INFOSPEED

10 Exerciții Practice

pentru formarea unui stil de învățare



Alexandru Bordea
Expert în Educație Cognitivă

www.infospeed.online

CUPRINS



Sari direct la capitolul dorit!

Click aici!

Introducere 02

Fii un observator atent al copilului tău 04

Obișnuiește-l de mic cu efortul mental (și fizic) 05

Împrietenește-ți copilul cu informația 06

Stimulează-i creativitatea punând întrebări ce generează alte întrebări 07

Antrenează-i parametrii de bază ai învățării (înca din prima zi de viață) 08

Stimulează-i creativitatea cât mai des 10

Completează-i vocabularul cu multe cuvinte noi 11

Învață-l să facă gimnastică mentală în fiecare zi 12

Antrenează-i cât mai mult memoria de lucru 13

Sprijină copilul să aibă o relație bună cu mintea lui 15

Despre autor 17

Dragă părinte,

Mă bucur că ești aici și sunt sigur că pe InfoSpeed vei găsi exact ceea ce cauți. Apreciez interesul tău pentru dezvoltarea educațională a copilului tău și sunt încântat să împărtășesc cu tine metode practice și strategii dovedite care pot face diferența în procesul de învățare.

În acest mini-ghid, am schițat 10 exerciții fundamentale pentru copilul tău. Acestea sunt doar vârful icebergului – pe InfoSpeed.online vom aprofunda fiecare concept, vom discuta cazuri concrete și voi răspunde la toate întrebările voastre despre implementarea acestor strategii în viața de zi cu zi.

Nu uita să te abonezi la newsletterul nostru și să îți verifici căsuța de e-mail unde vei primi și alte materiale suplimentare valoroase și câteva surprize special pregătite pentru a te ajuta să implementezi mai rapid toate aceste concepte.

ABONEAZĂ-TE AICI!

Cu considerație,

Alexandru Mircea Bordea
Expert Educație



P.S. Dacă ai întrebări până atunci, nu ezita să mi le trimiți pe e-mail. Voi reveni cât mai rapid cu un răspuns.

10 exerciții practice pentru formarea unui stil de învățare

Ca părinți, ne întrebăm de multe ori ce putem face pentru copiii noștri să învețe mai ușor și mai bine. Am creat o listă cu ideile care mi se par cele mai valoroase atunci când vine vorba de formarea unui stil de învățare.



Fii un observator atent al copilului tău

1



Urmărește să intervii cât mai puțin când lucrează, desenează sau este implicat într-o activitate. Observă dacă procesează informațiile mai mult vizual sau auditiv, vezi ce îl stimulează și ce fel de activități îi aduc energie. Notează tot și discută cu copilul.

- **De ce funcționează?** Înțelegerea stilului de învățare al copilului (vizual, auditiv, kinestezic) îți permite să adaptezi metodele de predare pentru a se potrivi nevoilor sale, ceea ce duce la o învățare mai eficientă și la o mai bună retenție a informațiilor.
- **Cum să implementezi?** Petrece timp urmărindu-l în diferite contexte și discută cu el despre preferințele sale. Folosește strategii precum **citirea activă** și **învățarea colaborativă** pentru a-i stimula interesul.
- **Exemplu concret:** Dacă observi că reține mai bine informațiile prin imagini, poți utiliza hărți mentale (mind mapping) pentru a organiza ideile vizual.



Obișnuiește-l de mic cu efortul mental (și fizic)

2



Efortul mental este strâns legat de efortul fizic, de aceea este bine ca un copil să facă efort fizic de la o vârstă cât mai mică (mers pe jos, alergare, înot etc.). Elevii care învață cel mai bine sunt cei care fac sport de performanță sau sunt obișnuiți să depună efort fizic susținut.

- **De ce funcționează?** Activitatea fizică stimulează circulația sângelui și oxigenarea creierului, îmbunătățind capacitatea de concentrare și învățare. **Învățarea experiențială,** prin activități practice, consolidează cunoștințele și dezvoltă abilități esențiale.



- **Cum să implementezi?** Include în rutina zilnică activități precum înotul, alergarea sau jocuri care necesită gândire strategică.
- **Exemplu concret:** Înscrie-l la un sport de echipă, unde trebuie să coopereze cu alții și să gândească tactic, dezvoltând astfel atât abilități fizice, cât și cognitive.

Împrietenește-ți copilul cu informația

3

Am observat că mulți părinți citesc seara copilului lor înainte de culcare, iar aceasta este o activitate foarte bună. Din păcate, cam aici se oprește interacțiunea copilului cu informația. Copilul trebuie să-și vadă părintele citind; este bine să-l vadă într-o relație bună cu informația, iar acest lucru se reflectă în comunicarea cu ceilalți. Este important să li se explice de mici ce înseamnă informația și cum putem să ne împrietenim cu ea.

- **De ce funcționează?** Copiii învață prin imitație; văzându-te implicat în învățare, vor fi motivați să facă la fel. Aceasta promovează **învățarea autodirijată** și cultivă curiozitatea.
- **Cum să implementezi?** Dedicați timp pentru lectură în familie și discutați despre subiecte interesante. Folosiți **tehnologii educaționale** precum aplicații sau platforme online pentru a accesa informații noi.
- **Exemplu concret:** Organizați o *„oră a cunoașterii”*, în care fiecare membru al familiei prezintă ceva nou învățat.



Stimulează-i creativitatea punând întrebări ce generează alte întrebări

4



Ca părinți, avem reflexul de a răspunde la întrebări și de a explica. Schimbă abordarea punând cât mai multe întrebări pentru a forma gândirea critică și abilitățile de rezolvare a problemelor. În loc să oferi imediat răspunsuri, pune întrebări deschise care îl încurajează să gândească critic și să exploreze.

- **De ce funcționează?** Întrebările deschise dezvoltă **metacogniția,** ajutând copilul să-și înțeleagă propriul proces de gândire și să devină un învățăcel activ.



- **Cum să implementezi?** Folosește tehnici precum **învățarea reciprocă,** unde copilul își asumă rolul de *„profesor”* și explică ceea ce a înțeles.
- **Exemplu concret:** Dacă te întreabă de ce frunzele sunt verzi, întreabă-l ce crede el și explorați împreună conceptul de fotosinteză.

Antrenează-i parametrii de bază ai învățării (înca din prima zi de viață)

5



Facem asta instinctiv în primii ani cu mâinile, cu privirea, cu diferite materiale, dar când vine vorba de informație, în grădiniță nu se face un astfel de antrenament. Principalii 10 parametrii de bază ai învățării sunt:

1. Atenția pe termen scurt și mediu
2. Concentrarea pe termen scurt și mediu
3. Viteza generală de lucru
4. Atenția la detalii
5. Capacitatea de orientare vizuală
6. Nivelul câmpului vizual
7. Curba de efort mental
8. Relația cu informația
9. Viteza de procesare a informației
10. Nivelul memoriei de lucru





Antrenează-i parametrii de bază ai învățării (înca din prima zi de viață)

5





- **De ce funcționează?** Aceste abilități sunt fundamentale pentru învățare și pot fi îmbunătățite prin practică, conform **teoriei încărcării cognitive.**

- **Cum să implementezi?** Folosește jocuri de memorie, puzzle-uri și activități care necesită concentrare prelungită.

- **Exemplu concret:** Jucați jocuri precum *„Scrabble Junior”* sau *„Scrabble”* pentru a îmbunătăți memoria de lucru și atenția la detalii.

Stimulează-i creativitatea cât mai des

6



Cel mai ușor se poate face prin joc. Ajută foarte mult și crearea unui context în care să aibă libertate de mișcare, exprimare și creare.

- **De ce funcționează? Învățarea constructivistă** subliniază importanța experiențelor directe în dezvoltarea cunoștințelor și a abilităților creative.
- **Cum să implementezi?** Creează rutine dimineața și seara în care să dansați, să desenați, să povestiți – orice activitate care încurajează explorarea, curiozitatea și spiritul ludic.
- **Exemplu concret:** Organizați *„ateliere de creație”* acasă, unde copilul poate construi sau crea liber folosind diverse materiale.



Completează-i vocabularul cu multe cuvinte noi

7



Cel mai eficient este să aibă un carnețel (vocabular) în care să noteze, în fiecare zi, două cuvinte noi, cu recapitulare săptămânală, sâmbăta sau duminica. Introdu zilnic cuvinte noi și încurajează-l să le folosească în contexte diferite.



- **De ce funcționează?** Un vocabular bogat îmbunătățește **competențele de comunicare** și înțelegerea textelor complexe.
- **Cum să implementezi?** Țineți un carnețel în care notați cuvintele noi și faceți recapitulări săptămânale.

- **Exemplu concret:** Alegeți un *„cuvânt al zilei”* și folosiți-l în conversații sau creați povești care să îl includă.

Învață-l să facă gimnastică mentală în fiecare zi

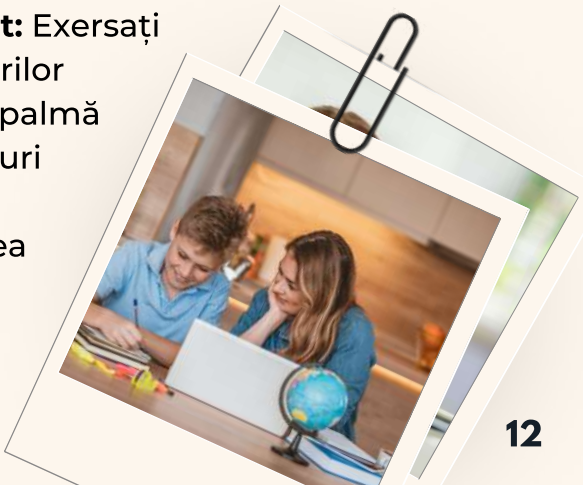
8



Folosim exerciții de încălzire fizică foarte des, dar pentru încălzirea mentală nu facem același lucru. Cele mai bune exerciții de gimnastică mentală **sunt cele care ne ajută să trecem rapid de pe o emisferă cerebrală pe cealaltă.**

De exemplu, strângem mâna stângă într-un pumn, apoi mâna dreaptă, și facem asta pe rând, alternând mișcările (mâna stângă - mâna dreaptă, mâna dreaptă - mâna dreaptă, apoi mâna stângă - mâna stângă, mâna stângă - mâna dreaptă, și tot așa, schimbând alternanța).

- **Cum să implementezi?** Practicați exerciții de coordonare a mișcărilor mâinilor și picioarelor sau jocuri care necesită gândire rapidă.
- **Exemplu concret:** Exersați alternarea mișcărilor mâinilor (pumn, palmă deschisă) în ritmuri diferite pentru a stimula activitatea cerebrală.



Antrenează-i cât mai mult memoria de lucru

9



Ce este memoria de lucru?
Memoria de lucru este partea activă a memoriei noastre, care ne ajută să îndeplinim sarcinile zilnice.

De exemplu, să memorăm un cod de acces primit prin mesaj pentru a accesa o aplicație. Un alt exemplu este atunci când trebuie să vorbim cu cineva despre ceva important și facem o recapitulare mentală a ceea ce dorim să transmitem.





Antrenează-i cât mai mult memoria de lucru

9



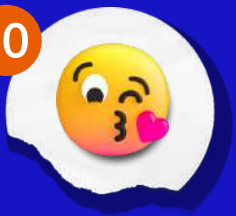
Pentru a dezvolta memoria de lucru, putem folosi diverse joculeţe în timpul zilei, cum ar fi pe drumul spre școală sau acasă. Exemple:

- Găsiți cuvinte care încep cu *„er”* sau sinonime pentru diferite cuvinte.
- Jocuri de memorie: începe cineva cu un număr, următoarea persoană repetă numărul și adaugă altul.
- Jocul continuă astfel, fiecare participant repetând numerele anterioare și adăugând unul nou, până când cineva se încurcă sau uită un număr.



Sprijină copilul să aibă o relație bună cu mintea lui

10



Am observat că nu există o discuție sau o explicație cu copilul atunci când apare acea *„voce”* în capul lui (5-6 ani). Cel mai eficient este să i se explice că aceasta este o parte a minții lui, că este ca un prieten care îl ajută și că nu trebuie întotdeauna să creadă ceea ce îi spune vocea din capul lui.

- **De ce funcționează?** Conștientizarea proceselor mentale dezvoltă metacogniția, permițând copilului să își autoregleze învățarea și să gestioneze stresul.
- **Cum să implementezi?** Încurajează-l să exprime ceea ce simte și să reflecteze asupra gândurilor sale, oferindu-i strategii pentru a le gestiona.
- **Exemplu concret:** Dacă se simte descurajat, ajută-l să identifice gândurile negative și să le transforme în afirmații pozitive, cum ar fi: *„Pot învăța și îmi voi îmbunătăți abilitățile cu practică.”*



10 exerciții practice pentru formarea unui stil de învățare



Știu că poate apărea senzația de copleșire când aflăm tot mai multe informații despre cum ne putem sprijini copilul.

Multe dintre cele expuse le facem deja inconștient, și asta este foarte bine, dar, dacă vrem să avem un impact cât mai mare în educația copilului nostru, este recomandat să lucrăm conștient la aspectele cele mai importante în formarea unui stil de lucru și la cele care modelează personalitatea.



Cine sunt și de ce ce să-mi acorzi o parte din timpul tău prețios?

Mă numesc **Alexandru Mircea Bordea**, sunt expert în învățare, coach profesionist și fondator al programului Infospeed – un concept unic în România care combină tehnici avansate de învățare, memorare și citire rapidă.

De peste 22 de ani, Infospeed ajută adulții și copiii să învețe mai ușor și mai eficient, oferind o perspectivă nouă asupra procesului educațional.

Colaborând cu conf. dr. ing. Radu Budei și cu Florian Colceag, expert internațional în educația copiilor supradotați, am acumulat cunoștințele și experiența necesare pentru a dezvolta o metodologie unică de învățare, adaptată nevoilor și contextului educațional din România.



Contact:

office@infospeed.online

+40 (756) 016 633

www.infospeed.online