

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

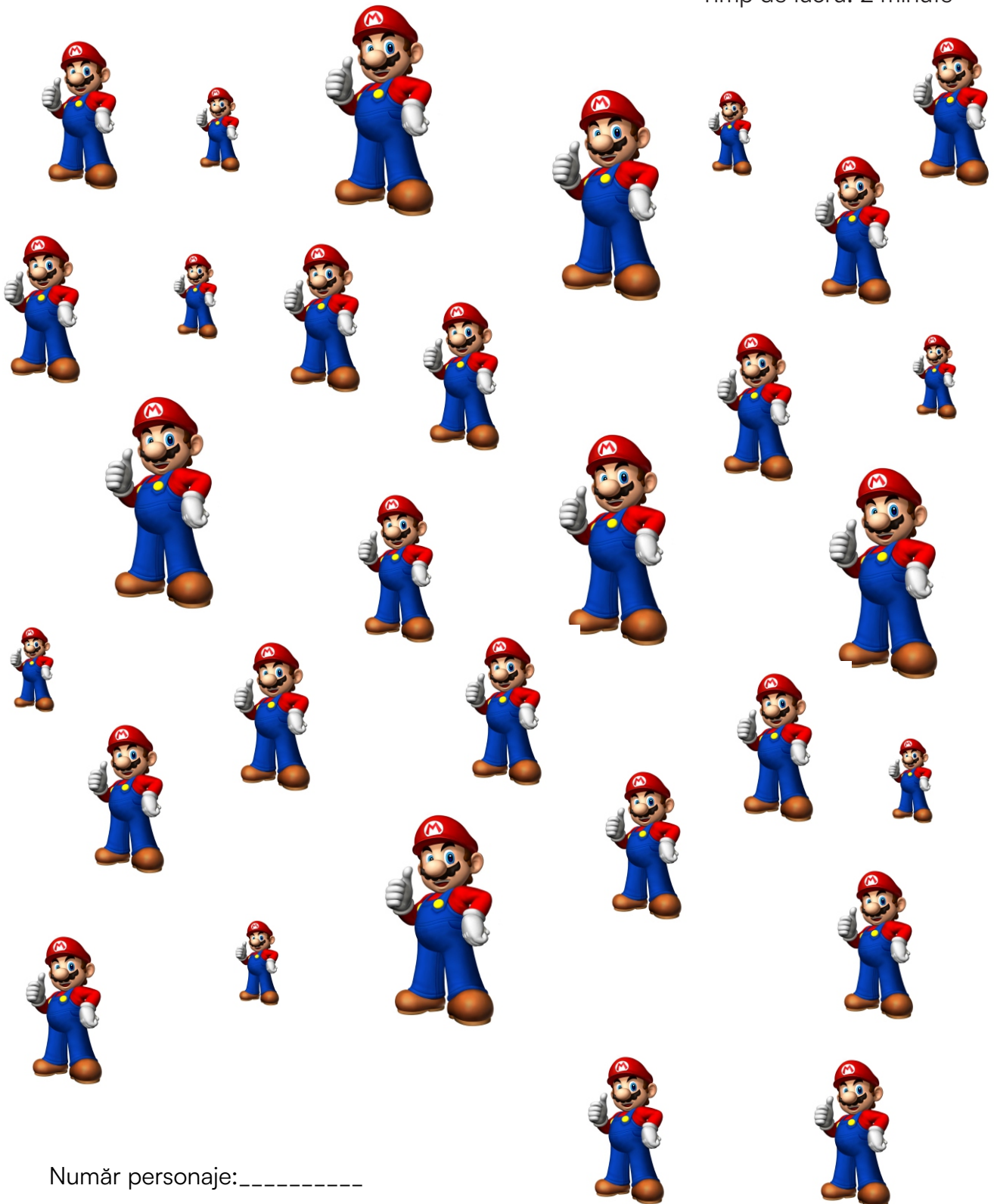


Clasa pregătitoare

1. Câmp vizual

Numără câte personaje Super Mario sunt în pagină și notează numărul lor.
Numărătoarea se face fără reper (creion, pix, deget, etc.)

Timp de lucru: 2 minute



Număr personaje: _____

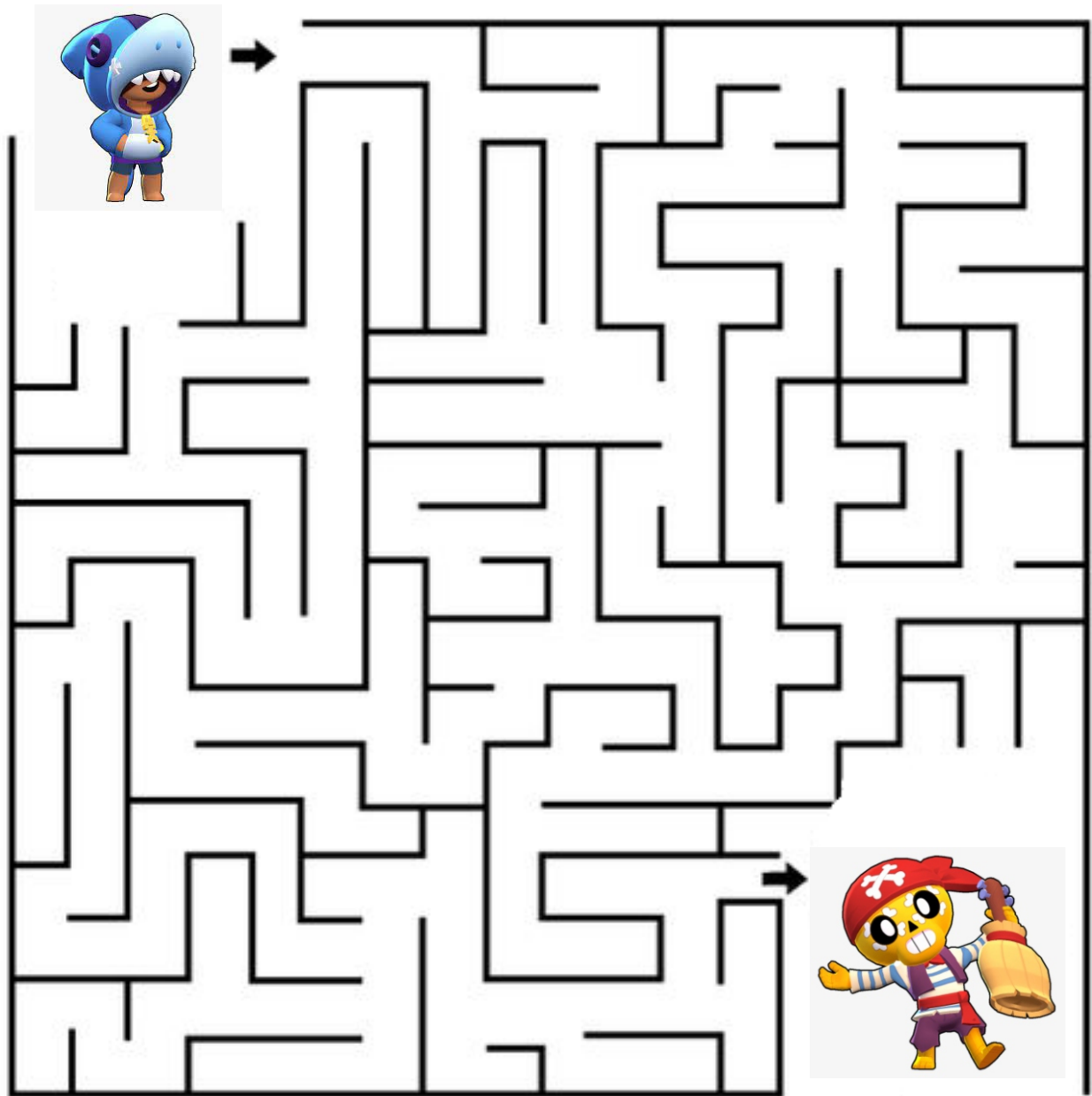


Antrenarea câmpului vizual crește capacitatea de concentrare pe termen mediu.

2. Atenție și concentrare

Ajută-l pe Leon să ajungă la Poco.

Timp de lucru: 2 minute



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

3. Orientare vizuală

Găsește toate cele 8 elemente din imaginea de mai jos și încercuiește-le.

Timp de lucru: 3 minute



Acest exercițiu antrenează atenția pe termen scurt și obișnuința de a urma pas cu pas o sarcină.

4. 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.

5. Procesare informații în timp real

Găsește și încercuiește literele v și k.
Dacă știi să citești, caută jocurile de mai jos.

Timp de lucru: 5 minute

- ☐ Fortnite
- ☐ Brawlstars
- ☐ FlexRun3d
- ☐ HaloInfinite
- ☐ Astro'sPlayroom

k e m g k t v p d f s y j f i v k f e h s p d e v r f h s v k a n e f v s u h t f i v k l h u r
w r q k p t e v w k i d e s e i w f l k n v w l e k f n f h o s d k f v i n e t p v l k a s b
s f g f d g k v s d f g e s v p k m v r H a l o I n f i n i t e t w f l f k n k l i v s e t i k e t a d s
p o k j k v s h t p e r f w k w v e d e t s a k l d f j v f j v a d k g d a s t d v s f d q k t f w a
d s f s a s a v g d k t j s r g v y f k l l k s h j d s B r a w l s t a r s r f i s v c t l u k b s r v e q
a c r e s g i e s g k v g t e k A s t r o s ' s P l a y r o o m t s m f v l e t f j i v j s k l e v d t f e r d t s
n f g d g o l r q i v u k o f w u e i w o f w d v l m d k w l f l l i e v q i w e e m f e v w f e o t i e
n c b x d l u c v k s r u F o r t n i t e t s c e d f t s k f g a v k t d l k s g h j k u v u m o s a s
u a k e o t b f e s v r k e l f d w f l k f e v n k l w k f n l u s j t v r t n d e e l k j
l k j h k i s c l c v d l c k n w r k s o c k t j s F l e x R u n 3 d n f f v k a s k u i l i w o v e l i w u q

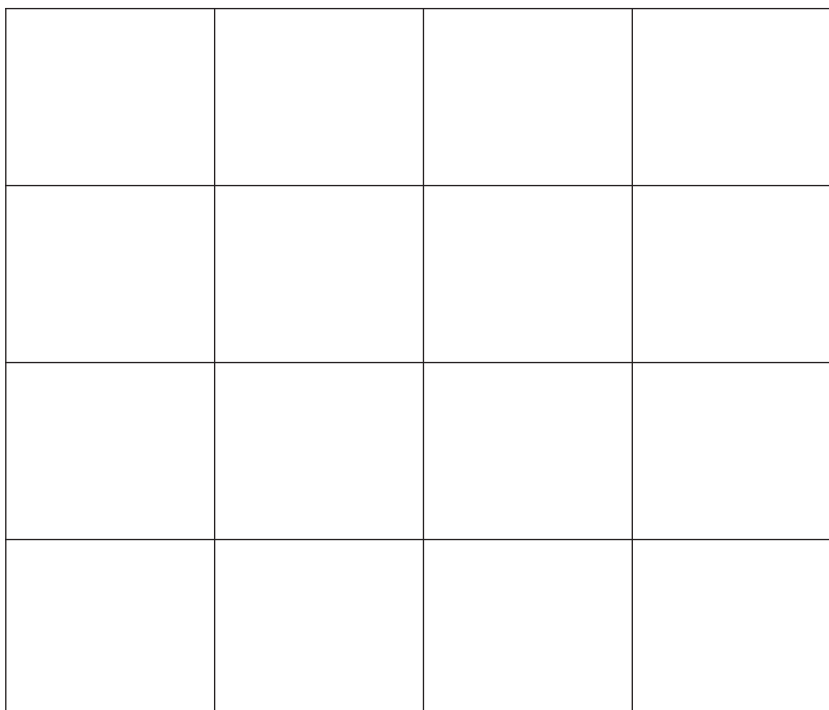
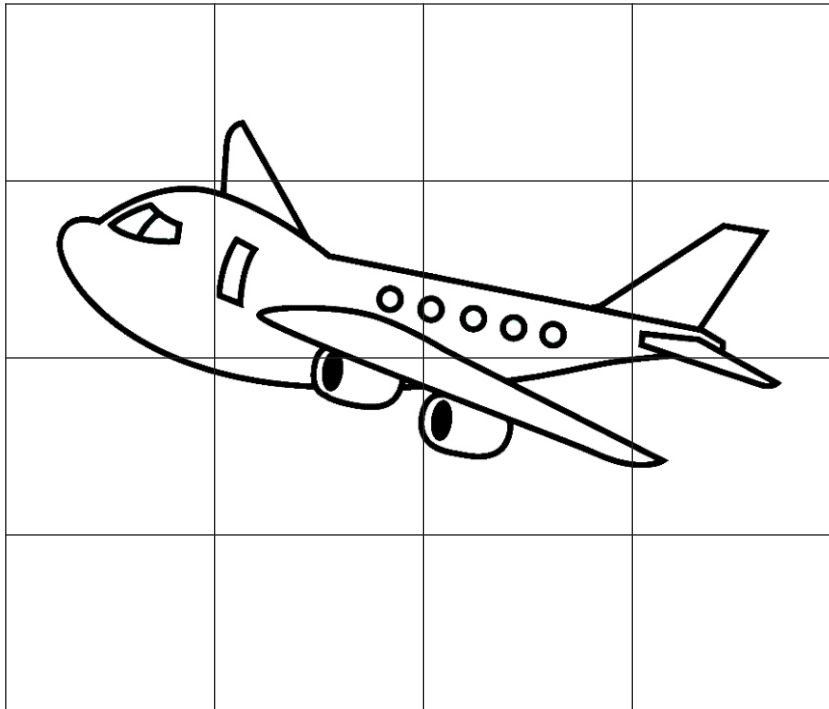


Exercițiul îi ajută să identifice informații specifice.
Antrenează viteza generală de lucru.

6. Zona de confort

Desenează în chenarul gol avionul din imagine folosind liniile ca reper.

Timp de lucru: 5 minute



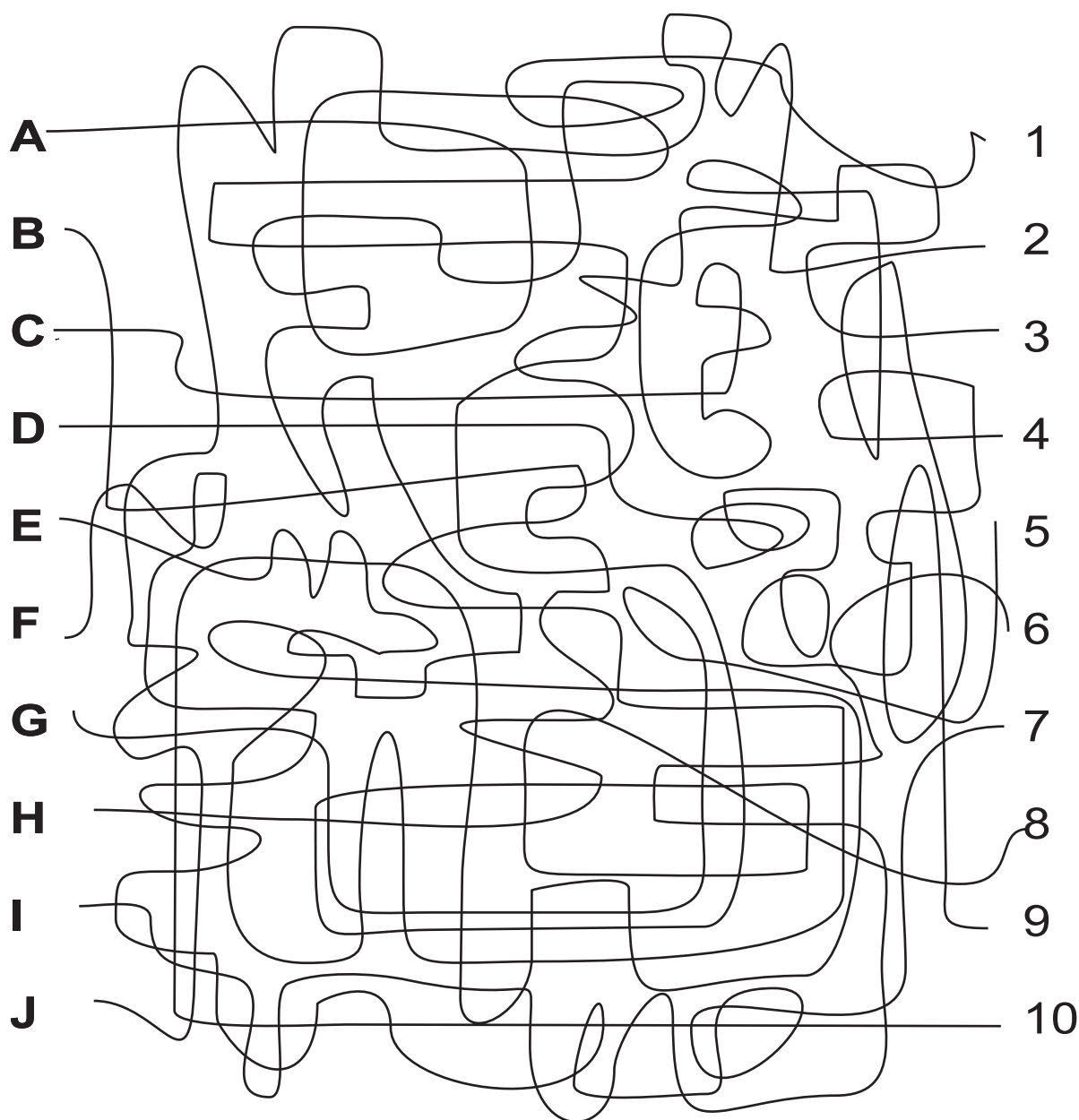
Exercițiul îi ajută să se orienteze în spațiu și să gestioneze situații noi.

7. 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 22



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J



Curba de efort mental se mărește doar prin antrenament

8. Memorie fotografică

Memorează animalele și încercuiește-le în pagina următoare.

Timp de lucru: 20 secunde



Exercițiul antrenează memoria fotografică.

9. Memorie fotografică

Încercuiește animalele memorate în pagina anterioară. Timp de lucru: 1 minut



Exercițiul antrenează memoria fotografică.

10. Atenție la detalii

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

Timp de lucru: 3 minute

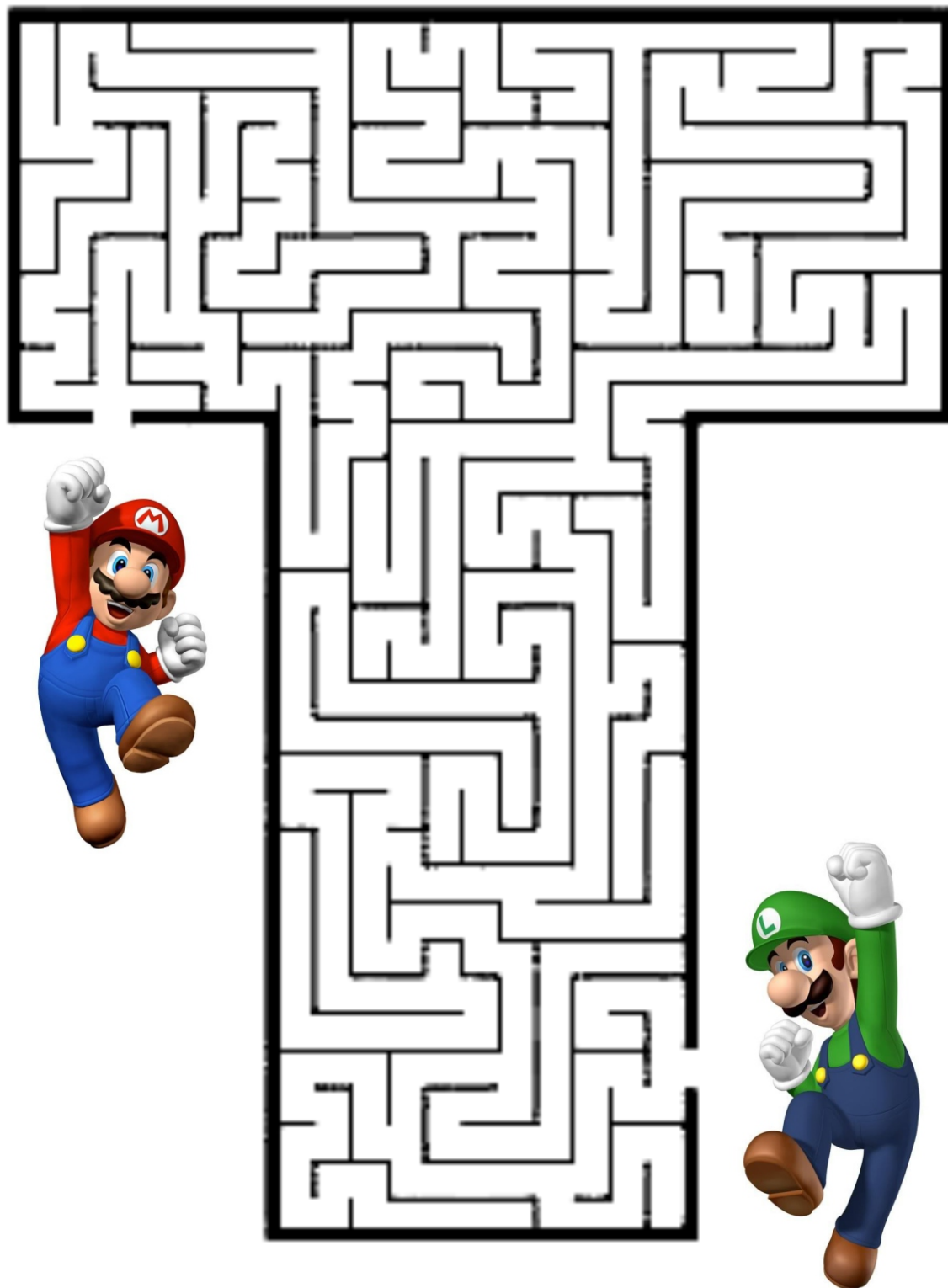


Exercițiul de atenție la detalii antrenează atenția vizuală și concentrarea pe termen mediu. De asemenea, ne sprijină în formarea unui stil de lucru.

11. Atenție și concentrare

Ajută-l pe Mario să ajungă la Luigi.

Timp de lucru: 3 minute



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

12. Câmp vizual

Numără 20 de eroi în imaginea de mai jos (poți folosi un pix sau creion ca reper).

Timp de lucru: 2 minute



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

13. Orientare vizuală

Găsește toate cele 8 elemente ascunse din imaginea de mai jos și încercuiește-le.

Timp de lucru: 4 minute

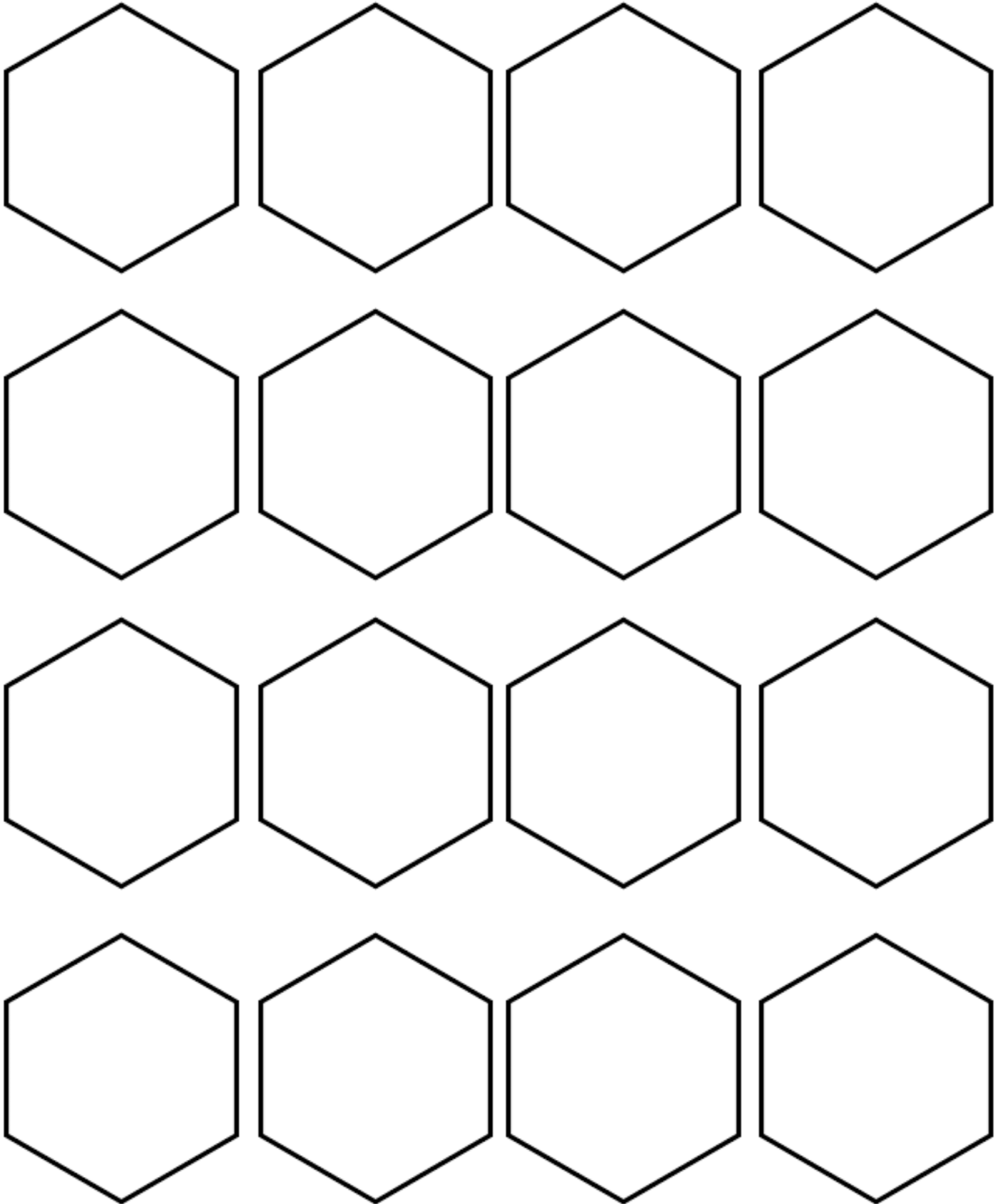


Acest exercițiu antrenează atenția pe termen scurt și obișnuința de a urma pas cu pas o sarcină.

14. Creativitate

Timp de lucru: 5-10 minute

Folosește fiecare hexagon, fă-l să reprezinte ceva. Exemplu: un diamant, o fereastră, etc.



Exercițiul îi ajută să fie creativi.

15. Atenție la detalii

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

Timp de lucru: 3 minute



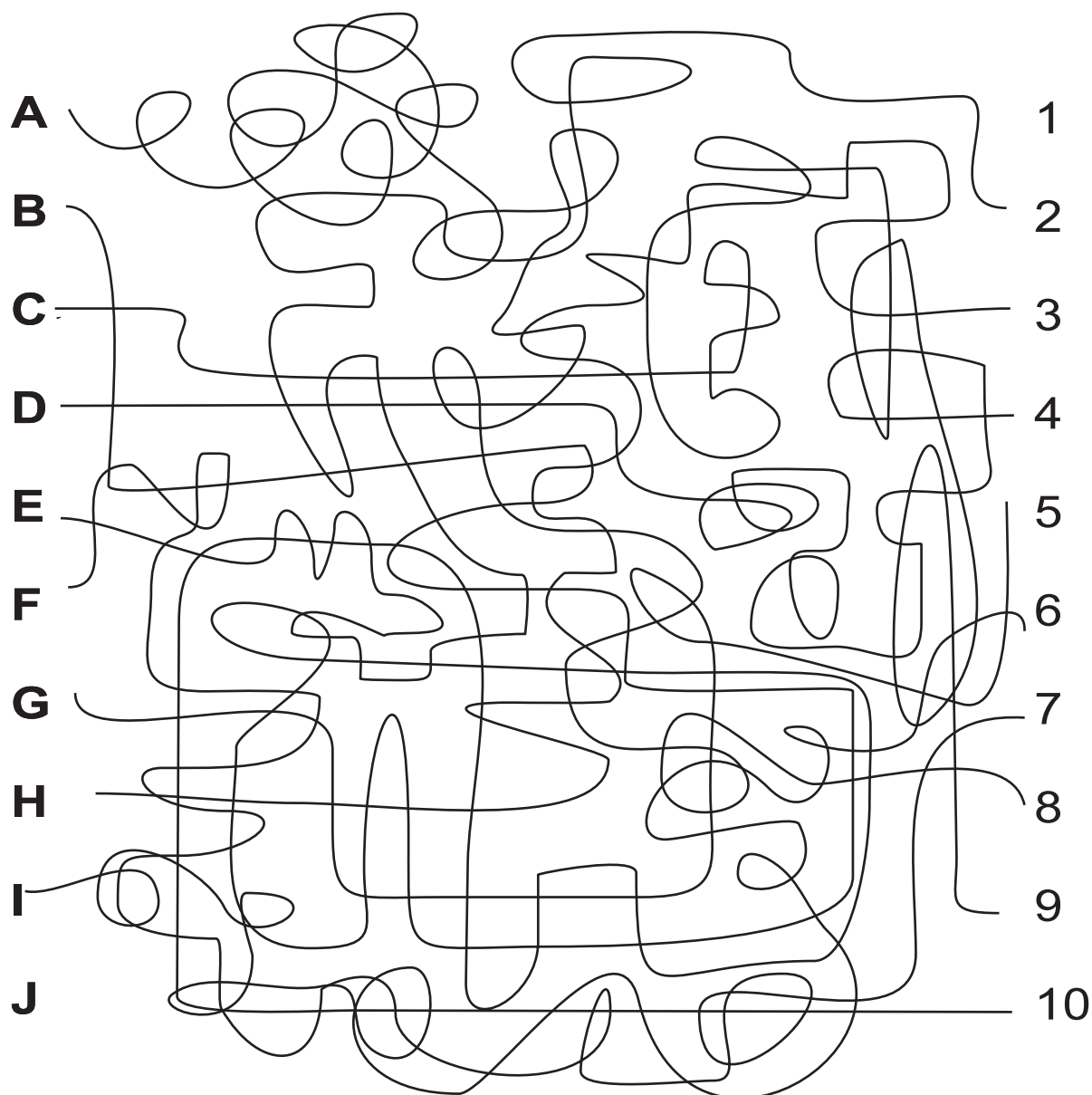
Exercițiul de atenție la detalii antrenează atenția vizuală și concentrarea pe termen mediu. De asemenea, ne sprijină în formarea unui stil de lucru.

16. 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 23



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J



Curba de efort mental se mărește doar prin antrenament

17. Procesare informații în timp real

Găsește și încercuiește literele b și c.

Dacă știi să citești, caută cuvintele de mai jos.

☐ entuziasm
☐ colorat
☐ catalog
☐ concentrare
☐ energie

☐ aligator
☐ memorare
☐ veselie
☐ caiete
☐ farfurie

K a s n i t b r o p l i t e n e r g i e t o u b m a x z p o

W r q e c w r a a l i g a t o r o p l v w c r t k n b

S a s c a i e t e q w e n b v s d r q d c e a d s

P o c k j s h a c o n c e n t r a r e b z x a b s c q f w a

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

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

N b c o l o r a t q y w u e i b w o q i c w e o p w l b a s k a

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

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

L k j c h g f v b v x b v z b c a t a l o g q w o c e i w c u q

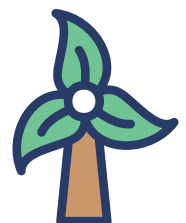


Exercițiul îi ajută să identifice informații specifice.
Antrenează viteza generală de lucru.

18. Memorie fotografică

Memorează cele 5 elemente de mai jos și încercuiește-le în pagina următoare.

Timp de lucru: 15 secunde

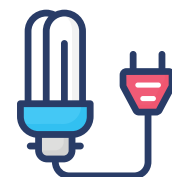
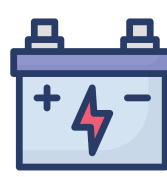
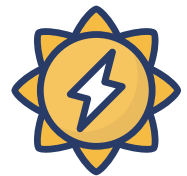
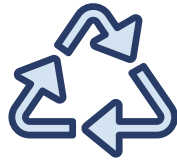
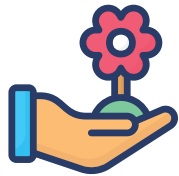


Exercițiul antrenează memoria fotografică.

19. Memorie fotografică

Încercuiește cele 5 elemente memorate.

Timp de lucru: 1 minut



Exercițiul antrenează memoria fotografică.

20. Orientare vizuală

Ajută baiatul și fata să-și găsească jucăriile preferate.

Bonus: în imagine sunt 10 pisici ascunse, câte poți să găsești ?

Timp de lucru: 5 minute

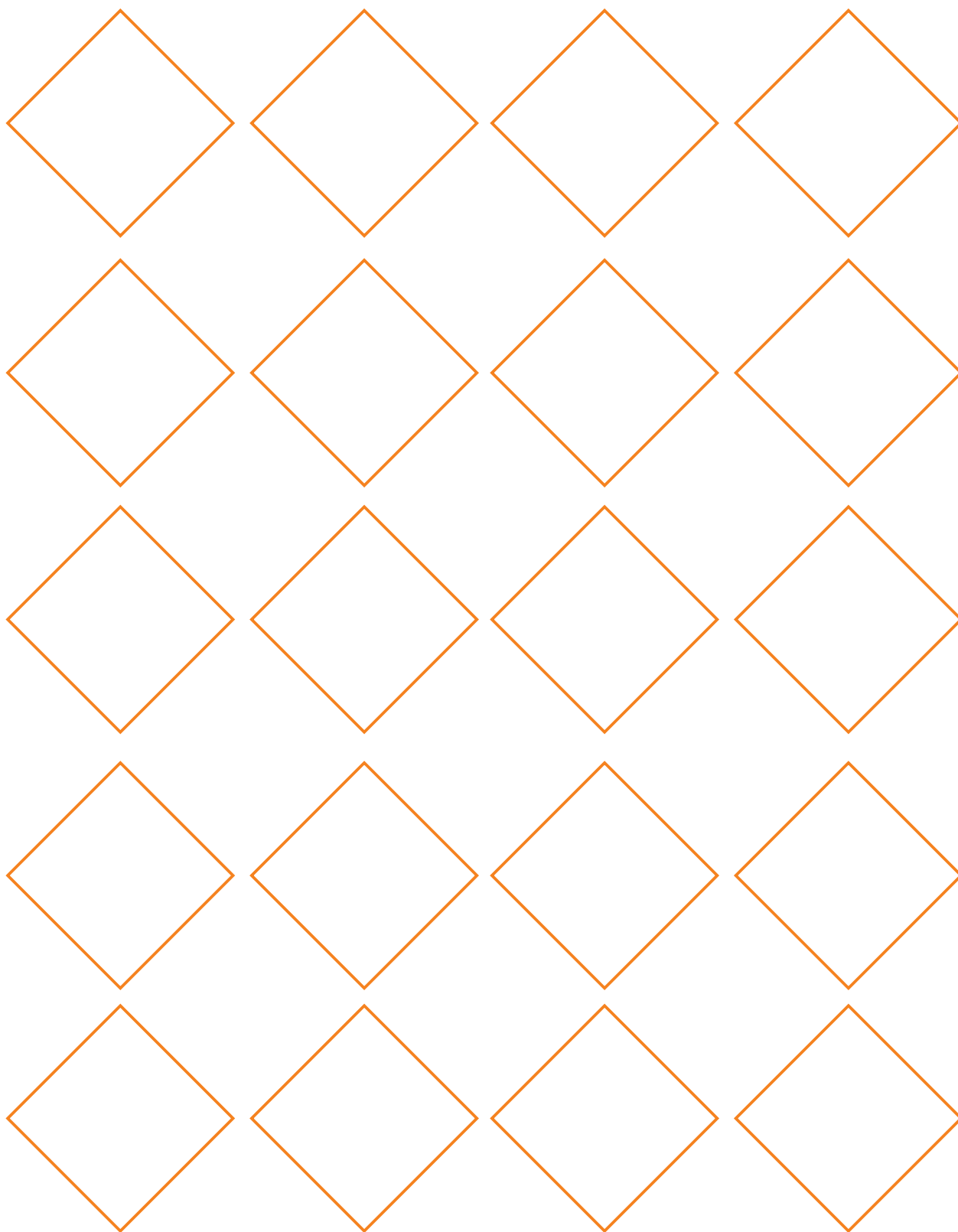


Acest exercițiu antrenează atenția pe termen scurt și obișnuința de a urma pas cu pas o sarcină.

21. Creativitate

Timp de lucru: 5-10 minute

Folosește fiecare romb, fă-l să reprezinte ceva. Exemplu: un aisberg, o cetate, etc.

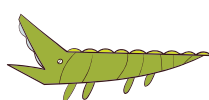


Exercițiul îi ajută să fie creativi.

22. Orientare vizuală

Găsește animalele de la fermă și cele 10 animale ascunse în imaginea de mai jos și încercuiește-le.

Timp de lucru: 5 minute

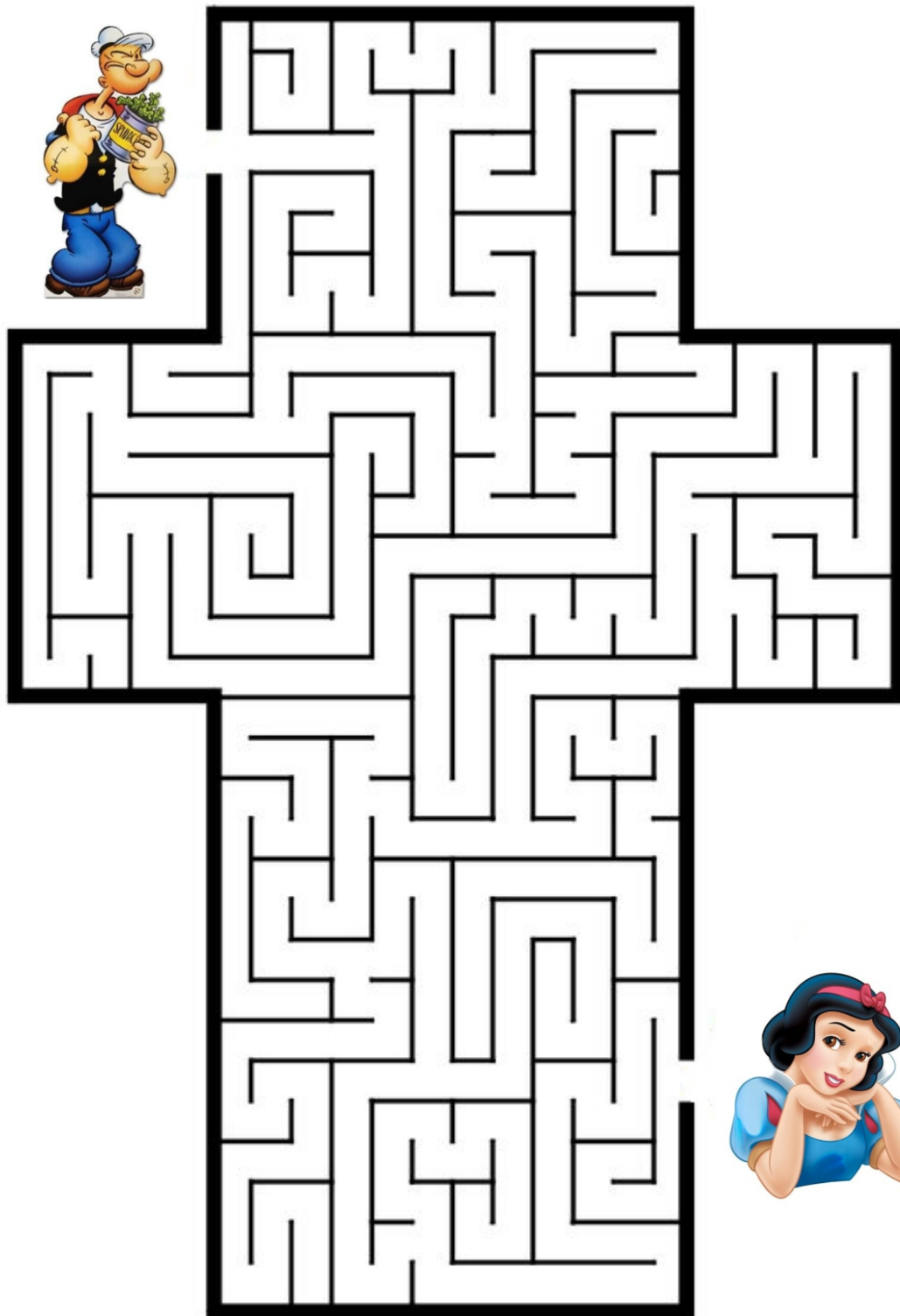


Exercițiul îi ajută să identifice informații specifice.
Antrenează atenția pe termen scurt și mediu.

23. Atenție și concentrare

Ajută-l pe Popeye să ajungă la Alba ca Zăpada.

Timp de lucru: 3 minute

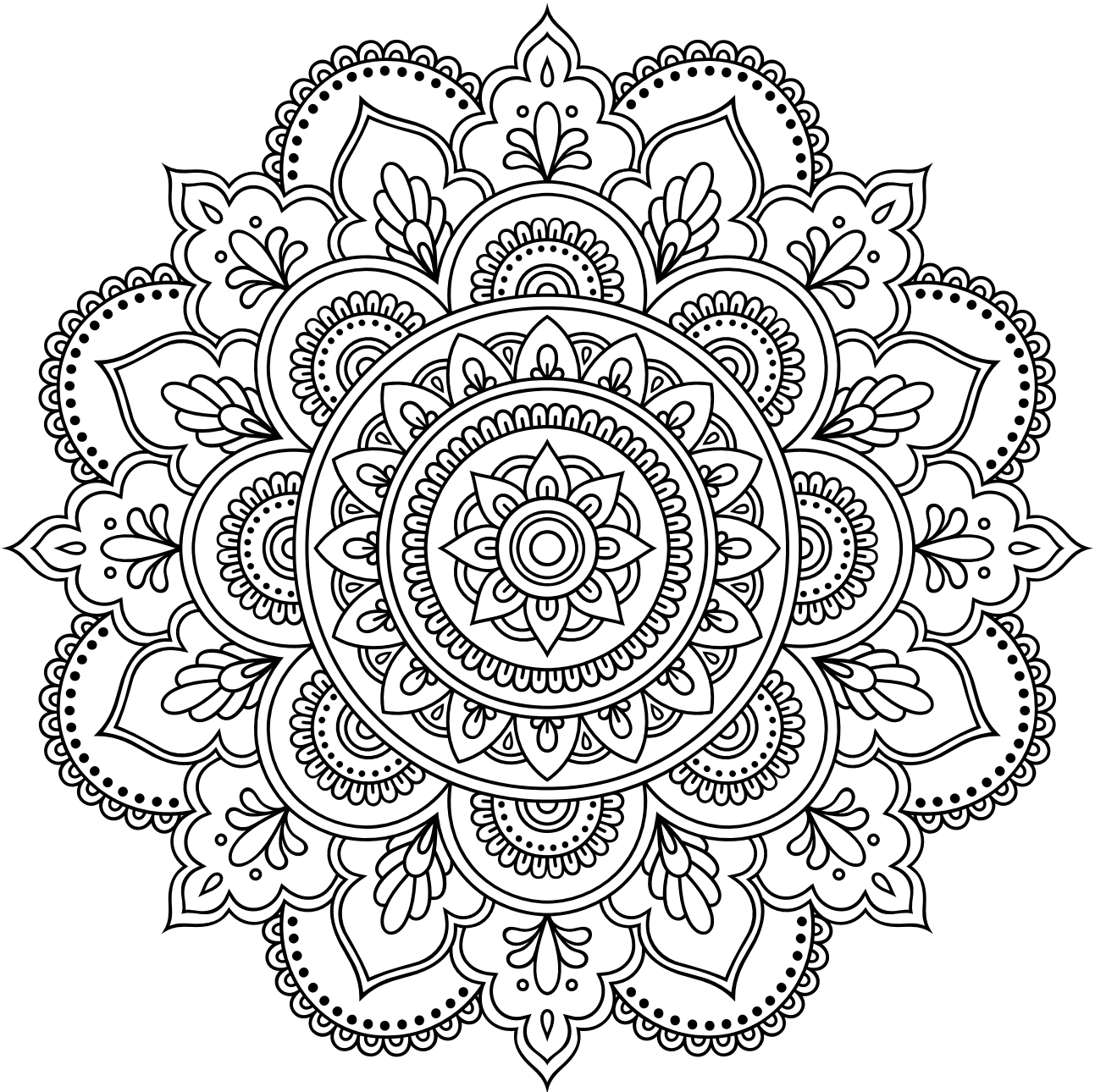


Labirintul este un exercițiu ce antrenează atenția și concentrarea pe termen scurt și mediu.

24. Creativitate

Desenează mandala de mai jos folosind cel puțin 7 culori diferite.

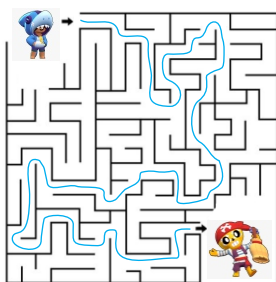
Timp de lucru: 10-15 minute



Desenatul mandalelor echilibrează emisferele cerebrale și dezvoltă simțul artistic.

Mapa 5

30 personaje
Pagina 1



Pagina 2



Pagina 3



Pagina 22



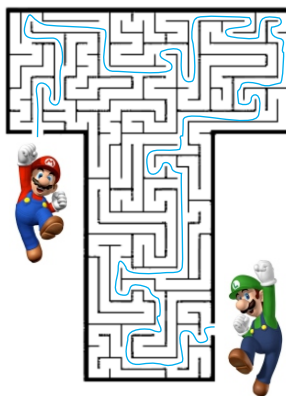
Pagina 4

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

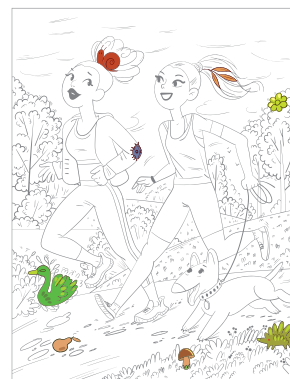
Pagina 7



Pagina 10



Pagina 11



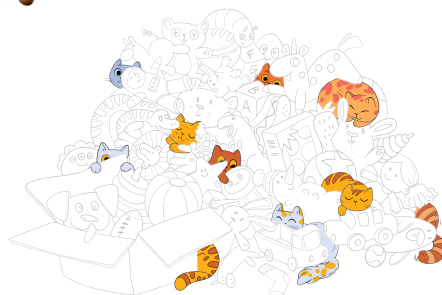
Pagina 13



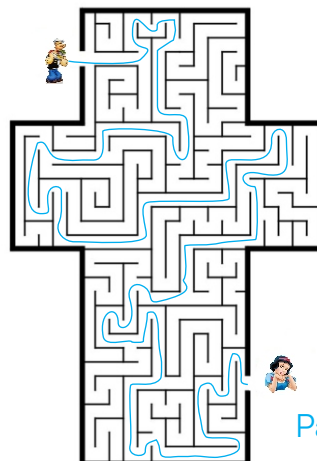
Pagina 15

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

Pagina 16



Pagina 20



Pagina 23

Felicitări ! Foarte bine !



Ai terminat mapa 5 !

www.infospeed.online