

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

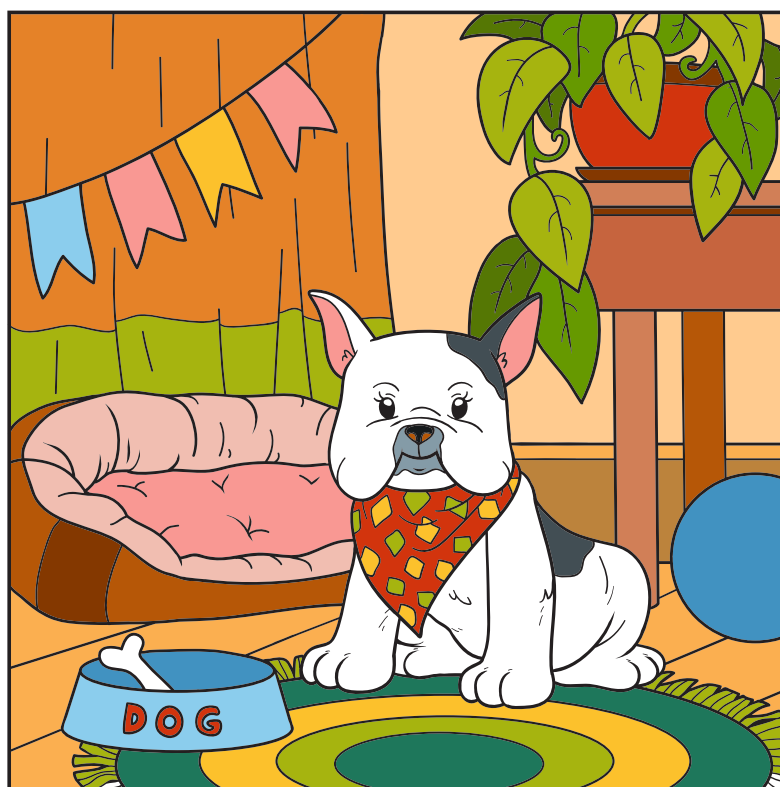


Clasa I

1. Atenție la detalii

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

Temp de lucru: 3 minute

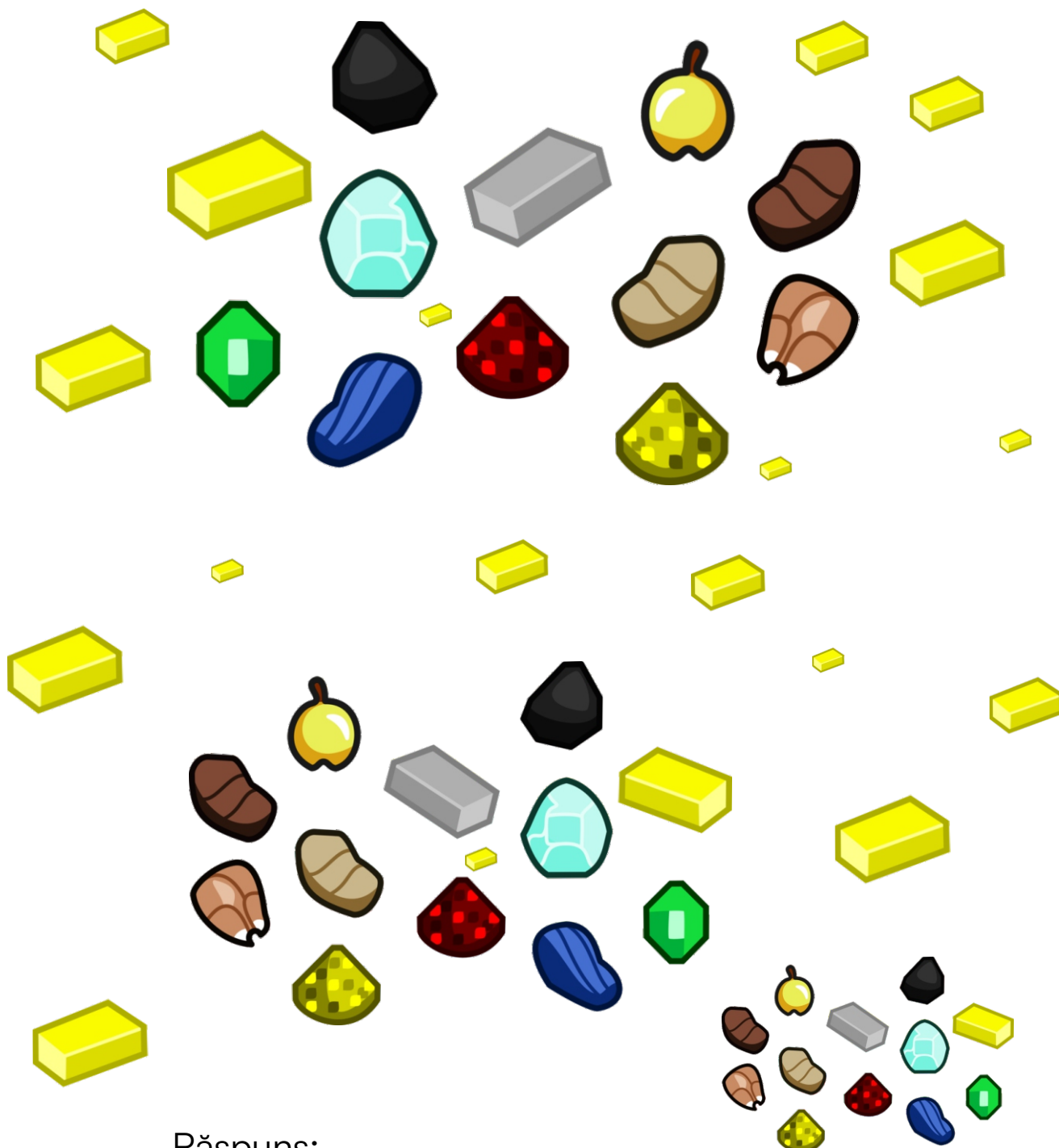


Exercițiul de atenție la detalii antrenează atenția vizuală și concentrarea pe termen mediu. De asemenea, ne sprijină în formarea unui stil de lucru.

2. Câmp vizual

Câte elemente sunt în pagină ?

Temp de lucru: 4 minute



Răspuns:

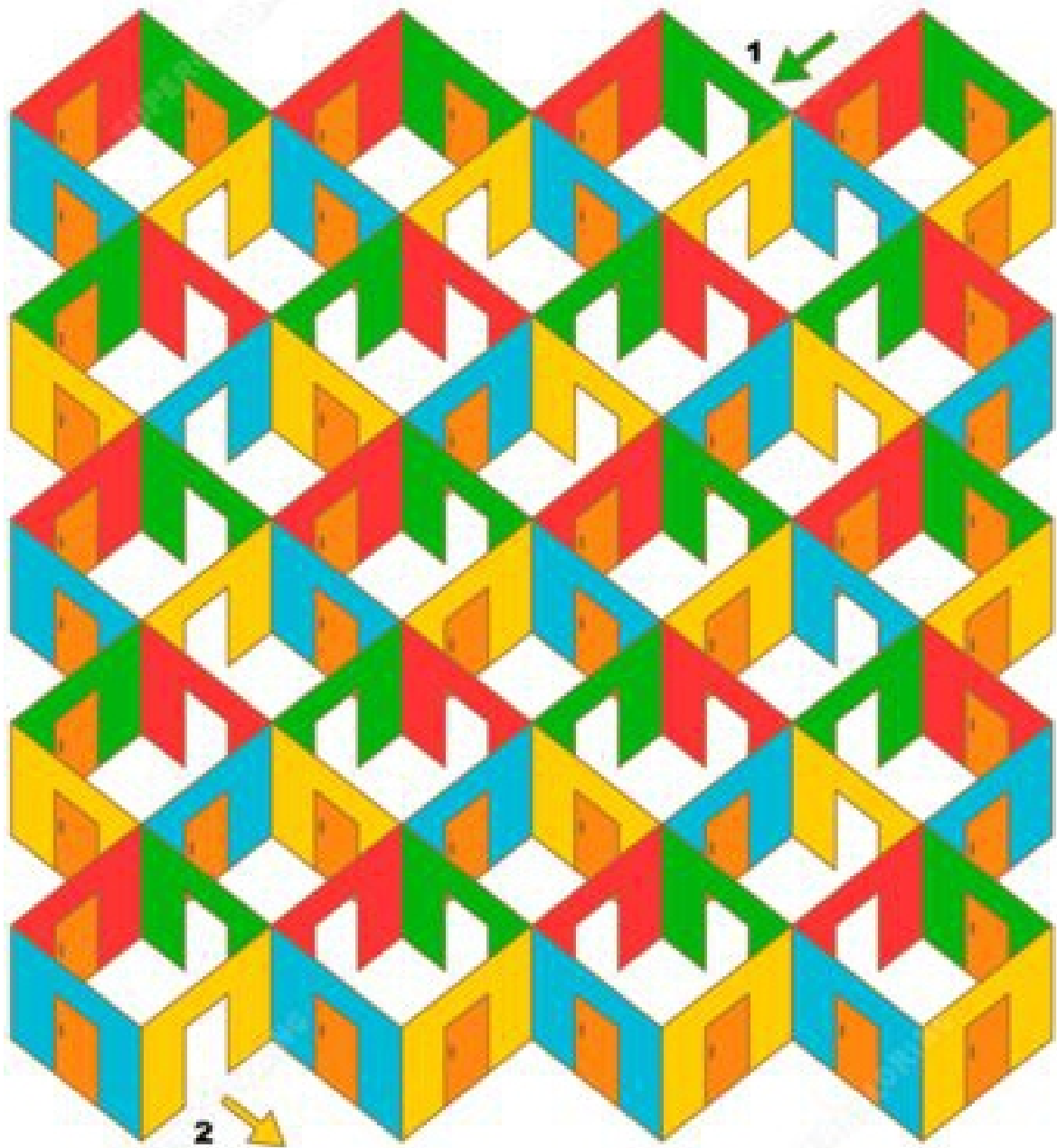


Antrenarea câmpului vizual crește capacitatea de concentrare pe termen mediu și viteza generală de lucru.

3. Atenție și concentrare

Rezolvă labirintul de mai jos

Timp de lucru: 3 minute

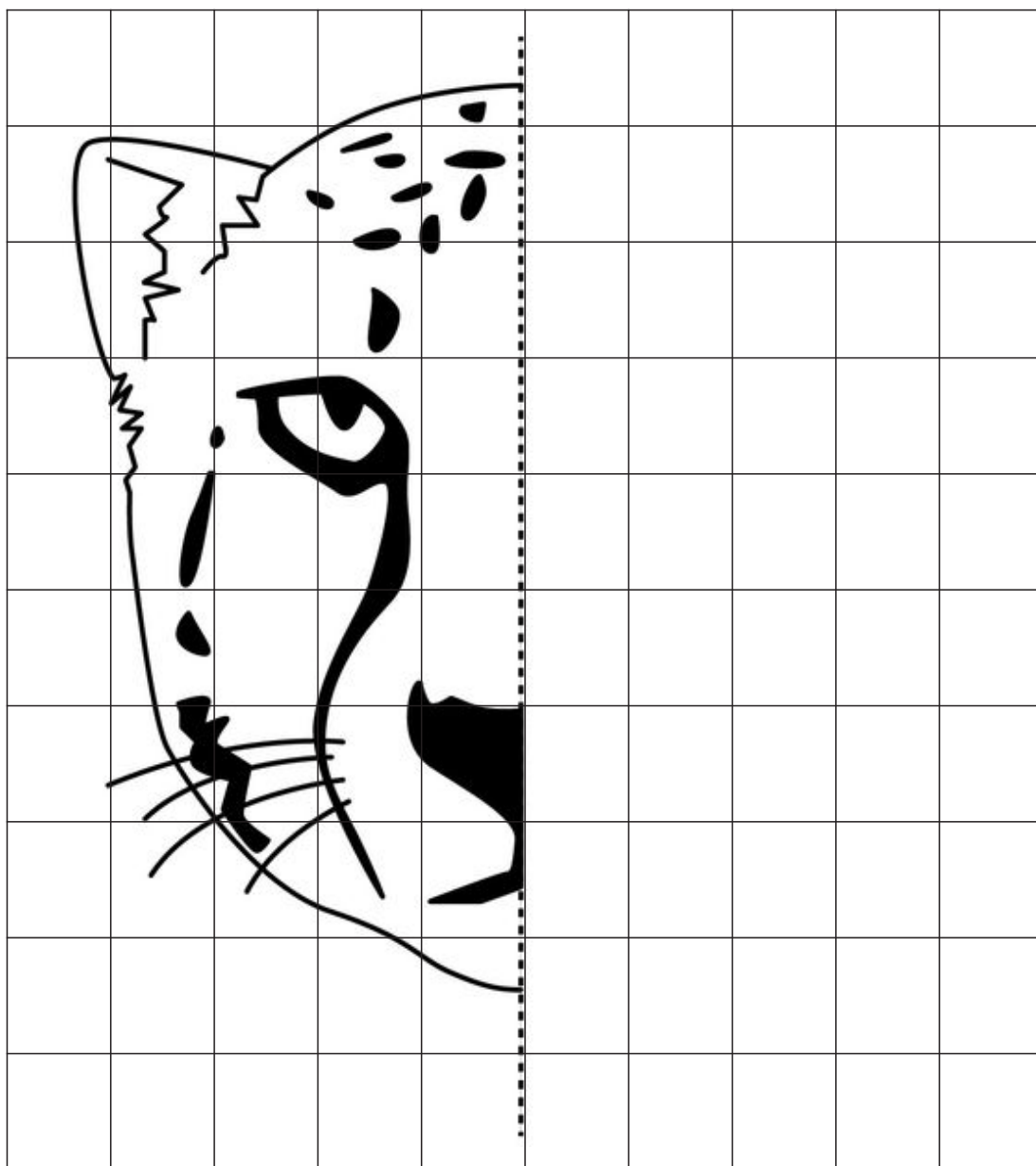


Labirintul este un exercițiu ce antrenează atenția și concentrarea pe termen scurt și mediu.

4. Zona de confort

Desenează cealaltă jumătate folosind liniile ca reper.

Timp de lucru: 5 minute



Exercițiul îi ajută să se adapteze la cerințe noi și să se orienteze în spațiu.

5. Orientare vizuală

Găsește cele 10 elemente ascunse plus  și încercuiește-le.

Timp de lucru: 3 minute



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

6. Procesare informații în timp real

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

Timp de lucru: 3 minute

Surpriza de pe plajă

Doi băieți se jucau pe plajă, încercând să vadă cine aruncă piatra mai departe. Erau în vacanță și era plăcut să vadă marea fără valuri dimineața, în special după câteva zile în care au fost furtuni puternice.

Băieții au observat când se plimbau pe mal multe meduze, melci de mare, stelute și alte animăluțe mici, toate aduse de valurile puternice din timpul furtunii.

☐ aruncă ☐ furtuni ☐ animăluțe



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

7. Atenție la detalii

Găsește cele 7 diferențe și încercuiește-le.

Timp de lucru: 3 minute



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

8. Memorie fotografică

Memorează poziția elementelor și redă-le în pagina următoare.
Câte un tabel pe rând.

Timp de lucru: 15 secunde la tabelul 1

15 secunde la tabelul 2

30 secunde la tabelul 3

30 secunde la tabelul 4

1

▲				▲
	□		○	
		□		
	○		□	
▲				▲

3

■			○	▲
□	○			▲
■	□	□	▶	
□	○			▲
■			○	▲

2

▲		▲		▲
	▲		▲	
○		□		○
	▬	○	▬	
□				□

4

□	X		▲	▲
		●		○
	■	●	X	
		●		○
▲	▲		X	□

9. Memorie fotografică

Redă poziția elementelor în tabelele de mai jos.

Timp de lucru: 30 secunde pentru fiecare tabel.

10. Orientare vizuală

Găsește literele alfabetului în ordine de la A la Z și încercuiește-le.

Timp de lucru: 3 minute



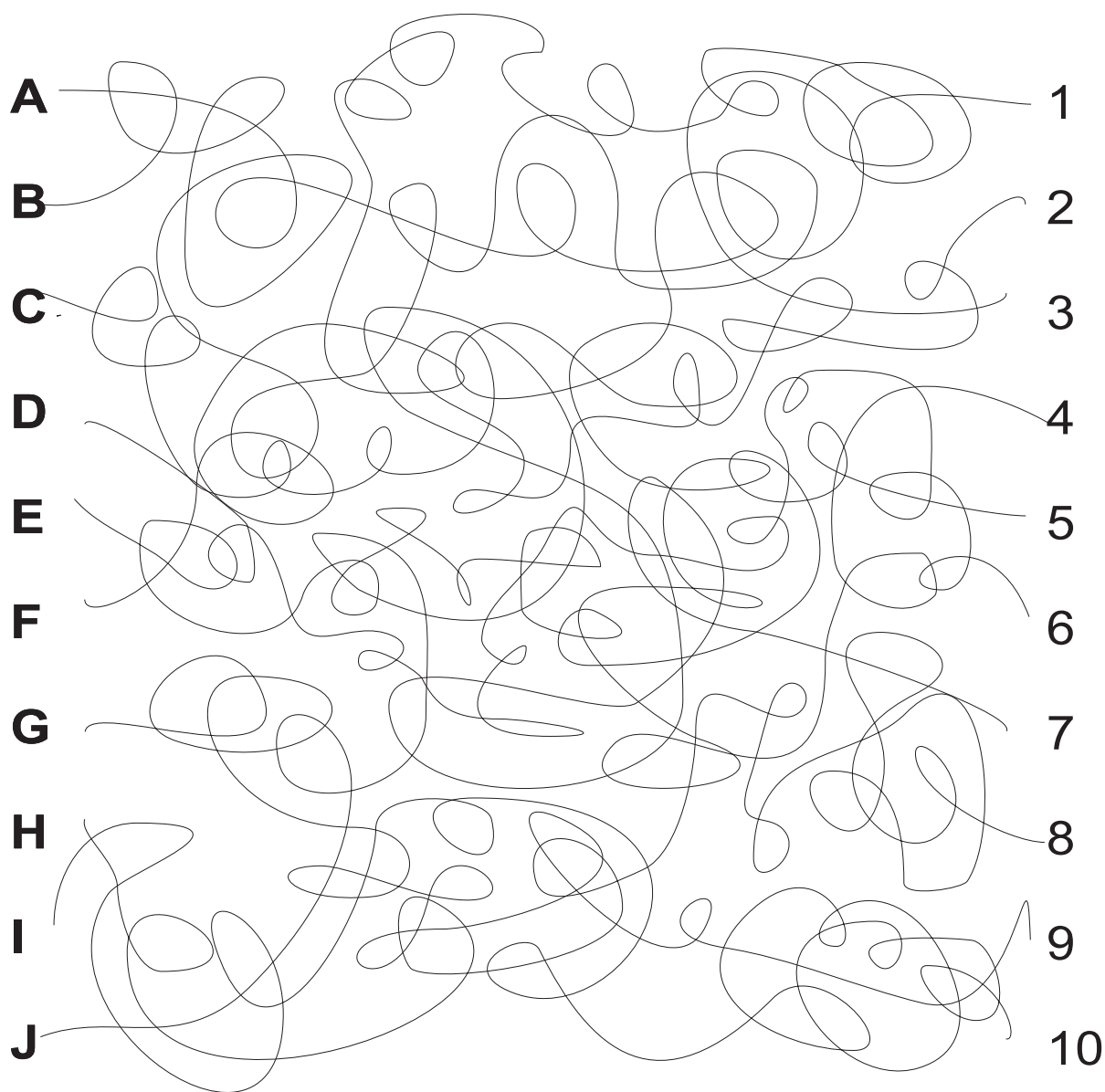
Exercițiul antrenează orientarea vizuală și accelerează viteza de procesare a informației.

11. Efort mental

Urmărește unde ajunge fiecare linie cu o culoare diferită pentru fiecare literă și notează în tabel răspunsurile.

Timp de lucru: 5 minute

M 35



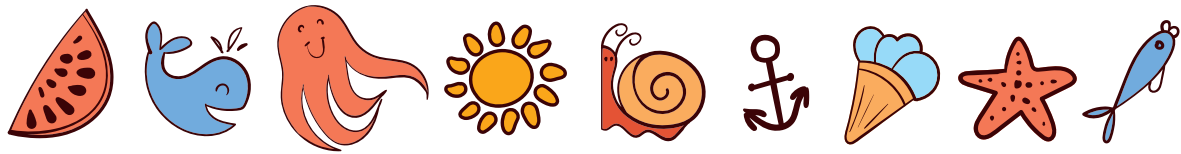
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J



Curba de efort mental se mărește doar prin antrenament

12. Orientare vizuală

Găsește cele 9 elemente ascunse și încercuiește-le.

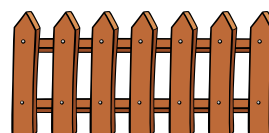
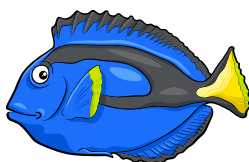


Acest exercițiu le antrenează atenția pe termen scurt și orientarea

13. Memorie fotografică

Memorează cele 7 elemente și încercuiește-le în pagina următoare.

Timp de lucru: 1minut



14. Memorie fotografică

Încercuiește cele 7 elemente memorate în pagina anterioară.

Timp de lucru: 2 minute



15. Atenție la detalii

Găsește cele 7 diferențe și încercuiește-le.

Timp de lucru: 3 minute



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

16. Procesare informații în timp real

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

Timp de lucru: 3 minute

Iepurașul cel fricos

A fost odată un iepure alb, pufos și timid care locuia pe malul unui lac albastru strălucitor. Într-o zi, pe când bea liniștit apă din lac, a auzit un zgomot puternic: Pleosc! Iepurașul alb și pufos a alergat din toate puterile, dar în graba lui a uitat unde avea vizuina. Alerga grăbit să le anunțe și pe celelalte animale de pericolul de la lac. Fugind a ajuns la regele animalelor, leul. Leul a sărit imediat în ajutorul iepurașului, însoțindu-l pe acesta la locul unde a auzit zgomotul. Când au ajuns la lac, au observat că dintr-un copac, o maimuță se amuza aruncând cu pietricele în lac și a recunoscut imediat sunetul: Pleosc!

☐ liniștit ☐ graba ☐ zgomotul

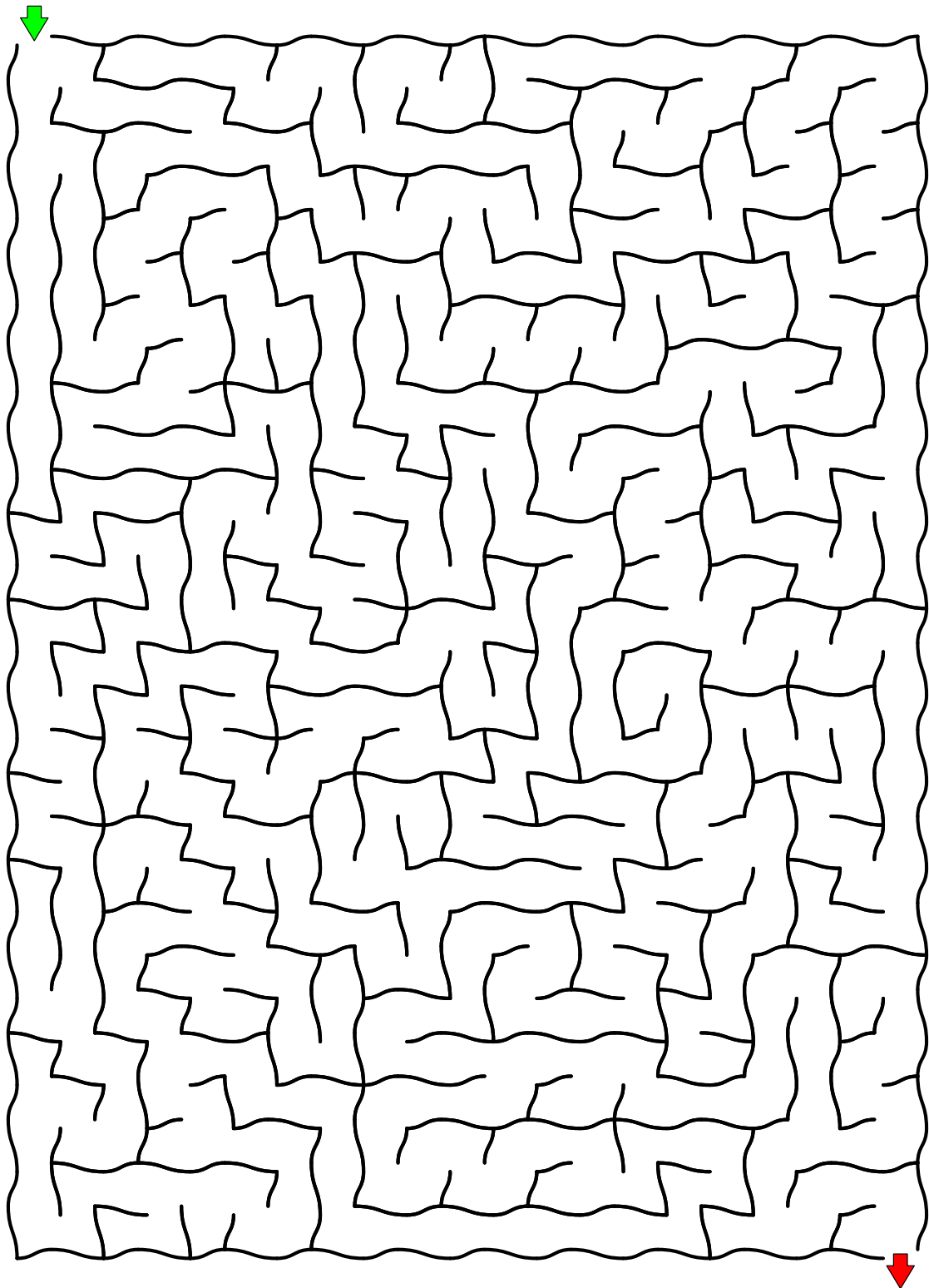


Exercițiul antrenează orientarea vizuală și accelerează viteza de procesare a informației.

17. 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.

18. Procesare informații în timp real

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

- ☐ șampanie
- ☐ aniversare
- ☐ rafaello
- ☐ chokotoff
- ☐ petrecere



- ☐ amintiri
- ☐ bucurie
- ☐ muzică
- ☐ baloane
- ☐ confetti

j d h f y t s t e k d b d k d c a m a ș a m p a n i e b s k s k n
n i n n a l k l a k p a m i n t i r i ă j i f d e b i j j s b i b s a b d a
c o a z i c o l s d a v s g c o n f e t t i e r c p s o c s p c o a c a c s d c
c t r a h s c v d a n i v e r s a r e j l s d t d s c f c a m a r t i e f a t e f
s o p s o d s i c s c s d b u c u r i e l j d ș d e s f e g d t s f s
m d j h s i e d m r a f a e l l o d f t h j i f a s m s e a s m d
l a s c o s b c v s v c g g s c c m u z i c ă d c s c g e d
f e r d p f d f g f r c h o k o t o f f g d g s c g s c f m s n c s
c u l r i d o s d c d c p i e r i i b a l o a n e p o r l i d l s l p r o e c r i c
p o s r d p j o i c l a l f g t h j u u ă g d r f t h i a p e t r e c e r e o f d t o r p



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

19. Atenție la detalii

Găsește cele 7 diferențe în imaginea de mai jos și încercuiește-le.

Timp de lucru: 3 minute

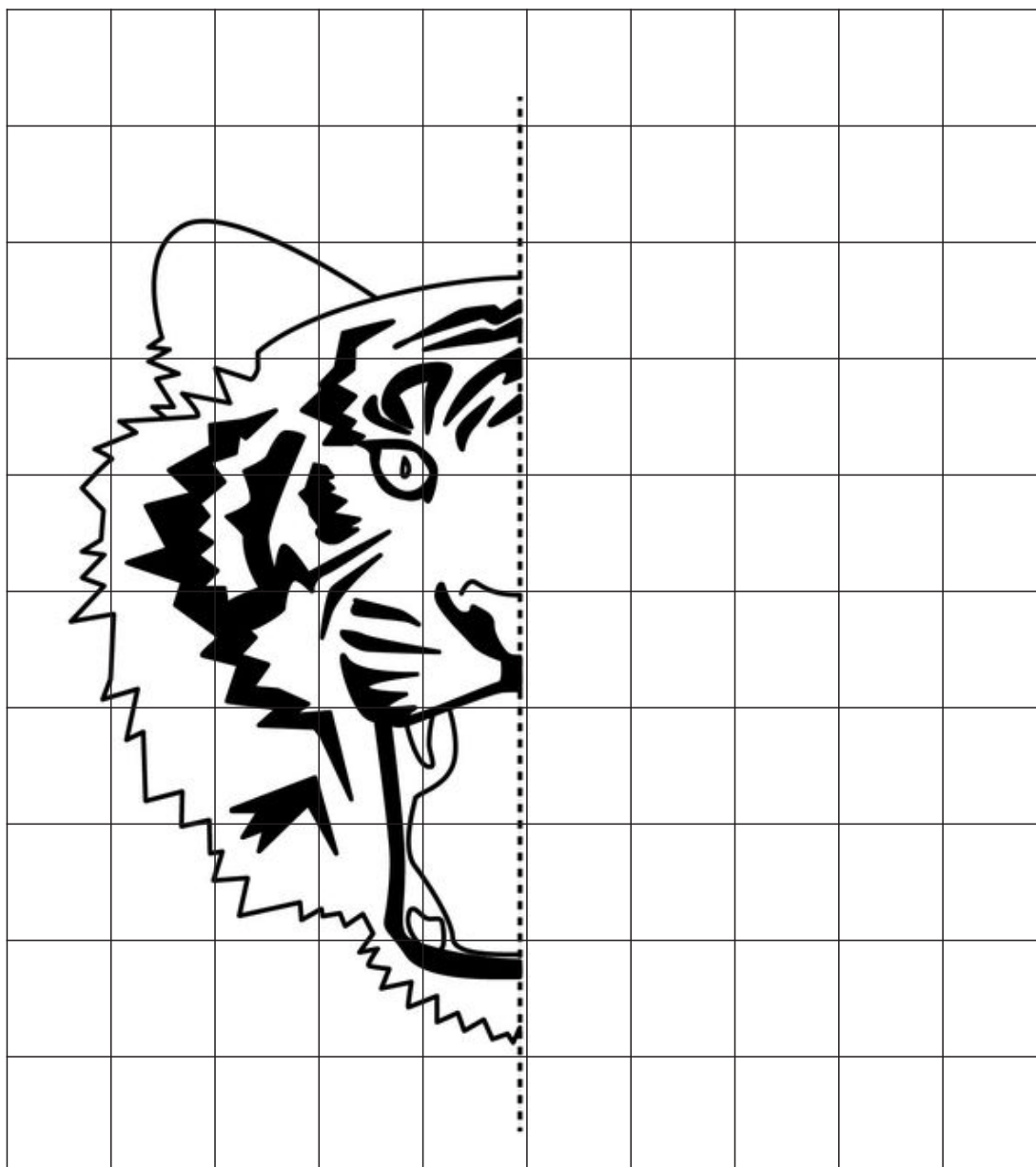


Exercițiul de atenție la detalii antrenează atenția vizuală și concentrarea pe termen mediu. De asemenea, ne sprijină în formarea unui stil de lucru.

20. Zona de confort

Desenează cealaltă jumătate în chenarul de jos folosind liniile ca reper.

Timp de lucru: 5 minute

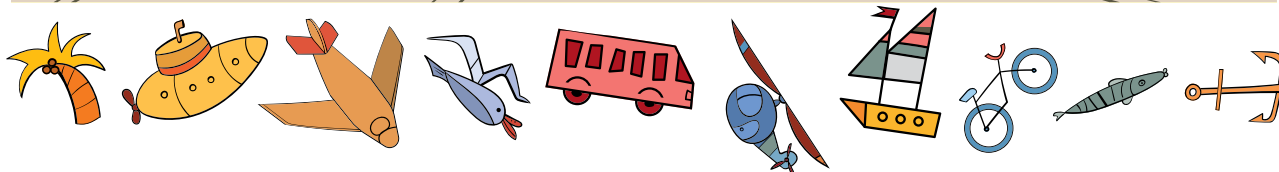


Exercițiul îți ajută să se adapteze la cerințe noi și să se orienteze în spațiu.

21. Orientare vizuală

Găsește cele 10 elemente din imagine și încercuiește-le.

Timp de lucru: 4 minute



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

22. Procesare informații în timp real

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

Timp de lucru: 3 minute

Helios

Helios este un băiat de 10 ani, căruia îi plac foarte mult vacanțele. El aștepta cu mult entuziasm vacanța de vară pentru că părinții îl duceau la mare, iar el iubea marea și soarele. De fapt, numele lui era Matei, însă toată lumea îl alinta Helios, tocmai pentru că îi plăcea foarte mult soarele.

La începutul acestei vacanțe de vară, s-a dus împreună cu familia în Grecia și era pentru prima dată când a vizitat această țară. Au ajuns târziu la hotel, așa că Helios s-a dus direct la culcare, pentru că voia să fie odihnit pentru a doua zi.

☐ entuziasm ☐ alinta ☐ odihnit



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

23. Procesare informații în timp real

Încercuiește cifra 7 când are cifra 3 lângă ea (în stânga sau în dreapta ei).

Timp de lucru: 3 minute

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



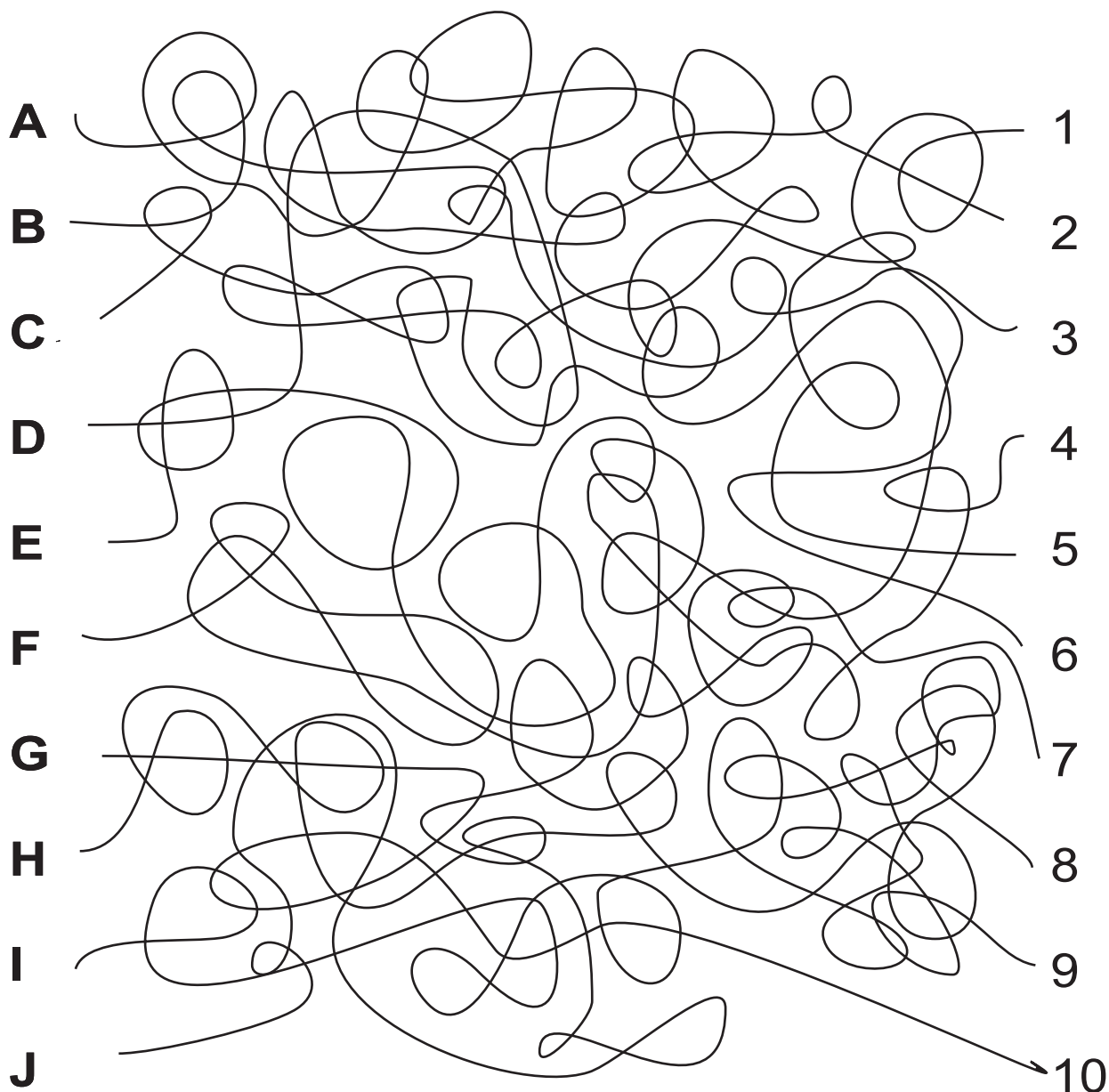
Exercițiul antrenează orientarea vizuală și accelerează viteza de procesare a informației.

24. Efort mental

Urmărește unde ajunge fiecare linie cu o culoare diferită pentru fiecare literă și notează în tabel răspunsurile.

Timpe de lucru: 5 minute

M 36



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J



Curba de efort mental se mărește doar prin antrenament

25. Atenție la detalii

Găsește cele 7 diferențe și încercuiește-le.

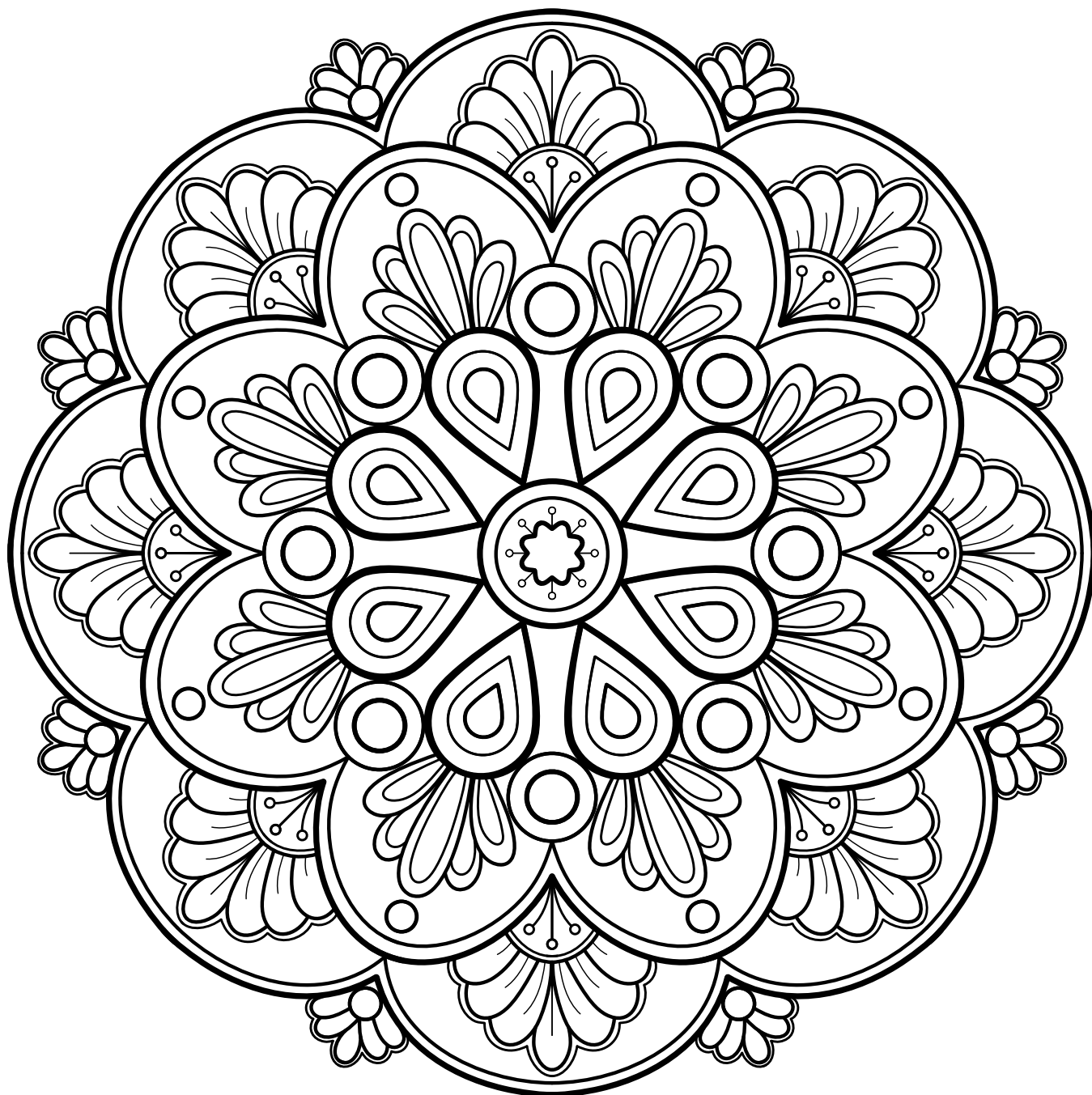
Timp de lucru: 3 minute



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

26. Creativitate

Colorează mandala folosind cel puțin 7 culori diferite.



Coloratul mandalelor echilibrează emisferele cerebrale și dezvoltă simțul artistic.

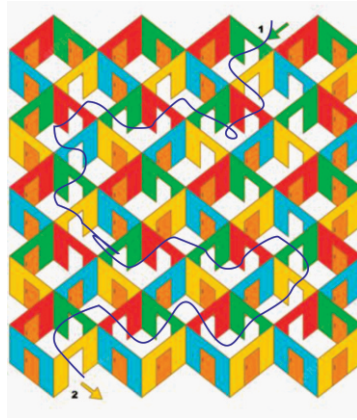
Mapa 5



Pagina 1

53 de elemente

Pagina 2



Pagina 3



Pagina 5



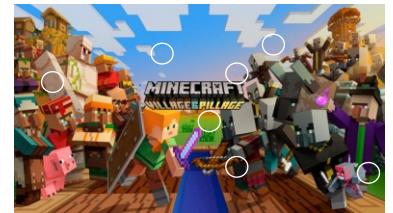
Pagina 7

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

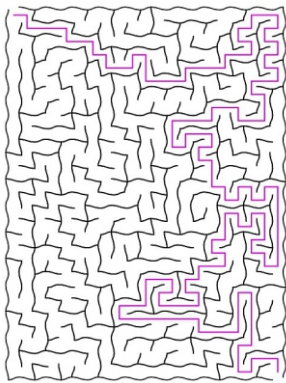
Pagina 11



Pagina 12



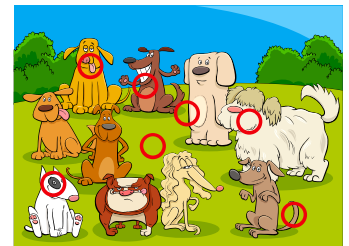
Pagina 15



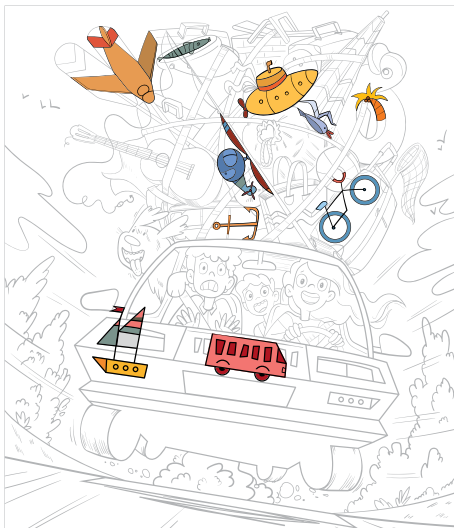
Pagina 17

j d h f y t s t e k d b d k d c a m a ș a m p a n i e b s k s k n
n i n n a l k l a k p a m i n t i r i ä j i f d e b i j j s b i b s a b d a
c o a z i c o l s d a v s g c o n f e t t i e r c p s o c s p c o a c a c s d c
c t r a h s c v d a n i v e r s a r e j l s d t d s c f c a m a r t i e f a t e f
s o p s o d s i c s c s d b u c u r i e l j d d e s f e g d t s f s
m d j h s i e d m r a f a e l l o d f t h j i f a s m s e a s m d
l a s c o s b c v s v e c g g s c c m u z i c ä d c s c g e d
f e r d p f d f g f r c h o k o t o f f g d g s c g s c f m s n c s
c u l r i d o s d c d c p i e r i i b a l o a n e p o r l i d l s l p r o e c r i c
p o s r d p j o i c l a l f g t h j u u ä g d r f t h i a p e t r e c e r e o f d t o r p

Pagina 18



Pagina 19



Pagina 21

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

Pagina 24



Pagina 25

Felicitări ! Foarte bine !



Ai terminat mapa 5 !