Caută legăturile și memorează cele 4 tabele.

Timp de lucru: 4 minute

+	B	C	D
A	+	C	D
A	B	+	D
A	B	C	+

	=	=	
		=	
	+		
	+	+	

0	+	#	A
0	#	+	0
0	+	#	0
A	#	+	0

*	#	#	#
	*	*	
#		*	
#	#		*



Exercițiul antrenează memoria de lucru, vitală în formarea unui stil de lucru eficient.

Memorare logică

Completează tabelele cu informațiile memorate.

Timp de lucru: 4 minute

Atenție la detalii

Găsește 12 diferențe în imaginea de mai jos și încercuiește-le.

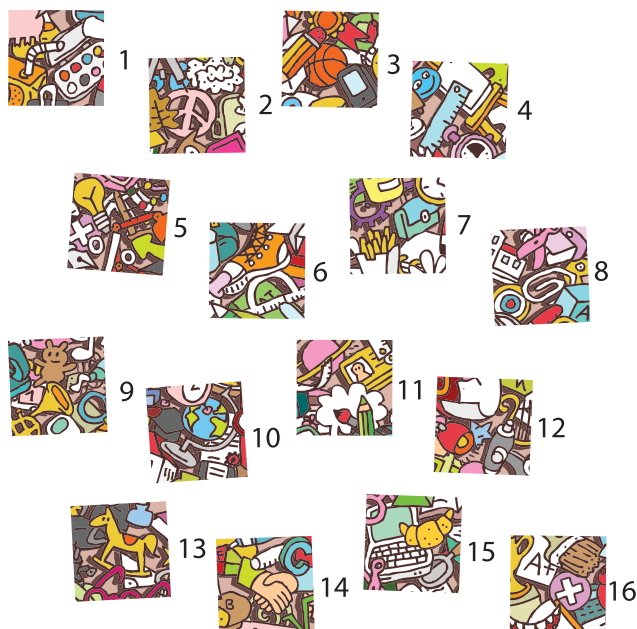
Temp de lucru: 5 minute



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

Găsește fiecare pătrățică lipsă în imaginea de mai jos .

Timp de lucru: 5 minute



A -
B -
C -
D -
E -
F -
G -
H -

I -
J -
K -
L -
M -
N -
P -



Exercițiul antrenează **orientarea vizuală** și **concentrarea pe termen mediu**.

Memorie vizuală

Privește imaginea și reține 10 obiecte pentru a le scrie în pagina următoare.

Timp de lucru: 1 minut



Memorie vizuală

Scrie aici cele 10 elemente memorate.

Timp de lucru: 2 minute

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

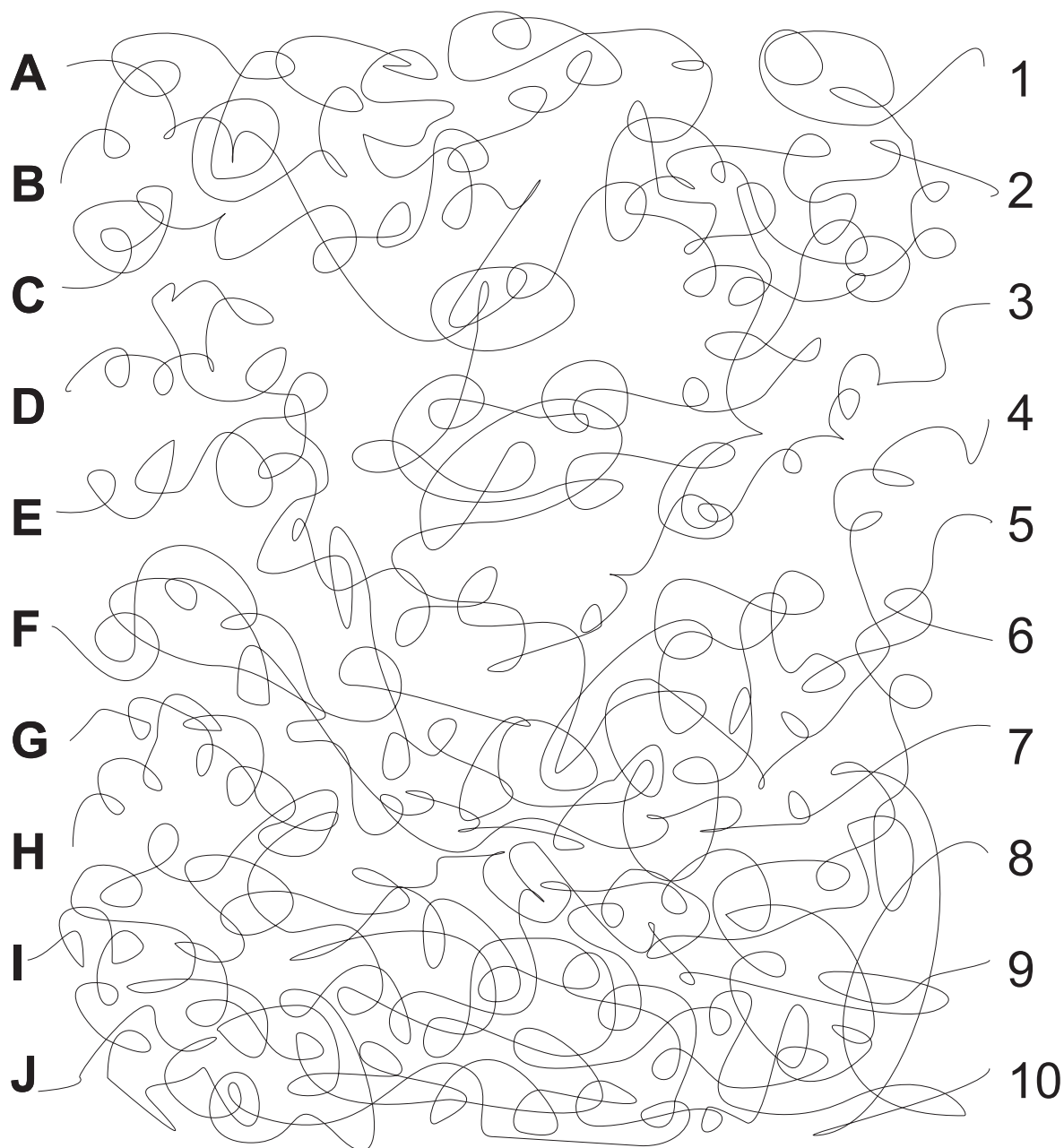
10.

Efort mental

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

Timp de lucru: 5 minute

G 10



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J

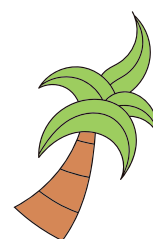
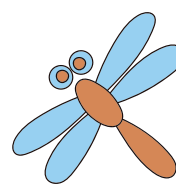
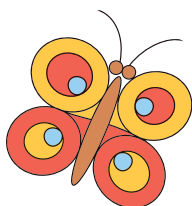
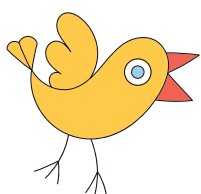


Curba de efort mental se mărește doar prin antrenament constant.

Orientare vizuală

Găsește cele 6 elemente în imagine și colorează-le.

Timp de lucru: 5 minute



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

Procesare informații în timp real

Citește textul și scrie în 2-3 rânduri ideea principală.

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 procesarea informațională și memoria de lucru.

Procesare informații în timp real

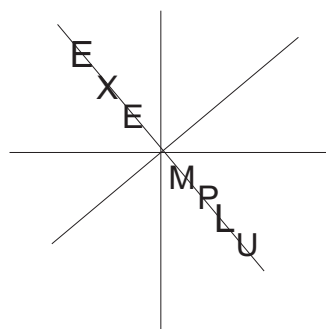
Găsește cuvintele din chenar și încercuiește-le.
Cuvintele sunt ascunse în toate direcțiile ca în exemplul de mai jos.

Timpe de lucru: 8 minute

CLIMATUL SUBECUATORIAL



- ☐ IERBURI
- ☐ BAOBAB
- ☐ ACACIA
- ☐ EUCALIPT
- ☐ GIRAFA



- ☐ PLATOU
- ☐ ZEBRA
- ☐ RINOCER
- ☐ HIENA
- ☐ GHEPARD



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

Atenție la detalii

Găsește cele 10 diferențe și încercuiește-le.

Timp de lucru: 5 minute

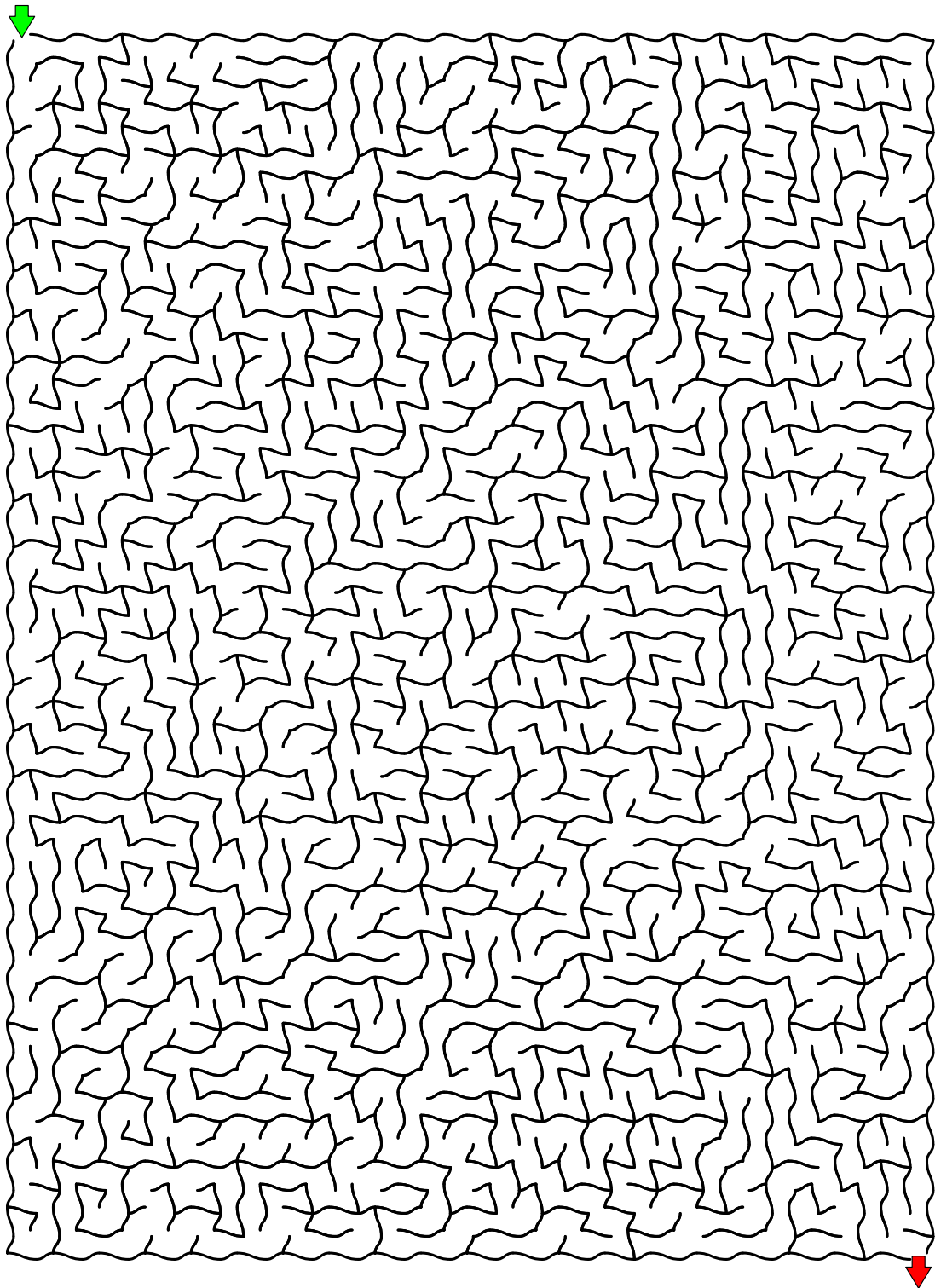


Exercițiul de atenție la detalii antrenează atenția vizuală și concentrarea pe termen mediu. De asemenea, ne sprijină în formarea unui stil de lucru.

Atenție și concentrare

Rezolvă labirintul de mai jos.

Timp de lucru: 4 minute

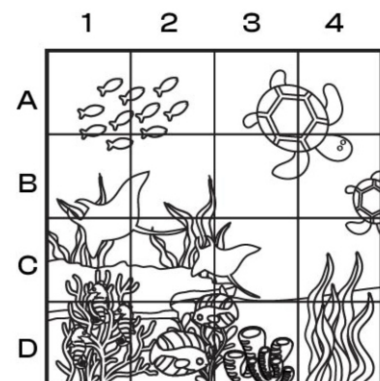
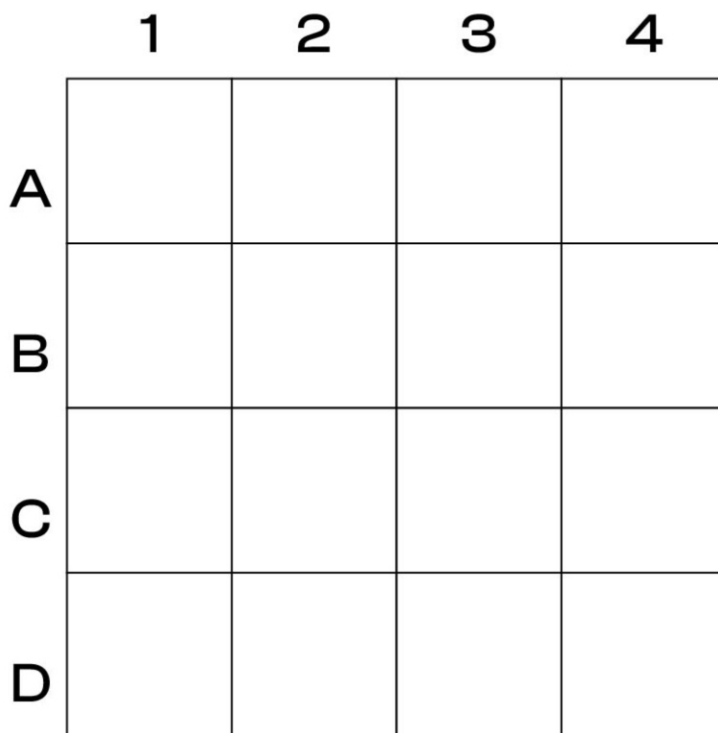


Labirintul este un exercițiu ce antrenează atenția și concentrarea pe termen scurt și mediu.

Orientare vizuală și logică

Notează numărul fiecărui pătrățel care corespunde imaginii de mai jos.
2 căsuțe sunt rezolvate pentru ajutor.

Timp de lucru: 8 minute



Exercițiul antrenează orientarea vizuală și concentrarea pe termen mediu.

Relaxare mentală

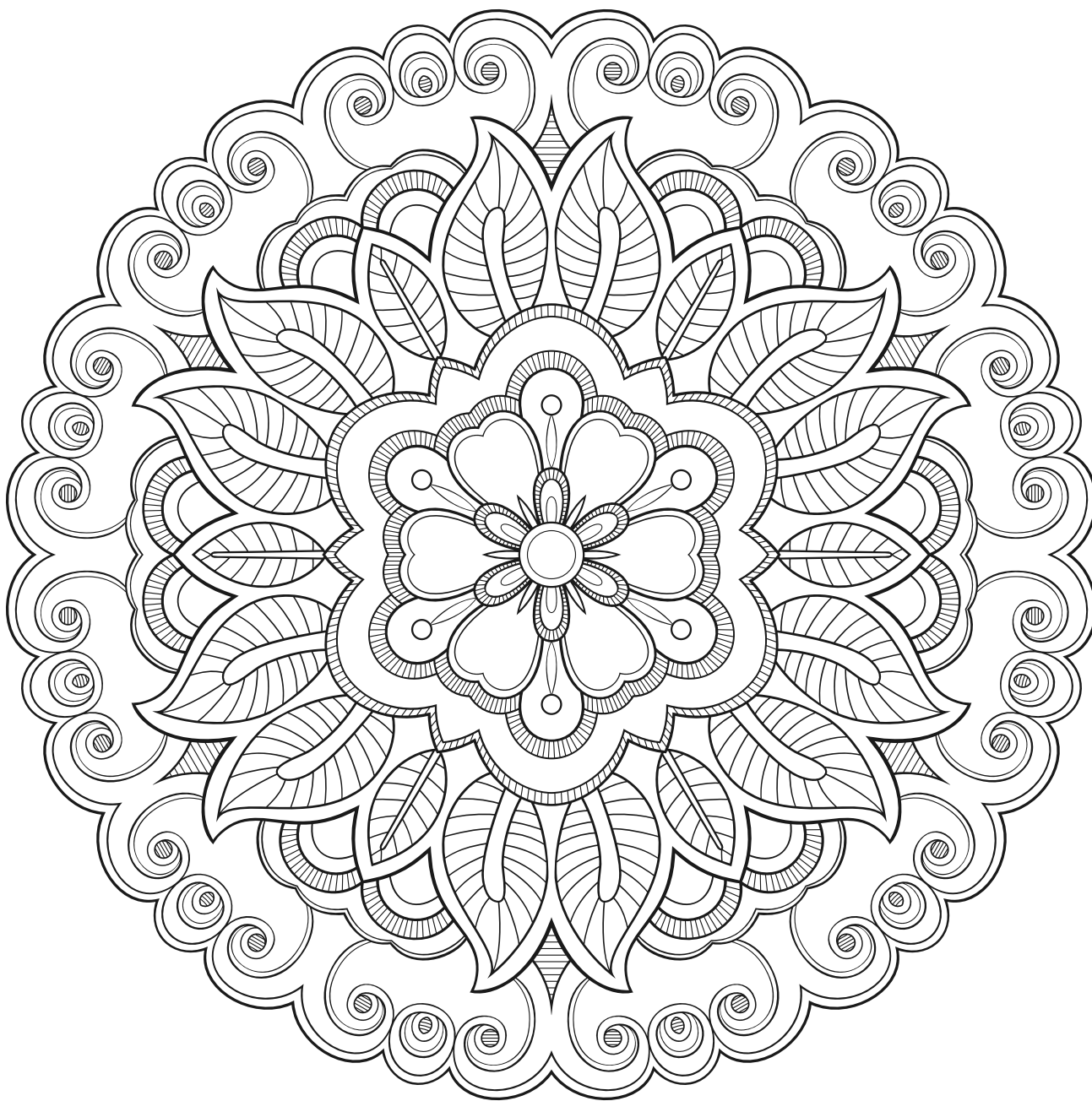
Colorează imaginea de mai jos ca cea originală sau diferit.

Timp de lucru: 10 minute



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



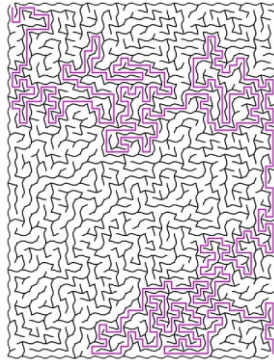
Pagina 2



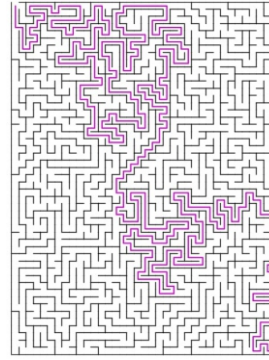
Pagina 13



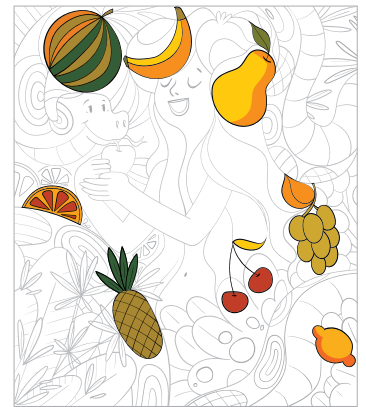
Pagina 20



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

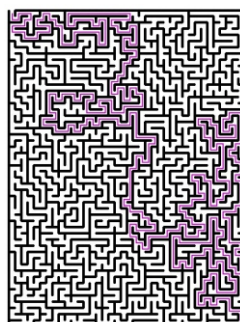
D-7 I-9

E-8 J-10

Pagina 16



Pagina 17



Pagina 26



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

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

Felicitări !
Foarte bine !



Ai terminat mapa 5!