

**Supera**

Ginástica para o Cérebro

# MELHORE O DESEMPENHO DO SEU FILHO





# Introdução

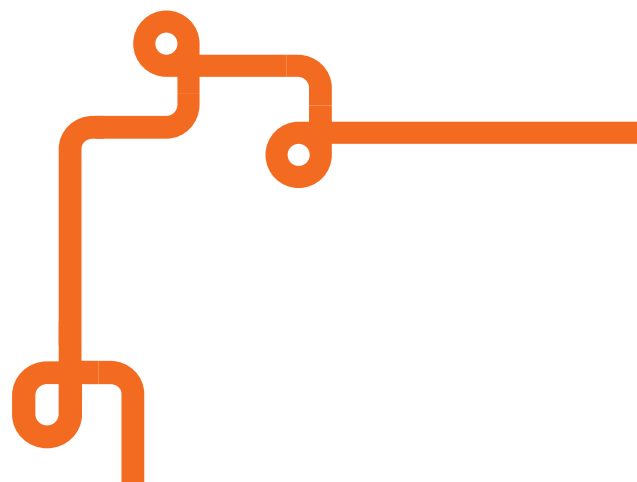


## COMO MELHORAR O DESEMPENHO DO MEU FILHO

### **Você já parou para avaliar o desempenho do seu filho?**

Ele apresenta um bom rendimento na escola ou tem dificuldade de concentração durante as aulas? Em ambos os casos, o interesse e o apoio dos pais são importantes. Crianças que já apresentam um bom desempenho devem ser estimuladas para que mantenham as notas altas e tenham interesse em desenvolver novas habilidades. Quem tem filhos com um baixo rendimento, precisa encontrar maneiras de tornar os estudos mais interessantes para a criança. Neste e-book, você vai saber como dar este apoio precioso ao seu filho, para que ele tenha um bom rendimento na escola e nas demais atividades da sua rotina, como aprendizado de idiomas, natação e artes!

**BOA LEITURA!**



## 1

GINÁSTICA CEREBRAL COMO PROTAGONISTA  
NA MELHORIA DO DESEMPENHO E DAS  
HABILIDADES DO SEU FILHO

**Para que seu filho tenha um bom desempenho, ele precisa boa capacidade de atenção, foco, raciocínio e coordenação motora;** todas essas funções podem ser treinadas e desenvolvidas! Mesmo quem já consegue ter uma boa concentração em sala de aula pode aprender a aprimorar esta aptidão. Para isso existem jogos, desafios de lógica e dinâmicas específicas para o cérebro.

Estas estratégias também são conhecidas como ginástica cerebral: uma série de exercícios que ajudam a desenvolver as múltiplas inteligências do seu filho. Já pensou que a solução para melhorar as notas em matemática pode ser simples assim? Com os exercícios da ginástica cerebral, seu filho pode melhorar o desempenho em matérias que envolvam lógica, ciências exatas ou humanas, além de desenvolver a imaginação e aprimorar o desempenho em geral.

## 1

## GINÁSTICA CEREBRAL COMO PROTAGONISTA NA MELHORIA DO DESEMPENHO E DAS HABILIDADES DO SEU FILHO

Você já deve saber que investir na educação dos filhos é essencial para que eles se tornem adultos realizados e bem-sucedidos, não é mesmo? Ensiná-los a treinar as habilidades cognitivas - que são as competências relacionadas ao processo de aprendizagem - é uma forma de ajudá-los a apreender com facilidade e prazer. A ginástica cerebral é um exercício saudável, que traz inúmeros benefícios nesse processo de aprendizado. É uma prática que ajuda a criar mais redes neurais no cérebro, aumentando a capacidade de atenção, raciocínio e memória.

Crianças que apresentam melhores habilidades de memorização, de atenção e de raciocínio lógico se destacam porque têm maior facilidade para aprender, são mais criativas e se comunicam melhor. Todas estas são características que podem ser desenvolvidas e aprimoradas com a prática da **ginástica cerebral!**



## 2

## A IMPORTÂNCIA DO CÉREBRO NO DESEMPENHO ESCOLAR DAS CRIANÇAS

O cérebro é um órgão de grande importância durante a formação escolar dos seus filhos. Por isso, desenvolvê-lo é tão importante para que a criança apresente o melhor desempenho possível. A atenção, por exemplo, é extremamente necessária para que o conteúdo ensinado em sala de aula seja absorvido. Já a memória é importante para que os novos conhecimentos sejam guardados e possam ser acessados quando necessário.

**Outra habilidade importante na vida escolar é a autoconfiança.**

Quanto mais a criança confia em suas próprias aptidões, melhor ela consegue demonstrá-las. Isso é importante tanto na hora de responder questões em sala de aula quanto na hora de fazer apresentações orais que valem nota. Também é uma característica que ajuda a melhorar as interações sociais. O raciocínio lógico é mais uma competência que ajuda a melhorar o desempenho escolar: pessoas com esta competência conseguem dar respostas mais rápidas e assertivas.



## 2

## A IMPORTÂNCIA DO CÉREBRO NO DESEMPENHO ESCOLAR DAS CRIANÇAS

O cérebro está envolvido em todas as atividades escolares, por isso, quanto mais desenvolvido este órgão é, melhor é o desempenho apresentado pela criança.



“QUANTO MAIS A CRIANÇA CONFIA EM SUAS PRÓPRIAS APTIDÕES, MELHOR ELA CONSEGUE DEMONSTRÁ-LAS.”

A capacidade de aprendizado deve ser constantemente incentivada: a atenção, a memória, a autoconfiança e o raciocínio lógico são qualidades que podem ser aprimoradas. Para isso, o estímulo cerebral é fundamental.

## 3

## COMO A NEUROCIÊNCIA PODE AJUDAR NA SAÚDE DO CÉREBRO DO SEU FILHO



A neurociência busca entender como é a estrutura, o desenvolvimento, a evolução e as alterações do sistema nervoso. Muitos dos estudos realizados por esta área científica são sobre os processos de aprendizagem. Por isso, estar atento às descobertas feitas pela neurociência é uma maneira de saber quais são as melhores práticas para ajudar a saúde do cérebro do seu filho.

Um conhecimento importante relacionado à neurociência é em relação ao sono. Você sabe como o cérebro se comporta neste momento de descanso? Em um primeiro momento, acontece a regeneração metabólica dos neurônios. Nesta etapa, os circuitos neurais estão menos ativos e o cérebro está em fase de recuperação. Esta fase é conhecida como a etapa das ondas lentas. Depois, entramos em um estado conhecido como sono de ondas rápidas, ou sono REM. Segundo os neurocientistas, é nessa hora que os acontecimentos e aprendizados do dia são fixados na memória. Estas duas etapas se revezam durante toda a noite.

Assim, ter um sono de qualidade e com uma boa duração é essencial para que o cérebro funcione no máximo de sua capacidade durante o dia, processando e armazenando informações. Este é um ensinamento da neurociência que contribui para a saúde cerebral do seu filho: para melhorar o desempenho, garanta que a criança tenha boas noites de sono.

**CRIANÇAS DEVEM DORMIR CEDO.**

## 4

ESTIMULANDO O CÉREBRO INFANTIL  
COM ATIVIDADES DE LAZER

Crianças são atraídas por práticas dinâmicas e divertidas. Por isso, ensinar por meio das atividades de lazer é uma ótima ideia para mostrar aos seus filhos que aprender é prazeroso. Duas formas eficientes de estimular o cérebro são jogos de tabuleiro e desafios como perguntas sobre lógica, que ajudam a treinar diversas funções cognitivas, como o raciocínio.

Os jogos de tabuleiro também são uma maneira de treinar as habilidades cognitivas do seu filho. Isso mesmo, aquelas brincadeiras tradicionais - como o Banco imobiliário e o Jogo da Vida - não apenas divertem, mas também funcionam como atividades que ajudam a exercitar a criatividade e a atenção. Os jogos também desenvolvem habilidades socioemocionais, como paciência e facilidade para trabalhar em equipe.

Relacionar o aprendizado com atividades divertidas é uma forma de aumentar o interesse das crianças pelos estudos. Para isso, ofereça brinquedos, jogos e apostilas que tragam desafios diferenciados. Assim, seu filho começa, naturalmente, a associar a absorção de novos conhecimentos com algo leve e interessante.





## 4

ESTIMULANDO O CÉREBRO INFANTIL  
COM ATIVIDADES DE LAZER

Mostre ao seu filho jogos interativos de computador que ajudem a exercitar habilidades cognitivas (como a memória e a concentração), ensine como são os jogos que envolvem o raciocínio numérico, como o Sudoku, e separe um momento da semana para fazer brincadeiras em família, como Imagem & Ação.

Além de serem atividades divertidas, que proporcionam bons momentos de lazer, esta é uma forma de melhorar algumas importantes aptidões para o desenvolvimento intelectual do seu filho. Além disso, é uma maneira de incentivar a criança a manter a mente ágil e ativa, mesmo durante períodos de férias.

“CRIANÇAS  
SÃO ATRAÍDAS  
POR PRÁTICAS  
DINÂMICAS E  
DIVERTIDAS.”



## 5

## O PAPEL DOS PAIS NO DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL DOS FILHOS



Para que a criança desenvolva o seu potencial máximo, é necessário contar com o apoio e o estímulo dos pais. Estes devem motivar o interesse do filho pela leitura, pela escrita e pela resolução de desafios lógicos. Os pais são as primeiras grandes influências na vida de uma criança. Portanto, devem investir em ações que ajudem a fazer com que esta seja uma influência positiva, especialmente no que diz respeito à educação e ao interesse pelos estudos.

O hábito de ler para que o bebê durma é uma maneira de inserir a leitura desde cedo na vida da criança. Este é um exemplo de prática que contribui muito para que o filho desenvolva suas habilidades cognitivas. Manter a leitura no dia a dia da criança, durante todo o seu desenvolvimento escolar, é essencial. Ofereça aos seus filhos livros desde cedo e mostre o quanto pode ser agradável ter a leitura como uma forma de lazer. Se comunique por bilhetes, crie o costume de trocar cartões de aniversário e aponte cartazes e placas na rua. Mostre ao seu filho que a comunicação escrita está presente em tudo.

## 5

## O PAPEL DOS PAIS NO DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL DOS FILHOS

Use artifícios coloridos e voltados para o público infantil. Existem muitos brinquedos com finalidade pedagógica, para todas as idades. É muito importante que o aprendizado seja constante e que não pare quando a criança volta da escola. Também é importante que os novos conhecimentos façam parte do dia a dia do seu filho, de forma leve e agradável. Assim, ele cresce com desejo de aprender sempre. Estimular os filhos em casa também é uma maneira de favorecer a criação das redes neurais. Além disso, esta é uma forma de mudar o padrão de liberação dos neurotransmissores no cérebro, o que faz com que a criança tenha mais vontade de aprender e de criar. Este prazer em obter novos conhecimentos é essencial para o bom desempenho do seu filho.

**“PARA QUE A CRIANÇA DESENVOLVA O SEU POTENCIAL MÁXIMO, É NECESSÁRIO CONTAR COM O APOIO E O ESTÍMULO DOS PAIS.”**



## 6

## PAIS E FILHOS SE DESENVOLVEM JUNTOS COM O SUPERA



**O SUPERA tem um método exclusivo para desenvolver habilidades cognitivas e socioemocionais**, desenvolvendo o potencial de seus alunos e garantindo uma mente saudável. Isso é muito importante para crianças, que estão em processo de formação e se encontram abertas para receber estímulos. Também é importante para adultos de todas as idades, que querem manter sua capacidade de raciocínio, atenção e memória.

Pais e filhos podem embarcar nesta jornada de potencialização das habilidades cognitivas juntos. É o caso de Leonor Moscon Ciufu, de 40 anos, e sua filha, Letícia, de 9 anos. A filha mantinha boas notas na escola, mas apresentava um pouco de dificuldade para manter a atenção e tomar decisões. Enquanto buscava alternativas para melhorar o desempenho da menina, Leonor conheceu o método SUPERA. A ideia de estimular o cérebro para desenvolver suas funções pareceu interessante, não só para a filha, mas também para ela.

Em um ano elas começaram a perceber os resultados: Leonor melhorou sua capacidade de concentração e Letícia demonstrou mais facilidade de aprendizado. Este é um exemplo de como a ginástica cerebral pode trazer benefícios tanto para a melhora do desempenho das crianças quanto dos adultos, que também buscam melhorar aspectos como a atenção e o raciocínio lógico.

## 7

## FAZER SEU FILHO APRENDER COM MAIS FACILIDADE E INTERESSE PELOS ESTUDOS NÃO PRECISA SER UM DESAFIO

“QUANTO MAIS SEU FILHO GOSTAR DE ESTUDAR, MAIS FACILMENTE ELE APRENDE.”

Quanto mais leve o processo de aprendizagem é, mais interessante ele fica para a criança. Inserir novos conhecimentos cotidianamente, apostar em jogos e desafios como métodos de ensino e mostrar para a criança que atividades como a leitura podem ser agradáveis, são maneiras de motivar o interesse do filho pelos estudos.

Quanto mais seu filho gostar de estudar, mais facilmente ele aprende. Alcançar este interesse pode ser mais simples do que você imagina. Basta fazer com que os novos conhecimentos entrem no universo da criança. Usar brincadeiras e metodologias mais atraentes têm grande eficiência nesse processo.

Manter o cérebro ágil não é um desafio, é uma mudança de hábitos. Isso é essencial para que a criança desenvolva suas habilidades cognitivas e, conseqüentemente, melhore seu desempenho escolar.



# Conclusão



## OS PAIS TÊM GRANDE IMPORTÂNCIA NO DESENVOLVIMENTO DOS FILHOS.

É preciso estar atento ao fato de que a criança não para de aprender quando volta da escola. Por isso, é essencial buscar maneiras de estimular a criança em casa. A leitura, os jogos de tabuleiro e os desafios lógicos são exemplos de estratégias que podem atuar na melhora do rendimento do seu filho.

Para que a criança apresente um bom desempenho, precisa melhorar habilidades como a atenção, o raciocínio lógico e a memória. Todas estas são características importantes para o processo de aprendizagem.

**Para desenvolvê-las, existe a ginástica cerebral, uma prática saudável, eficiente na melhora do desempenho do cérebro e de suas múltiplas inteligências.**



## **SOBRE O MÉTODO SUPERA:**

O SUPERA é a primeira empresa brasileira dedicada exclusivamente ao desenvolvimento das capacidades do cérebro e à saúde mental. Estamos no mercado desde 2006, trabalhando para entregar aos nossos alunos um curso que transforma sua vida pessoal, acadêmica e profissional.

Trata-se de um método que estimula o cérebro, melhorando sua capacidade de memória, atenção e raciocínio. Além disso, desenvolve habilidades importantes para a terceira idade, como coordenação motora, sociabilização e autoestima.

Pessoas de todas as idades podem se beneficiar desta metodologia. Crianças, para melhorar seu desempenho escolar, e adultos, que buscam melhorar o raciocínio lógico, ter maior agilidade de pensamento e fortalecer habilidades como a concentração.

O método inclui o uso de ferramentas como o ábaco, vídeos motivacionais, dinâmicas em grupo, jogos e apostilas com desafios lógicos.

**QUE TAL SABER MAIS?  
ENTÃO AGENDE SUA AULA GRÁTIS:**

**QUERO MINHA AULA GRÁTIS**

Acompanhe o SUPERA nas redes sociais:



**Supera**

Ginástica para o Cérebro