

Jocuri pentru dezvoltarea percepției vizuale  
și a abilității de rezolvare a problemelor

PROFESOR PSIHOPEDAGOG BALACI LAVINIA

## Cuprins

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Percepția vizuală .....                                                   | 3  |
| 1.1. Definiție .....                                                         | 3  |
| 1.2. Caracteristici ale percepției vizuale .....                             | 3  |
| 1.3. Importanța percepției vizuale .....                                     | 4  |
| 2. Rezolvarea de probleme .....                                              | 4  |
| 2.1. Definiție .....                                                         | 4  |
| 2.2. Caracteristici ale rezolvării de probleme .....                         | 4  |
| 2.3. Tipuri de rezolvare a problemelor .....                                 | 5  |
| 2.4. Caracteristici ale rezolvării de probleme eficiente .....               | 6  |
| 2.5. Importanța rezolvării de probleme .....                                 | 6  |
| 3. Aspecte pozitive în dezvoltarea și îmbunătățirea percepției vizuale ..... | 6  |
| 4. Legătura între percepția vizuală și rezolvarea problemelor .....          | 7  |
| 5. Importanța dezvoltării percepției vizuale .....                           | 7  |
| 6. Importanța dezvoltării abilităților de rezolvare a problemelor .....      | 8  |
| 7. Legătura dintre percepția vizuală și rezolvarea problemelor .....         | 9  |
| 8. Exerciții pentru îmbunătățirea percepției vizuale .....                   | 9  |
| 9. Exerciții pentru îmbunătățirea rezolvării de probleme .....               | 10 |
| 10. Combinarea percepției vizuale cu rezolvarea problemelor .....            | 11 |
| 11. JOCURI .....                                                             | 12 |

## 1. Percepția vizuală

**Percepția vizuală** este procesul prin care creierul interpretează informațiile vizuale primite de la ochi, permițându-ne să înțelegem și să interacționăm cu mediul înconjurător. Este un proces complex care implică atât procese senzoriale, cât și cognitive, prin care creierul analizează și dă sens stimulilor vizuali.

### 1.1. Definiție:

Percepția vizuală reprezintă capacitatea de a interpreta și de a înțelege informațiile vizuale din mediul înconjurător, precum formele, culorile, dimensiunile și mișcarea obiectelor, prin procesarea semnalelor primite de la ochi. Aceasta presupune nu doar recunoașterea obiectelor și a detaliilor, ci și înțelegerea relațiilor dintre ele, adică a modului în care acestea sunt organizate în spațiu și timp.

### 1.2. Caracteristici ale percepției vizuale:

#### 1. Acuitatea vizuală:

- Este capacitatea de a distinge detaliile fine ale obiectelor și de a le vedea clar la diferite distanțe. Acuitatea vizuală scăzută poate duce la dificultăți în activități precum citirea, recunoașterea fețelor sau conducerea unui vehicul.

#### 2. Percepția adâncimii și a distanței:

- Permite determinarea adâncimii și a distanței între obiecte. Este esențială pentru activități care implică mișcare, cum ar fi conducerea, sporturile sau chiar manipularea obiectelor în viața de zi cu zi. Acest tip de percepție se bazează pe indicii vizuali precum paralelismul liniilor sau umbra obiectelor.

#### 3. Percepția culorii:

- Este abilitatea de a distinge diferitele culori și nuanțe, care depind de modul în care lumina este reflectată de obiecte. Culorile sunt percepute datorită celulelor conice din retină, iar abilitățile de percepție a culorii sunt importante în activitățile vizuale, în special în artă, design, modă sau siguranța rutieră.

#### 4. Percepția formei:

- Se referă la capacitatea de a recunoaște și de a distinge formele și contururile obiectelor. Creierul uman este capabil să proceseze informații vizuale complexe și să identifice rapid formele și contururile, chiar și atunci când acestea sunt parțial ascunse sau parțial deformate.

#### 5. Percepția mișcării:

- Este abilitatea de a detecta și de a interpreta mișcarea obiectelor. Percepția mișcării este importantă pentru activități precum conducerea, sporturile, jocurile video și navigarea în medii dinamice.

#### 6. Integrarea vizuală și perceptuală:

- Percepția vizuală nu este doar despre perceperea unor informații individuale (de exemplu, culoare sau formă), ci și despre cum aceste informații sunt integrate pentru a forma o imagine coerentă a mediului înconjurător. Creierul combină semnalele primite de la ambii ochi, ceea ce duce la o percepție binoculă și la un câmp vizual mai larg.

## 7. Percepția contrastului:

- Este abilitatea de a distinge obiectele de fundal pe baza diferențelor de lumină și culoare. Această caracteristică este esențială pentru a înțelege detaliile din medii cu lumină scăzută sau în condiții de contrast mare, precum noaptea sau într-un peisaj de iarnă.

## 8. Percepția unitară:

- Creierul nostru combină mai multe semnale vizuale (de exemplu, forme, culori, dimensiuni) pentru a crea o imagine unitară a obiectelor din jur. Aceasta ne ajută să recunoaștem obiectele și să înțelegem relațiile spațiale dintre ele.

### 1.3. Importanța percepției vizuale

Percepția vizuală este fundamentală pentru majoritatea activităților zilnice, de la deplasarea în siguranță prin oraș până la participarea la activități profesionale și recreative. De asemenea, influențează modul în care învățăm, interacționăm cu ceilalți și reacționăm la diverse stimuli din mediul înconjurător.

În concluzie, percepția vizuală este un proces esențial care ne ajută să înțelegem și să interacționăm cu lumea din jurul nostru, jucând un rol central în multe dintre activitățile și deciziile noastre zilnice.

2. **Rezolvarea de probleme** este procesul prin care o persoană identifică și analizează o situație dificilă sau complexă, caută soluții și selectează cea mai eficientă metodă de a ajunge la o rezolvare. Acesta implică gândirea critică, raționament logic, creativitate și capacitatea de a aplica diverse strategii pentru a depăși obstacolele întâmpinate.

#### 2.1. Definiție:

Rezolvarea de probleme este un proces cognitiv activ în care o persoană sau un grup de persoane identifică o problemă, analizează informațiile disponibile, dezvoltă soluții posibile și alege cea mai potrivită soluție pentru a atinge un obiectiv sau a înlătura o dificultate. Acest proces poate implica gândire analitică, deducție, raționament logic și creativitate.

#### 2.2. Caracteristici ale rezolvării de probleme:

##### 1. Identificarea problemei:

- **Descriere:** Primul pas în rezolvarea unei probleme este identificarea clară a acesteia. Fără o înțelegere corectă a problemei, nu se poate ajunge la o soluție eficientă. În acest stadiu, este important să definim ce anume trebuie rezolvat.
- **Exemplu:** Dacă o persoană întâmpină dificultăți în organizarea unui proiect, primul pas ar fi să identifice ce aspecte ale proiectului necesită ajutor, cum ar fi managementul timpului, resursele sau coordonarea echipei.

##### 2. Analiza cauzelor:

- **Descriere:** Înainte de a căuta soluții, este important să se analizeze cauzele care stau la baza problemei. Aceasta presupune investigarea și înțelegerea contextului și a factorilor care au contribuit la apariția problemei.
  - **Exemplu:** Dacă un proiect întârzie, analiza cauzelor ar putea include identificarea lipsei de resurse, planificarea inefficientă sau conflictele în echipă.
3. **Generarea de soluții:**
- **Descriere:** Odată ce problema a fost identificată și înțeleasă, urmează dezvoltarea unor posibile soluții. Acesta este momentul în care se poate aplica gândirea creativă și analiza alternativelor.
  - **Exemplu:** Dacă o companie întâmpină dificultăți financiare, soluțiile ar putea include reducerea costurilor, creșterea vânzărilor sau accesarea unor fonduri externe.
4. **Evaluarea și selectarea soluțiilor:**
- **Descriere:** După generarea mai multor soluții, este important să evaluăm fiecare opțiune pentru a determina care dintre ele este cea mai viabilă. Aceasta presupune analizarea costurilor, riscurilor, timpului necesar și eficienței fiecărei soluții.
  - **Exemplu:** Alegerea între diferite soluții pentru creșterea veniturilor ar putea implica evaluarea rentabilității fiecărei opțiuni pe termen scurt și lung.
5. **Implementarea soluției:**
- **Descriere:** După ce s-a ales soluția, urmează punerea acesteia în practică. Implementarea presupune luarea unor măsuri concrete și resursele necesare pentru a realiza soluția aleasă.
  - **Exemplu:** Dacă soluția selectată pentru rezolvarea unei probleme de producție este automatizarea unui proces, implementarea ar însemna instalarea și configurarea echipamentelor necesare.
6. **Monitorizarea și ajustarea soluției:**
- **Descriere:** Odată implementată soluția, este esențial să se monitorizeze rezultatele pentru a verifica dacă problema a fost rezolvată și dacă soluția aleasă este eficientă. Dacă este necesar, se fac ajustări.
  - **Exemplu:** Dacă soluția de reducere a costurilor nu a avut efectul scontat, se pot căuta noi modalități de optimizare a proceselor.

## 2.3. Tipuri de rezolvare a problemelor:

1. **Rezolvare de probleme în mod analitic:**
  - **Descriere:** Se bazează pe raționamente logice și se aplică în special în domenii precum matematică, știință și tehnologie. Implică descompunerea unei probleme complexe în pași mai mici și analiza fiecărei părți pentru a ajunge la o soluție finală.
  - **Exemplu:** Rezolvarea unei ecuații matematice sau determinarea unui plan de acțiune într-un proiect de cercetare.
2. **Rezolvare de probleme prin gândire creativă:**
  - **Descriere:** Se folosește când soluțiile tradiționale nu sunt eficiente, iar abordările noi și neconvenționale sunt necesare. Se bazează pe imaginație, brainstorming și inovare.

- **Exemplu:** Crearea unui nou produs sau serviciu care să răspundă unei nevoi neacoperite pe piață.

### 3. Rezolvare de probleme prin trial și eroare:

- **Descriere:** Este o metodă empirică în care soluțiile sunt testate una câte una, până când se găsește cea care funcționează. Este adesea folosită în situații incerte sau complexe, unde soluțiile nu sunt evidente.
- **Exemplu:** Ajustarea setărilor unui dispozitiv tehnologic pentru a rezolva o problemă specifică, testând diferite combinații de opțiuni până când se ajunge la soluția optimă.

## 2.4. Caracteristici ale rezolvării de probleme eficiente:

1. **Creativitate:** Găsirea unor soluții inovative care nu sunt evidente la prima vedere. Gândirea „în afacerea cutiei” poate duce la soluții unice și eficiente.
2. **Gândire critică:** Capacitatea de a evalua informațiile, de a analiza cauzele unei probleme și de a selecta cele mai bune opțiuni dintre mai multe alternative.
3. **Flexibilitate:** Adaptarea rapidă la schimbări sau la soluții care nu funcționează așa cum s-a prevăzut inițial.
4. **Rezistență la stres:** Capacitatea de a rămâne calm și concentrat în fața unei probleme complexe sau atunci când soluțiile nu sunt imediat evidente.
5. **Abilități de comunicare:** Clarificarea problemei, argumentarea soluțiilor și cooperarea cu alții sunt esențiale pentru succesul în rezolvarea problemelor de grup.

## 2.5. Importanța rezolvării de probleme:

Rezolvarea de probleme este esențială în toate domeniile vieții, de la cariere profesionale până la viața personală. Abilitățile de rezolvare a problemelor contribuie la luarea de decizii eficiente, la inovarea în diverse domenii și la adaptabilitatea într-un mediu în continuă schimbare. În plus, aceste abilități sunt fundamentale în educație, pentru dezvoltarea gândirii critice și a capacității de a înfrunța provocările vieții.

## 3. Aspecte pozitive în dezvoltarea și îmbunătățirea percepției vizuale:

1. **Creșterea acuității vizuale:** Îmbunătățirea percepției vizuale ajută la o mai bună percepere a detaliilor din jurul nostru, ceea ce poate duce la o mai bună înțelegere a mediului înconjurător. Aceasta ajută, de exemplu, în activități precum citirea, recunoașterea fețelor și diferențierea obiectelor.
2. **Coordonare ochi-mână:** Exercițiile de percepție vizuală contribuie la o coordonare mai bună între ceea ce vedem și ceea ce facem cu mâinile, esențială pentru activități precum scrierea, desenul, sportul sau orice activitate care implică manipularea obiectelor.
3. **Dezvoltarea abilităților de observare:** Prin antrenarea percepției vizuale, putem dezvolta o capacitate mai mare de observare a detaliilor subtile, ceea ce ajută în activități de rezolvare a problemelor sau în creativitate (de exemplu, în design, artizanat sau chiar știință).

4. **Îmbunătățirea memoriei vizuale:** O percepție vizuală mai bună duce la o mai bună reținere a informațiilor vizuale. Acest lucru poate ajuta la memorarea imaginilor, hărților, diagramei, textului sau chiar al unor rute și locații.
5. **Creșterea vitezei de procesare vizuală:** Antrenarea percepției vizuale poate contribui la o procesare mai rapidă a informațiilor vizuale, ceea ce este esențial în situații de urgență, în timpul jocurilor sau în activitățile care cer reacții rapide.

#### Aspecte pozitive în rezolvarea de probleme:

1. **Îmbunătățirea gândirii critice:** Rezolvarea de probleme dezvoltă gândirea critică, permițându-ne să evaluăm informațiile disponibile, să identificăm opțiuni și să luăm decizii informate. Abilitățile de rezolvare a problemelor sunt esențiale atât în viața personală, cât și în carieră.
2. **Creativitate crescută:** Abilitatea de a rezolva probleme stimulează creativitatea, deoarece ne provoacă să gândim „în afacerea cutiei” și să găsim soluții noi și inovative pentru diverse provocări. Acest lucru este benefic în multe domenii, de la inginerie la arte.
3. **Îmbunătățirea abilităților de planificare:** Rezolvarea problemelor presupune adesea organizarea unor pași logici pentru a ajunge la o soluție. Acest proces ajută la dezvoltarea abilităților de planificare și organizare, esențiale în viața de zi cu zi.
4. **Creșterea încrederii în sine:** Atunci când rezolvăm o problemă cu succes, simțim un sentiment de împlinire și satisfacție, ceea ce contribuie la creșterea încrederii în sine. Acest sentiment de realizare este esențial pentru a ne asuma noi provocări.
5. **Dezvoltarea abilităților de adaptabilitate:** Rezolvarea de probleme necesită adesea adaptabilitate, mai ales când soluțiile tradiționale nu funcționează. Acest lucru contribuie la dezvoltarea unei atitudini flexibile și la capacitatea de a învăța din greșeli, esențială în viața profesională și personală.

#### 4. Legătura între percepția vizuală și rezolvarea problemelor:

Percepția vizuală influențează direct rezolvarea de probleme, mai ales atunci când sunt implicate elemente vizuale, precum diagrame, hărți, imagini sau modele. O percepție vizuală clară și rapidă permite o înțelegere mai ușoară a problemelor și o abordare mai eficientă a acestora. De asemenea, abilitățile vizuale, cum ar fi analiza vizuală a unui puzzle sau înțelegerea unei hărți, sunt esențiale pentru soluționarea unor probleme complexe.

Prin urmare, dezvoltarea percepției vizuale și îmbunătățirea abilităților de rezolvare a problemelor sunt esențiale pentru o funcționare optimă în viața de zi cu zi și pentru succesul în diverse domenii de activitate.

#### 5. Importanța dezvoltării percepției vizuale:

1. **Îmbunătățirea interacțiunii cu mediul înconjurător:** Percepția vizuală este esențială pentru a naviga în lume. O percepție vizuală bine dezvoltată ajută la identificarea rapidă a obiectelor, persoanelor sau pericolelor din mediul înconjurător, contribuind astfel la siguranța personală și la adaptarea eficientă în diverse contexte.

2. **Performanță academică și profesională îmbunătățită:** O percepție vizuală clară și eficientă este un factor cheie în procesul de învățare. De exemplu, în domenii precum matematica, științele, artele vizuale și arhitectura, capacitatea de a interpreta și analiza informațiile vizuale este esențială. Această abilitate contribuie la o înțelegere mai profundă a conceptelor și la o mai bună reținere a informațiilor.
3. **Creșterea abilității de a rezolva probleme vizuale:** În multe activități zilnice, avem nevoie de percepția vizuală pentru a înțelege și a rezolva probleme. De exemplu, în activități precum repararea unui obiect, citirea unui plan sau interpretarea unui grafic, percepția vizuală joacă un rol crucial. Un antrenament continuu poate contribui la îmbunătățirea acestor abilități.
4. **Dezvoltarea creativității și a inovației:** Abilitatea de a observa și analiza detaliile vizuale este importantă pentru stimularea gândirii creative. Persoanele care au o percepție vizuală fină sunt adesea mai capabile să abordeze situațiile din perspective noi și inovative, contribuind astfel la soluționarea problemelor sau crearea de noi idei.
5. **Suport pentru activități de zi cu zi:** Dincolo de mediul academic și profesional, percepția vizuală este importantă și în activitățile cotidiene: ghidarea în trafic, cumpărături, jocuri sau sporturi. O percepție vizuală bună face aceste activități mai eficiente și mai sigure.

## 6. Importanța dezvoltării abilităților de rezolvare a problemelor:

1. **Adaptabilitate la schimbare:** Abilitatea de a rezolva probleme este esențială pentru a face față schimbărilor și provocărilor din viața de zi cu zi. Într-o lume în continuă schimbare, dezvoltarea acestor abilități ajută indivizii să se adapteze mai ușor și să răspundă eficient la diverse situații neprevăzute.
2. **Stimularea gândirii critice și logice:** Rezolvarea de probleme contribuie la dezvoltarea gândirii critice și a raționamentului logic. Aceste abilități sunt esențiale nu doar în domenii tehnice sau științifice, ci și în viața personală, ajutând la luarea deciziilor informate și raționale.
3. **Creșterea încrederii în sine:** Când reușim să rezolvăm o problemă, simțim un sentiment de realizare și încredere. Aceasta ne motivează să continuăm să înfruntăm noi provocări. De asemenea, ne încurajează să avem o abordare proactivă față de dificultăți, ceea ce ne sporește încrederea în abilitățile noastre.
4. **Promovarea eficienței în muncă:** În mediul profesional, capacitatea de a rezolva rapid și eficient problemele poate spori productivitatea și succesul. Persoanele care pot identifica rapid soluții și pot anticipa eventualele obstacole sunt adesea apreciate și promovate în carierele lor.
5. **Dezvoltarea unor abilități de planificare și organizare:** Rezolvarea problemelor necesită adesea o planificare atentă, iar acest proces ajută la dezvoltarea unor abilități organizatorice puternice. Persoanele care sunt bune la rezolvarea problemelor tind să fie mai organizate și mai eficiente în gestionarea sarcinilor și proiectelor complexe.



## 7. Legătura dintre percepția vizuală și rezolvarea problemelor:

Dezvoltarea percepției vizuale și a abilităților de rezolvare a problemelor sunt strâns legate. O percepție vizuală bine dezvoltată ajută la recunoașterea rapidă a detaliilor relevante, la înțelegerea mai clară a unei situații și la găsirea de soluții eficiente. De exemplu, în rezolvarea unui puzzle vizual, este necesar să observi modelele, culorile și formele, ceea ce combină abilități vizuale și de rezolvare a problemelor. Această interdependență face ca dezvoltarea ambelor abilități să fie esențială pentru succesul în multe domenii ale vieții.

Dezvoltarea percepției vizuale și a abilităților de rezolvare a problemelor este crucială pentru succesul personal, profesional și educațional. Aceste abilități nu doar că ne ajută să înțelegem mai bine lumea înconjurătoare, dar contribuie și la creșterea creativității, încrederii în sine și adaptabilității în fața provocărilor cotidiene.

## 8. Exerciții pentru îmbunătățirea percepției vizuale:

### 1. Jocuri de tip puzzle:

- **Descriere:** Jocurile de puzzle (de exemplu, puzzle-uri de imagini sau de forme) sunt excelente pentru dezvoltarea percepției vizuale. Acestea stimulează abilități precum recunoașterea modelelor, analiza detaliilor și coordonarea vizuală.
- **Cum ajută:** Îmbunătățesc abilitățile de organizare vizuală, atenția la detalii și procesarea informațiilor vizuale.

### 2. Exerciții de observare a diferențelor:

- **Descriere:** Alege două imagini aproape identice și caută diferențele dintre ele. Aceste exerciții sunt utile pentru a îmbunătăți atenția la detalii și abilitățile de analiză vizuală.
- **Cum ajută:** Contribuie la creșterea acuității vizuale, dezvoltând abilități de observație și concentrare.

### 3. Urmărirea mișcărilor rapide:

- **Descriere:** Urmărirea unui obiect sau a unei forme în mișcare, cum ar fi un punct pe un ecran sau un obiect mic care se mișcă rapid (de exemplu, o minge de ping-pong), ajută la îmbunătățirea coordonării ochi-mână.
- **Cum ajută:** Stimulează viteza de procesare vizuală și coordonarea motorie.

### 4. Citirea rapidă a unui text și identificarea cuvintelor-cheie:

- **Descriere:** Citirea unui paragraf sau a unui text scurt și încercarea de a extrage cât mai repede informațiile cheie (cuvinte importante sau fraze) poate ajuta la îmbunătățirea percepției vizuale și la recunoașterea rapidă a unor detalii importante.
- **Cum ajută:** Îmbunătățește viteza de procesare vizuală și abilitatea de a selecta informațiile relevante.

### 5. Desenarea după observație:

- **Descriere:** Alege un obiect simplu și încearcă să îl desenezi cât mai detaliat. Poți face același exercițiu cu obiecte mai complexe, cum ar fi peisaje sau obiecte 3D.

- **Cum ajută:** Ajută la dezvoltarea abilității de a observa detaliile și de a le reproduce corect, îmbunătățind percepția vizuală.
6. **Jocuri de memorie vizuală:**
- **Descriere:** Utilizați carduri cu imagini care sunt așezate cu fața în jos. După ce le întorci, trebuie să găsești perechile de imagini corespunzătoare.
  - **Cum ajută:** Aceste exerciții îmbunătățesc memoria vizuală, ajutând la reținerea și recunoașterea rapidă a informațiilor vizuale.
9. **Exerciții pentru îmbunătățirea rezolvării de probleme:**
1. **Rezolvarea puzzle-urilor logice:**
- **Descriere:** Jocuri de logică sau puzzle-uri de tip „răspunsuri corecte” sunt excelente pentru dezvoltarea gândirii critice și a raționamentului logic. Exemple includ Sudoku, labirinturi sau jocuri de cuvinte încrucișate.
  - **Cum ajută:** Aceste exerciții dezvoltă abilități de gândire logică și de identificare a soluțiilor într-un cadru organizat.
2. **Jocuri de strategie (ex. șah, Go, dame):**
- **Descriere:** Jocurile de strategie, cum ar fi șahul, ajută la dezvoltarea abilității de a planifica și de a lua decizii pe termen lung, întrucât fiecare mutare poate influența rezultatul final.
  - **Cum ajută:** Îmbunătățesc gândirea strategică, planificarea, anticiparea mișcărilor și rezolvarea de probleme într-un cadru competitiv.
3. **Rezolvarea de probleme matematice:**
- **Descriere:** Rezolvarea de probleme de matematică care necesită gândire logică (de exemplu, probleme cu algebră, ecuații sau probleme de tip „găsește modelul”) ajută la dezvoltarea abilității de a identifica soluții prin raționamente clare și secvențiale.
  - **Cum ajută:** Aceste exerciții contribuie la dezvoltarea gândirii critice și a rezolvării de probleme pe baza unor principii logice.
4. **Jocuri de tip "brain-teasers" (ghicitori mentale):**
- **Descriere:** Ghicitorile sau întrebările de logică (de exemplu, „Ce îți trebuie pentru a traversa un râu cu un lup, o capră și un varză fără a le pierde pe drum?”) sunt excelente pentru stimularea imaginației și a gândirii creative.
  - **Cum ajută:** Îmbunătățesc flexibilitatea gândirii și abilitatea de a găsi soluții neconvenționale la problemele de zi cu zi.
5. **Scenarii de rezolvare a problemelor (role-playing):**
- **Descriere:** Simularea unor situații dificile în viața de zi cu zi sau în mediul profesional (de exemplu, cum să rezolvi un conflict între colegi sau să găsești o soluție într-un proiect cu resurse limitate) ajută la dezvoltarea abilității de a rezolva probleme într-un cadru real.
  - **Cum ajută:** Dezvoltă capacitatea de a lua decizii rapide și eficiente, având în vedere diverse variabile și opțiuni.
6. **Îmbunătățirea abilității de a face planuri:**
- **Descriere:** Creați planuri detaliate pentru îndeplinirea unui proiect complex, cum ar fi organizarea unui eveniment sau lansarea unui proiect. Implică pași precum stabilirea obiectivelor, alocarea resurselor și gestionarea timpului.

- **Cum ajută:** Îmbunătățește abilitățile de planificare, gândire pe termen lung și gestionare a resurselor.

#### 7. **Exerciții de improvizație:**

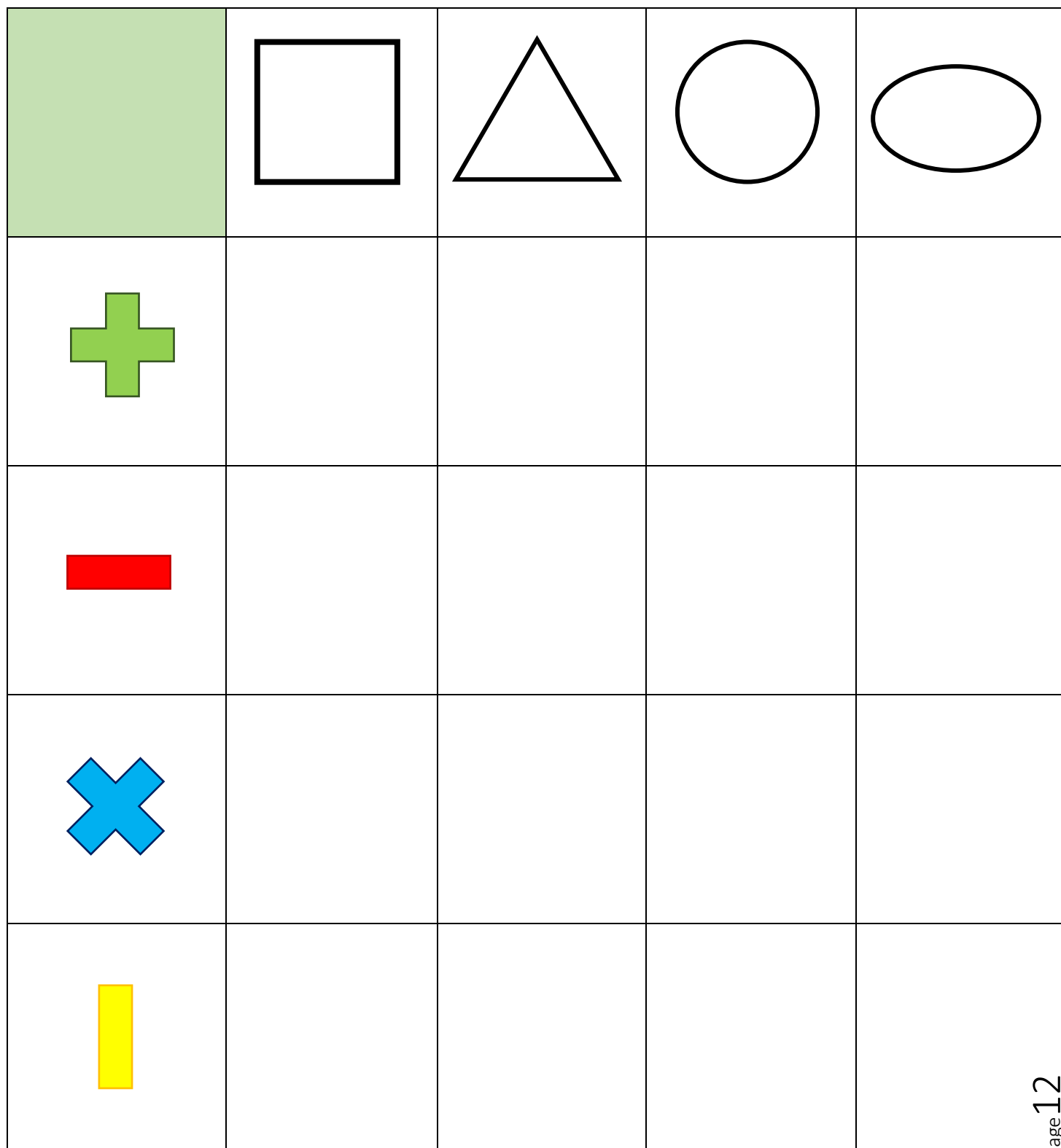
- **Descriere:** Încearcă să rezolvi probleme sau să îndeplinești sarcini cu resurse limitate sau într-un timp foarte scurt. De exemplu, cum ai putea să folosești doar câteva obiecte pentru a rezolva o situație dată.
- **Cum ajută:** Ajută la dezvoltarea creativității și la găsirea soluțiilor în condiții de constrângere.

#### 10. **Combinarea percepției vizuale cu rezolvarea problemelor:**

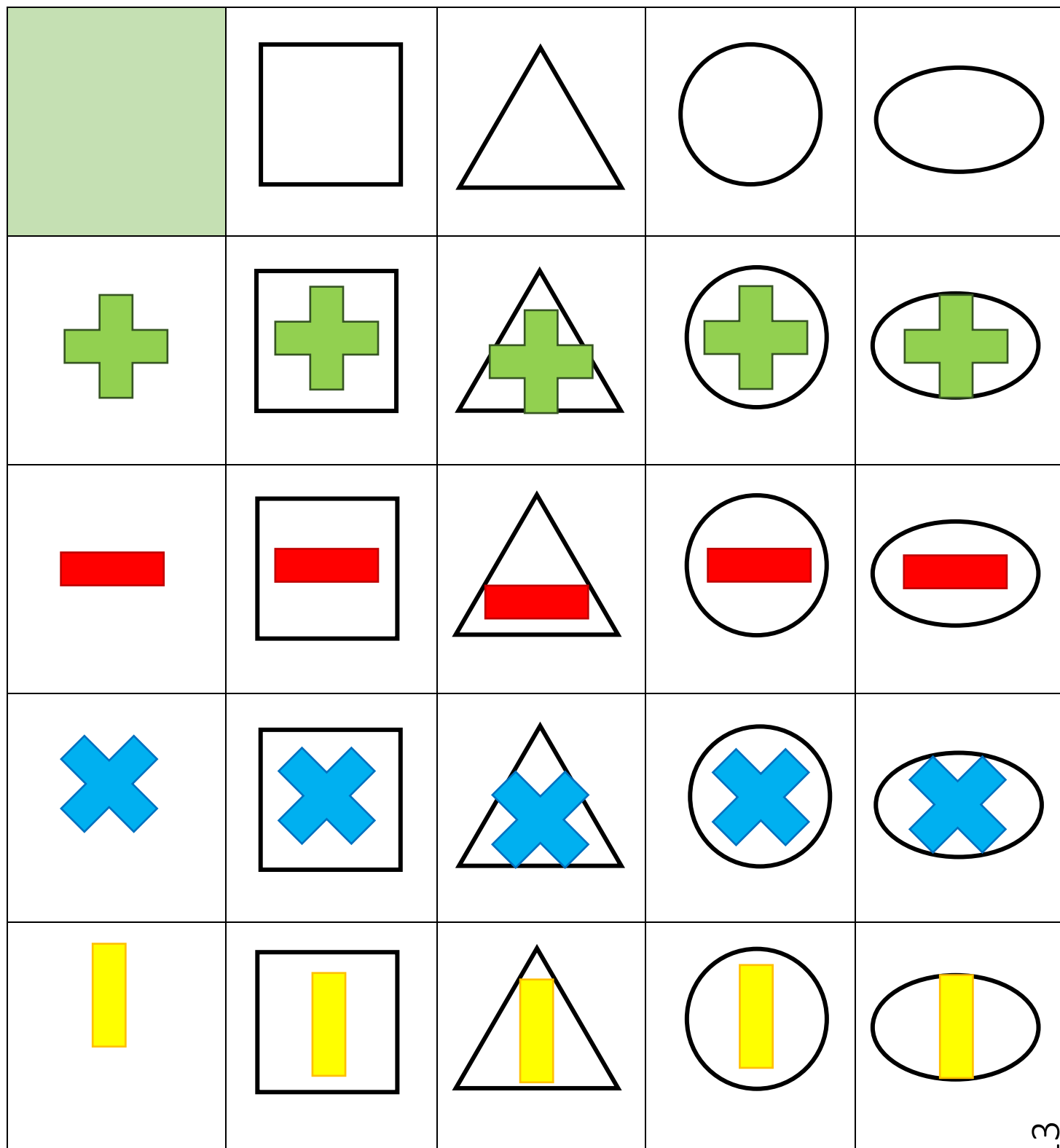
- **Exercițiu de identificare a formei și modelelor:** Folosește imagini sau diagrame complexe și cere-i să identifice tipare sau soluții din ele. De exemplu, „găsește soluția la acest puzzle vizual bazat pe geometrie”.
- **Jocuri de construcție 3D (ex. LEGO):** Acestea combină percepția vizuală cu gândirea creativă și logică, având ca scop construirea unui obiect sau a unei structuri pe baza unor instrucțiuni vizuale.

Aceste exerciții contribuie semnificativ la dezvoltarea percepției vizuale și a abilității de a rezolva probleme, fiind utile în activitățile zilnice, la locul de muncă sau în educație.

JOC 1  
pentru îmbunătățirea percepției vizuale  
și  
rezolvare de probleme

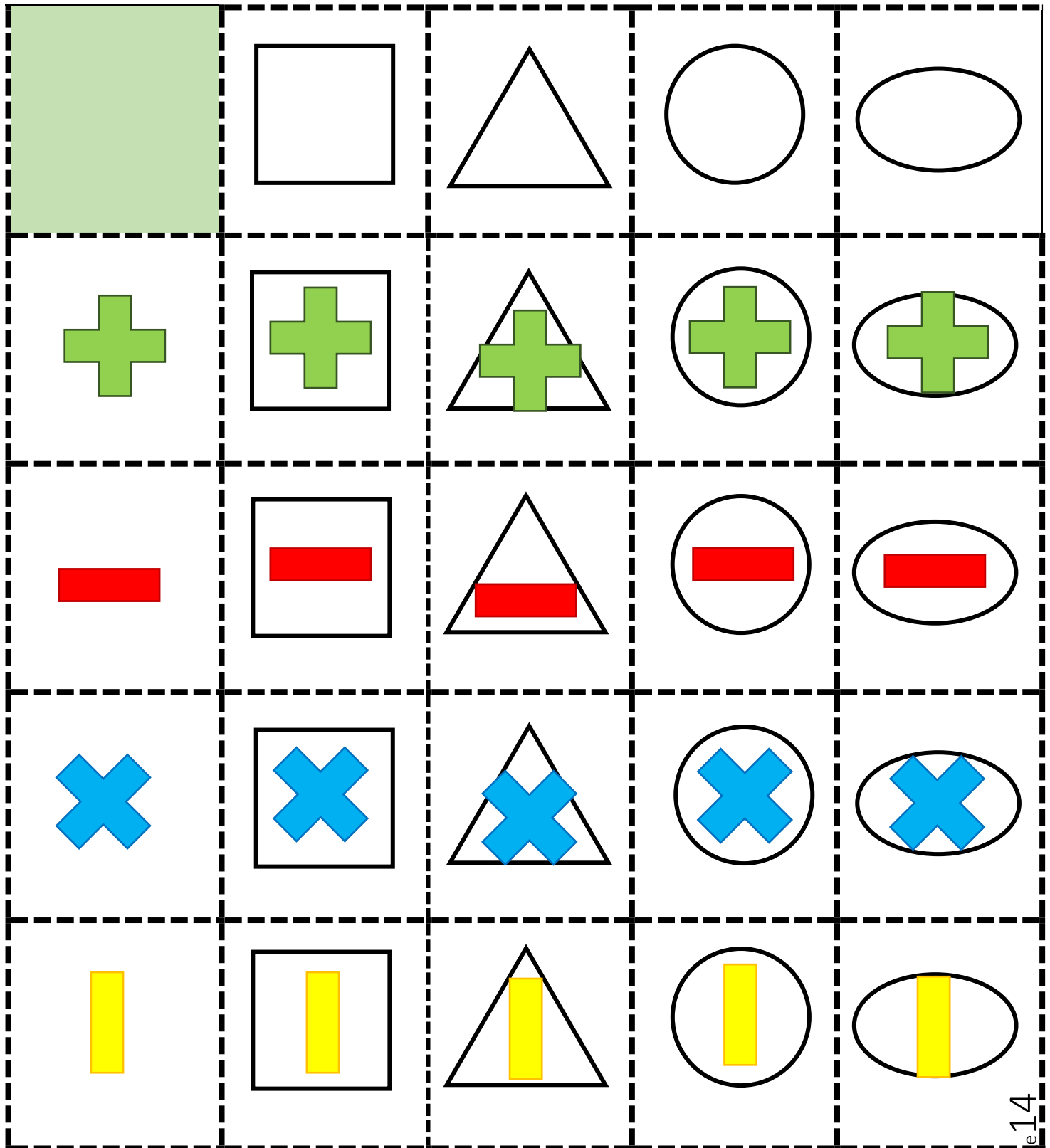


Anexa 1  
Rezolvare

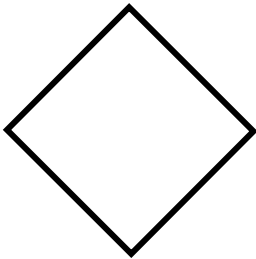
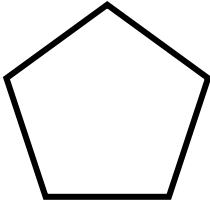
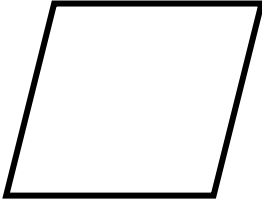
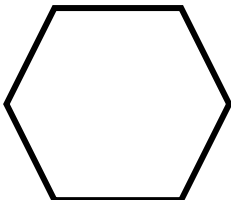
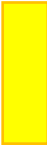


Anexa 2

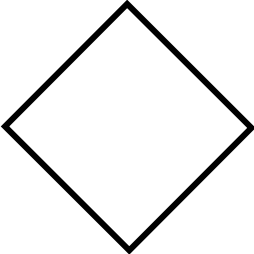
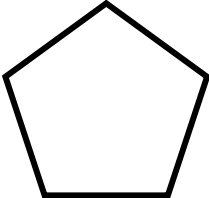
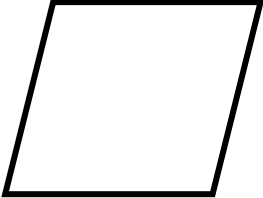
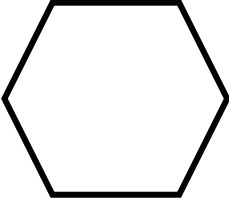
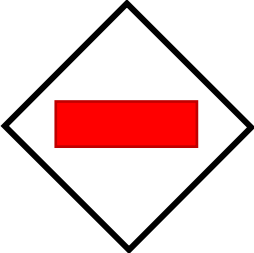
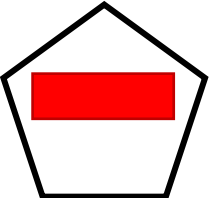
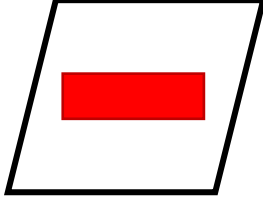
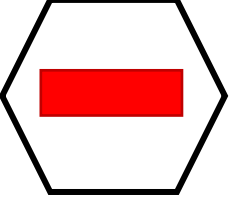
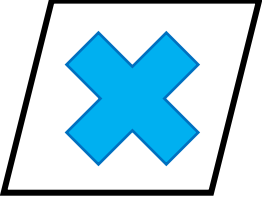
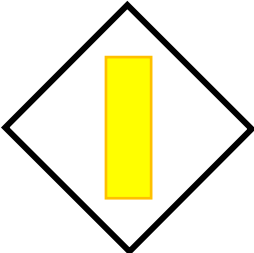
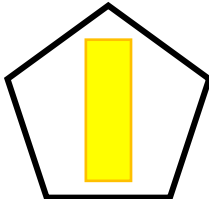
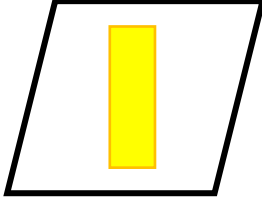
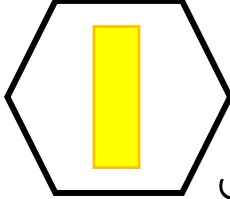
Cartonașe pentru decupare



JOC 2  
pentru îmbunătățirea percepției vizuale  
și  
rezolvare de probleme

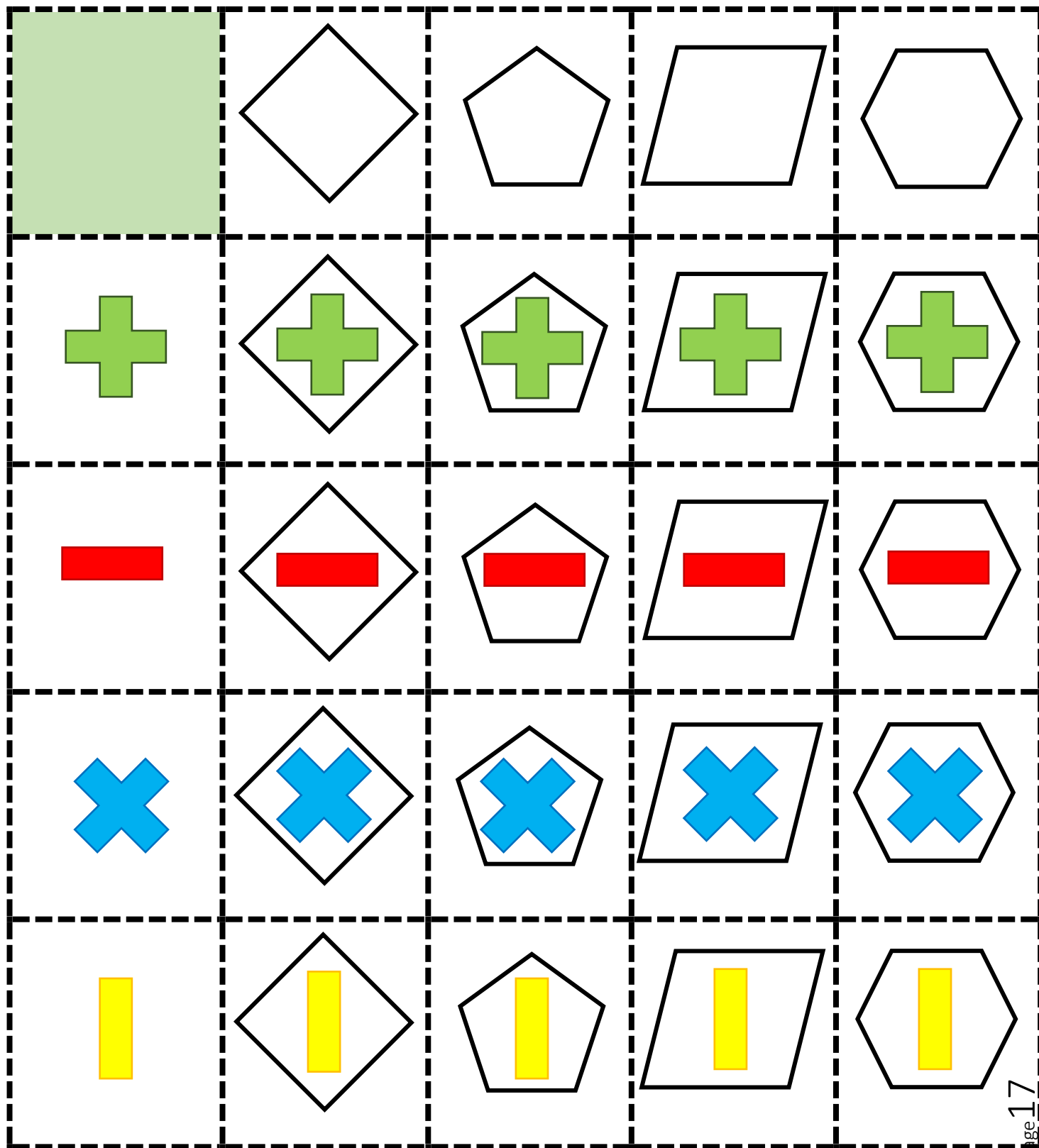
|                                                                                     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|     |  |  |  |  |
|    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |

Anexa 3  
Rezolvare

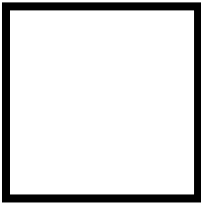
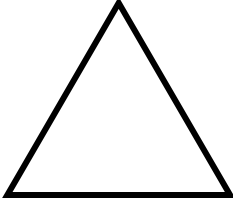
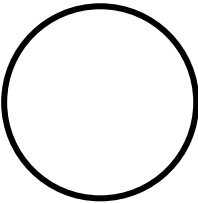
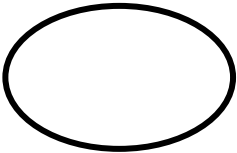
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     |    |    |    |    |
|    |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |



Anexa 4  
Cartonașe pentru decupare

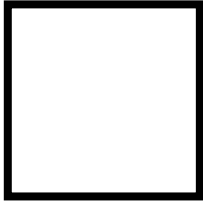
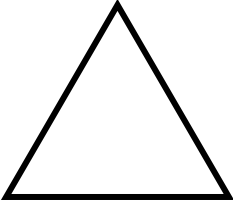
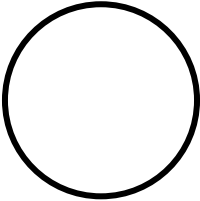
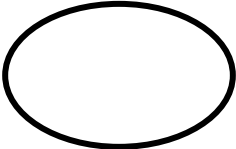
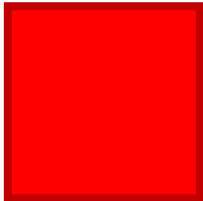
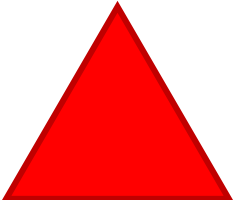
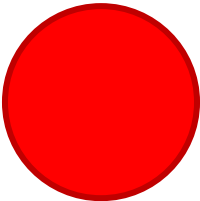
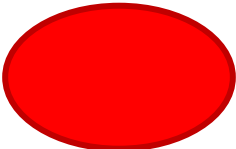
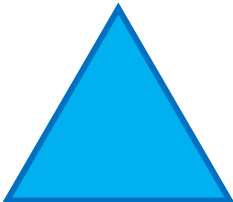
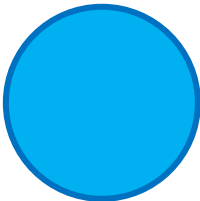
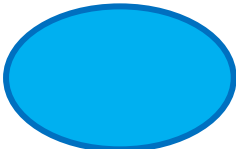
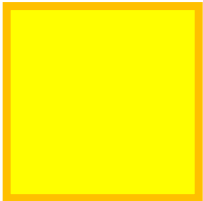
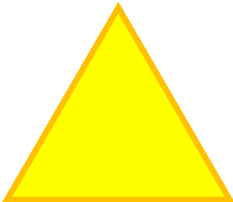
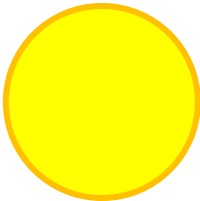
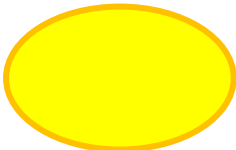
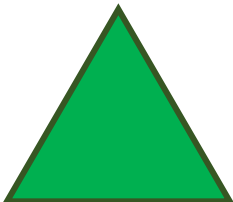
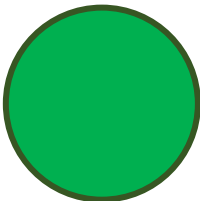
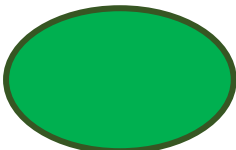


JOC 3  
pentru îmbunătățirea percepției vizuale  
și  
rezolvare de probleme

|  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
|  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |

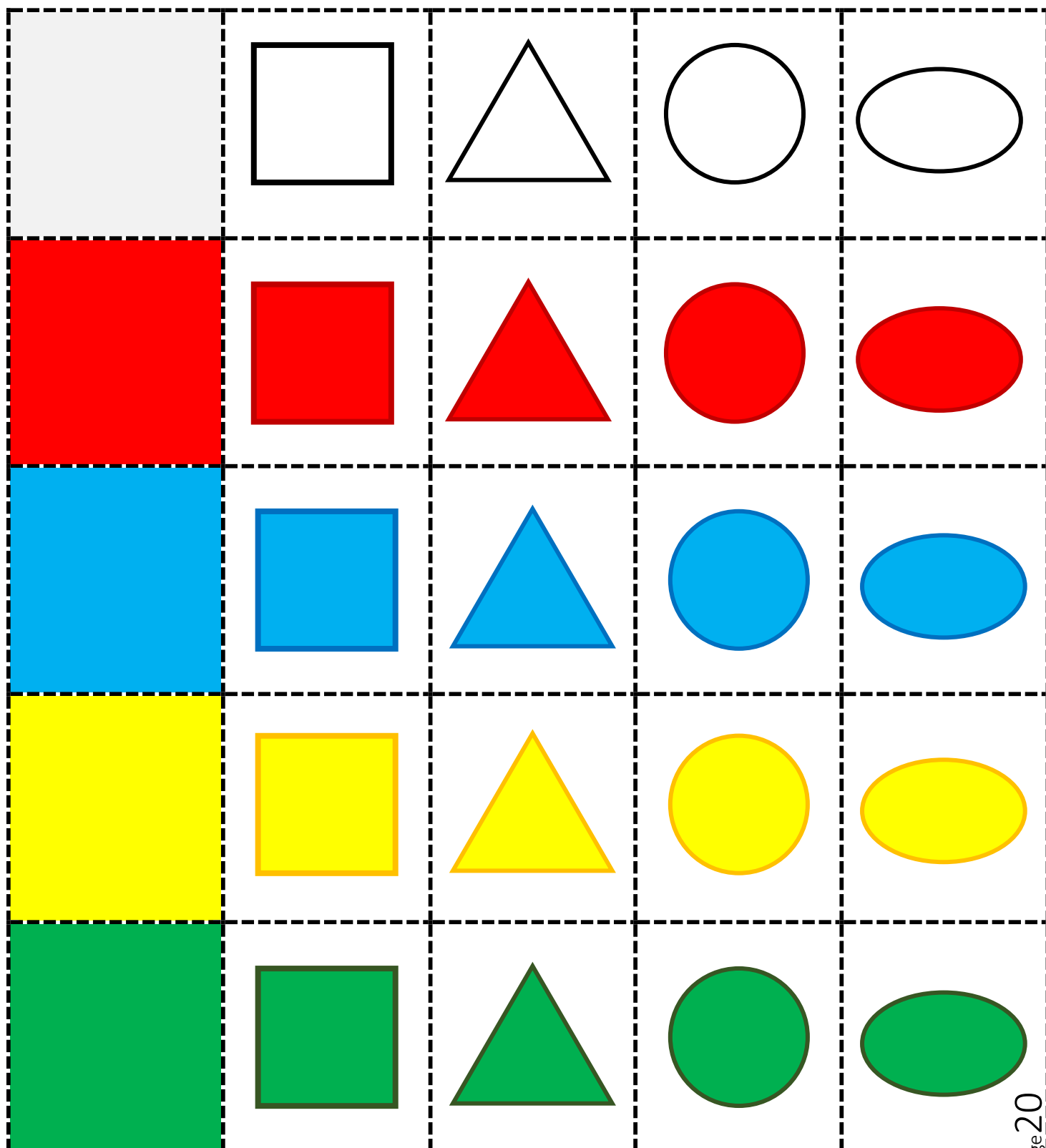
Anexa 5

Rezolvare

|  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |    |    |    |    |
|  |    |    |    |    |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Anexa 6

Cartonașe pentru decupat



JOC 4

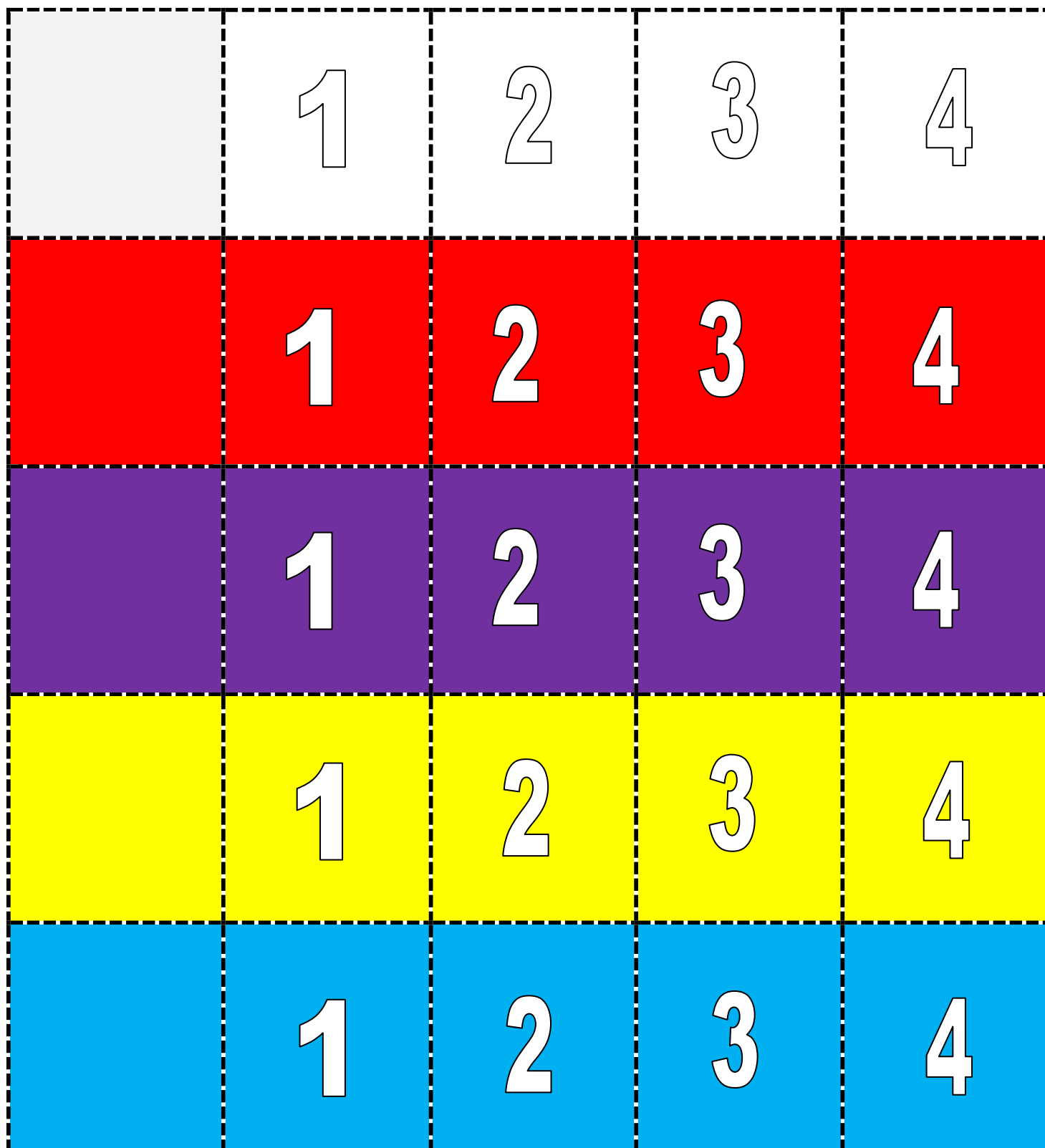
pentru îmbunătățirea percepției vizuale  
și  
rezolvare de probleme

|  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|---|---|---|
|  |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |

Anexa 7  
Rezolvare

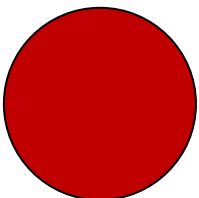
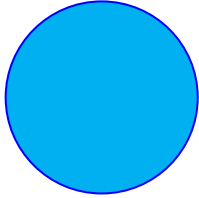
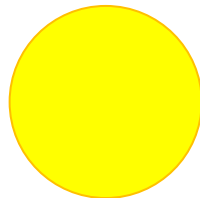
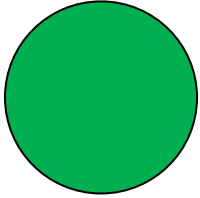
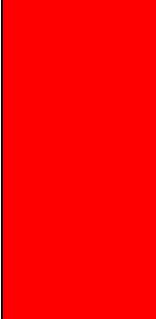
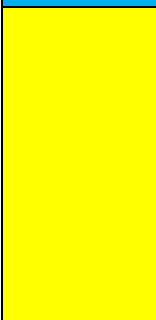
|  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|---|---|---|
|  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 |

Anexa 8  
Cartonașe de decupat



JOC5  
 pentru îmbunătățirea percepției vizuale  
 și  
 rezolvare de probleme

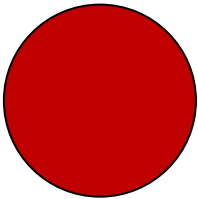
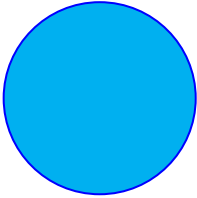
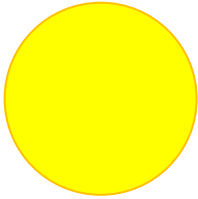
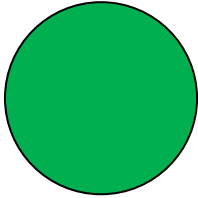
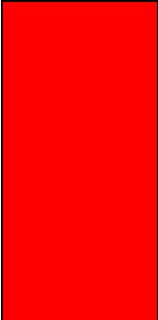
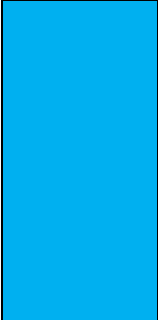
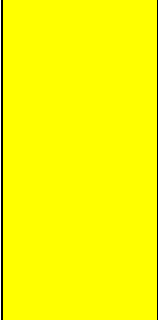
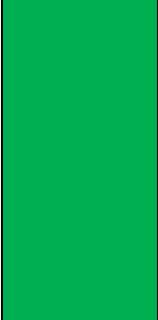
Asază șoseta corect. (ex. Șosetă roșie cu buline galbene)

|                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    |  |  |  |  |
|   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |



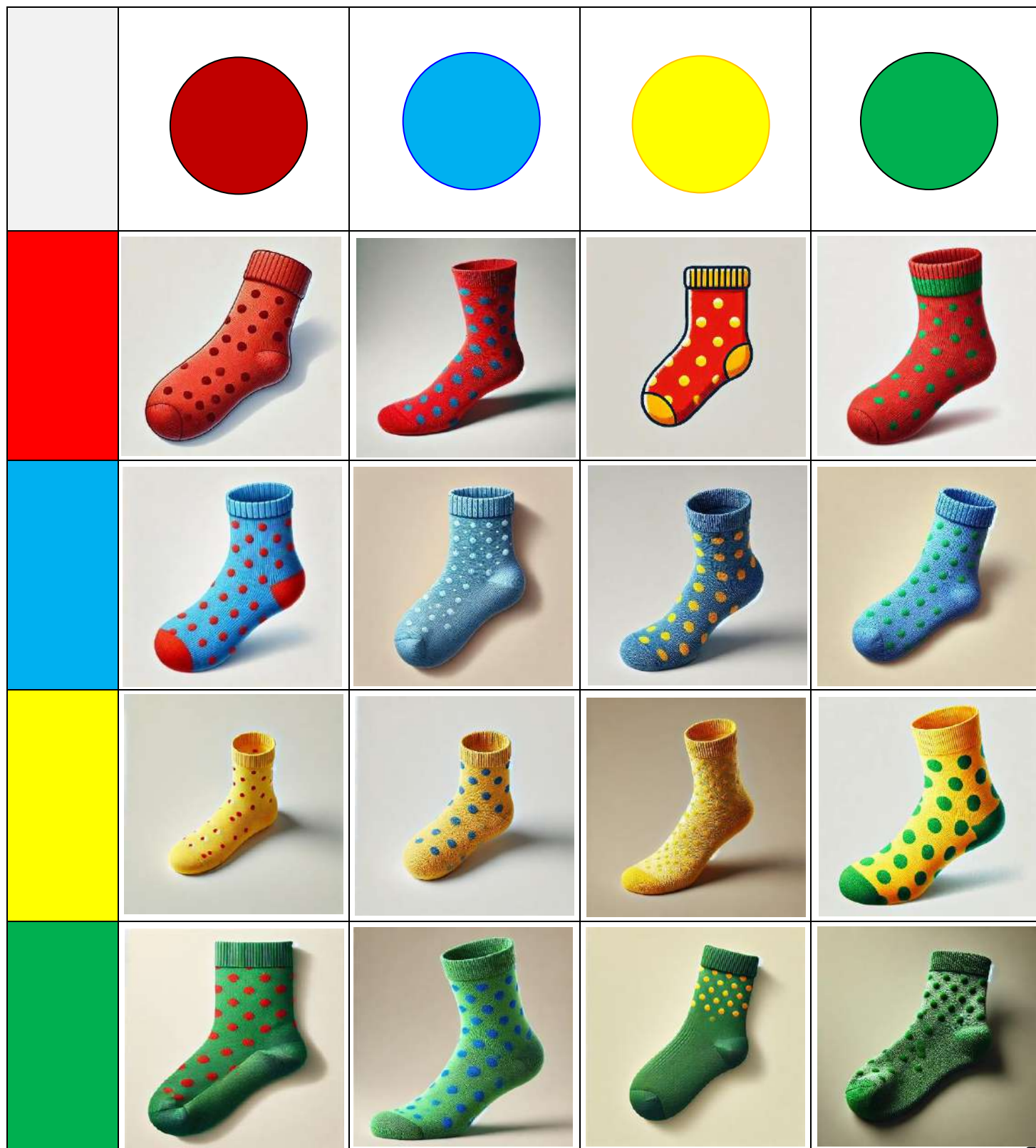
Anexa 9

Rezolvare

|                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    |    |    |    |    |
|   |   |    |    |   |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

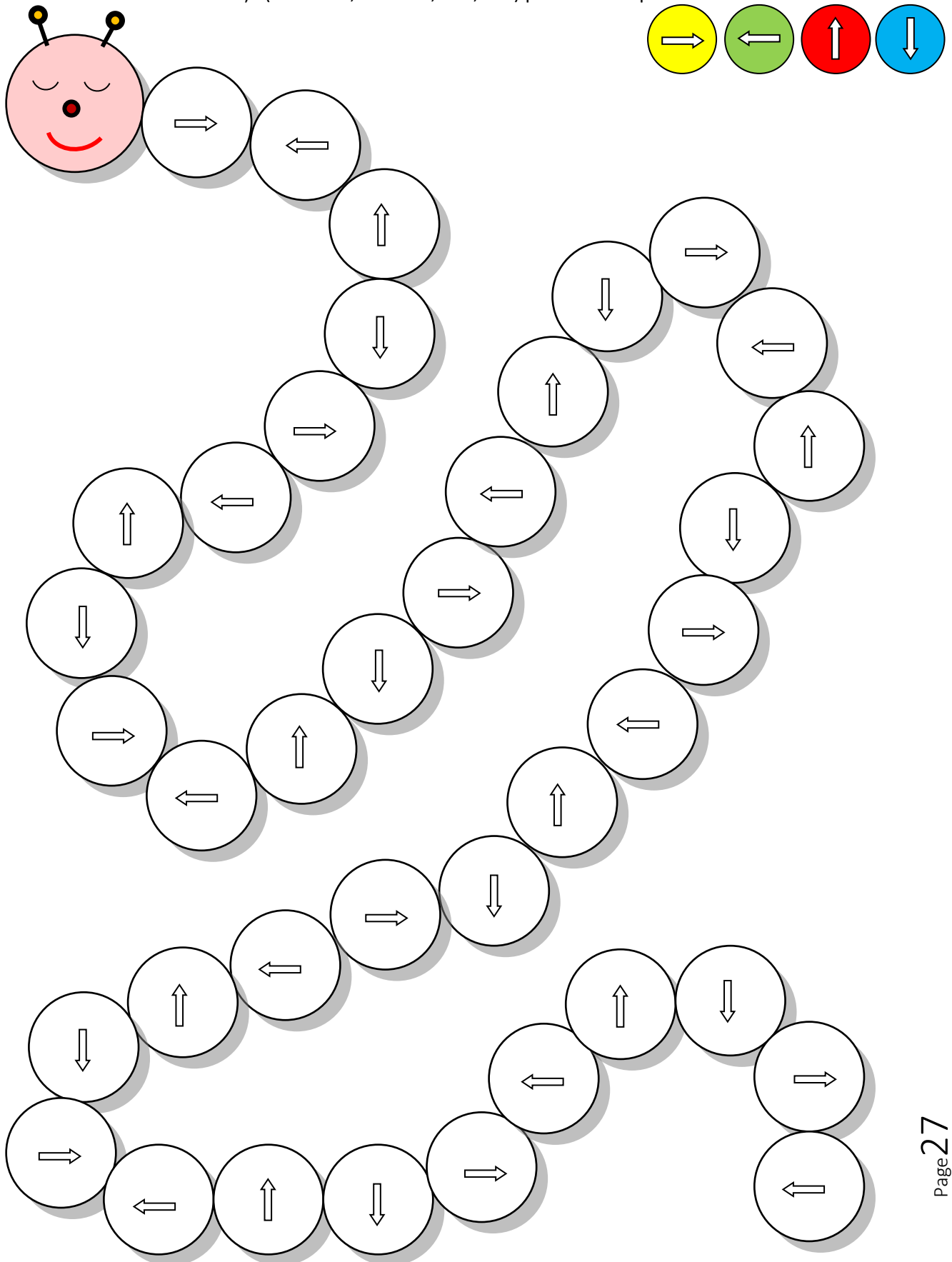
# Anexa 10

## Cartonașe de decupat



## JOC 6

Colorează corpul omidei urmând direcțiile indicate de săgețile din cerceulețe. Respectă grila de culori asociată fiecărei direcții (DREAPTA, STÂNGA, SUS, JOS) pentru a completa sarcina corect.



## Bibliografie

**Golu, M.** (1971)*Percepție și activitate*. București: Editura Științifică

**Golu, M.** (2004)*Dinamica personalității*. București: Editura Didactică și Pedagogică

**Golu, M., &Golu, F.** (2012)*Studii de psihologia dezvoltării, vol. I*. București: Editura Universitară

**Golu, M., &Golu, F.** (2012)*Fundamentele psihologiei*. București: Editura Universitară

**Zlate, M.** (1999)*Psihologia mecanismelor cognitive* (Vol. I). Iași: Polirom