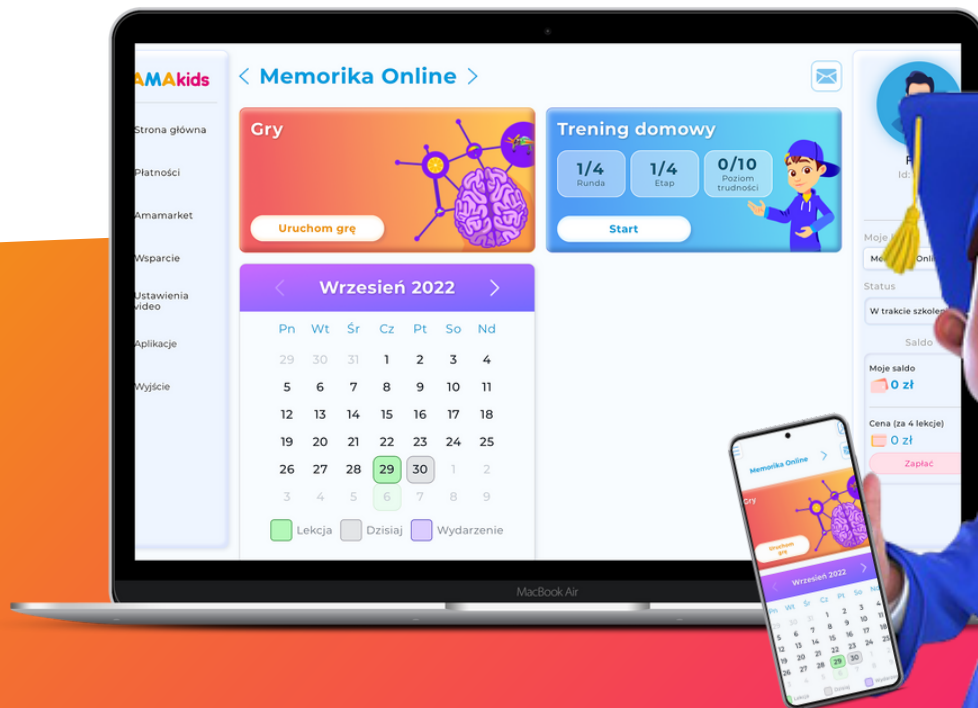


INSTRUKCJA

# Jak prawidłowo wykonywać trening domowy?

ARYTMETYKA MENTALNA™



## Drodzy Uczniowie! Drodzy Rodzice!

Kurs ARYTMETYKA MENTALNA™ to licencjonowany zestaw ćwiczeń, który rozwinie zdolności umysłowe i twórcze Twojego dziecka. Wykorzystujemy japońską metodę nauki arytmetyki na liczydłach Soroban, który rozwija pełny potencjał intelektualny i funkcjonalny obu półkul mózgu.

Nauka arytmetyki mentalnej™ w młodym wieku przyczynia się do istotnego wzrostu szybkości i percepcji przetwarzania danych w mózgu, a dzięki długotrwałym efektom Twoje dziecko osiągnie sukcesy w długiej perspektywie życia.

Arytmetyka Mentalna™ to metoda, dzięki której Twoje dziecko posiada dodatkowo umiejętność obliczeń arytmetycznych bez użycia kalkulatora, komputera i innych narzędzi do pisania. Narzędziami pracy są: japońskie liczydło SOROBAN, autorskie gry logiczne, ćwiczenia kinezylogiczne w tym kostka rubika - SpeedCubing.

Aby to osiągnąć, niezbędny jest trening. Oprócz zajęć z Trenerem, Twoje dziecko będzie wykonywało ćwiczenia samodzielnie, w ramach treningu domowego. Niniejsza Instrukcja pomoże Wam rozpocząć przygodę z treningami pamięci i dynamicznego czytania.



The screenshot shows the user interface of the 'Arytmetyka Mentalna' app. On the left is a navigation menu with options like 'Strona główna', 'Płatności', 'Amamarket', 'AMAland', 'Wsparcie', 'Ustawienia video', 'Aplikacje', 'Gry - stary interfejs', 'Trening domowy - stary interfejs', and 'Wyjście'. The main content area is divided into several sections:

- Gry**: A section with a Soroban abacus image and a button 'Uruchom grę'.
- Trening domowy**: A section showing progress: '5/4 Runda', '0/4 Etap', and '0/10 Poziom trudności', with a 'Start' button.
- Październik 2022**: A calendar view for October 2022. The 4th and 8th are highlighted in green, indicating lessons. The 26th is highlighted in grey, indicating 'Dzisiaj' (today).
- Statystyka i ranking**: A section showing statistics: '1 w grupie', '1 w placówce', '78 w mieście', '>200 w kraju', and '>500 na świecie'. It includes an 'Informacje dodatkowe' button.

On the right side, there is a user profile for 'test\_NMA' (Id: 81340) with a 'Moje kursy' section listing 'Arytmetyka Men...' and a 'Status' section showing 'W trakcie szkolenia'. Below that is a 'Saldo' section with 'Moje saldo 0 zł' and 'Cena (za 4 lekcje) 1000 zł', with a 'Zapłać' button.

## 1 Logowanie

1. Wejdź na <https://amakids.pl/>
2. Kliknij na „App Online” w prawym górnym rogu strony



3. Zaloguj się. Loginem jest adres e-mail, podany przy rejestracji dziecka. Hasło ustalone zostało z trenerem podczas zapisu na zajęcia. Jeśli nie pamiętasz hasła, skorzystaj z funkcji odzyskiwania hasła.

## 2 Trening domowy: Arytmetyka Mentalna™

1. Po zalogowaniu kliknij na „Trening domowy”.

**Gry**

Uruchom grę

**Trening domowy**

5/4 Runda   0/4 Etap   0/10 Poziom trudności

Start

**Październik 2022**

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

■ Lekcja   
 ■ Dzisiaj   
 ■ Wydarzenie

**Statystyka i ranking**

1 w grupie   1 w placówce   78 w mieście   >200 w kraju   >500 na świecie

Informacje dodatkowe

**test\_NMA**  
Id: 81340

Moje kursy  
Arytmetyka Ment...

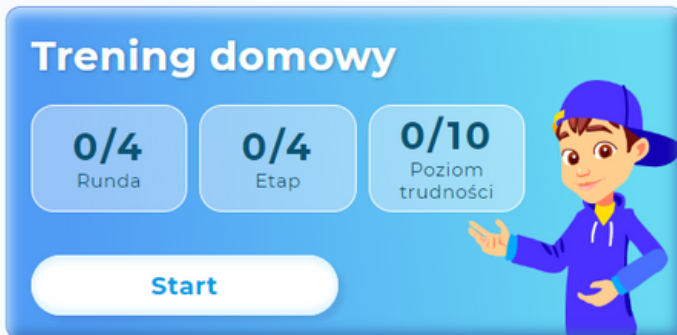
Status  
W trakcie szkolenia

Saldo  
Moje saldo  
0 zł

Cena (za 4 lekcje)  
1000 zł

Zapłać

2. Trening domowy składa się z Rund, Etapów i Poziomów:



**Runda** - zawsze jest ich 4. Runda składa się z etapów, w każdym etapie znajduje się 1 typ ćwiczeń. 4 rundy oznaczają 4 dni treningu - możesz wykonać tylko 1 rundę dziennie!

**Etap** - W etapie znajdziesz 1 typ zadania. Liczba etapów może być zmienna - zależy od tego, co aktualnie wyznaczył trener.

**Poziom** - oznacza, ile razy musisz zaliczyć dane zadanie w obrębie 1 etapu.

**Poziom trudności** - oznacza ile maksymalnie poziomów może być w 1 zadaniu Twojego aktualnego treningu domowego.

3. Trening domowy składa się z kilku etapów. Każdy z nich oznaczony jest kłódką. Kliknij dwukrotnie na pierwszą z nich, aby rozpocząć pierwszy etap pracy domowej.





4. Po ukończeniu pierwszego zadania (Etap 1) zobaczysz rozwiązanie zagadki. Możesz teraz przejść do kolejnego ćwiczenia.



## 5. Przechodzimy wszystkie etapy

**ETAP 1**

**Dodawanie i odejmowanie**

Temat: Prosto  
Podtemat: 2  
Rodzaj liczb: Jednocyfrowe  
Mix: Wyłączony  
Turbo: Wyłączony  
Double Power: Wyłączony  
Minimalna ilość przykładów: 10  
Docelowa ilość przykładów: 1  
Prędkość max.: 1.8 sek  
Prędkość: 0.1 sek  
Rodzaj liczydła: Liczydło wyobrażone

IŁOŚĆ PRZYKŁADÓW: 10  
PRĘDKOŚĆ: 1.0

START

Czy wiesz, dlaczego na morzu lub w oceanie powstają przyływy i odpływy?

Zadanie ustawione przez trenera

Minimalna liczba działań w przykładzie - możesz ją zwiększyć, jeśli chcesz!

Liczba działań do wykonania, wyznaczona przez trenera

Ciekawostka. Odpowiedź poznasz po rozwiązaniu zadań z etapu.

Poziomy zaliczone: 0 z 5  
0%

## 6. Rozwiązujemy zadania. Po zakończeniu każdego etapu wyświetli się ciekawostka.

**ETAP 1**

**Dodawanie i odejmowanie**

Temat: Prosto  
Podtemat: 2  
Rodzaj liczb: Jednocyfrowe  
Mix: Wyłączony  
Turbo: Wyłączony  
Double Power: Wyłączony  
Minimalna ilość przykładów: 10  
Docelowa ilość przykładów: 1  
Prędkość max.: 1.8 sek  
Prędkość: 0.1 sek  
Rodzaj liczydła: Liczydło wyobrażone

IŁOŚĆ PRZYKŁADÓW: 10  
PRĘDKOŚĆ: 1.0

Czy wiesz, dlaczego na morzu lub w oceanie powstają przyływy i odpływy?

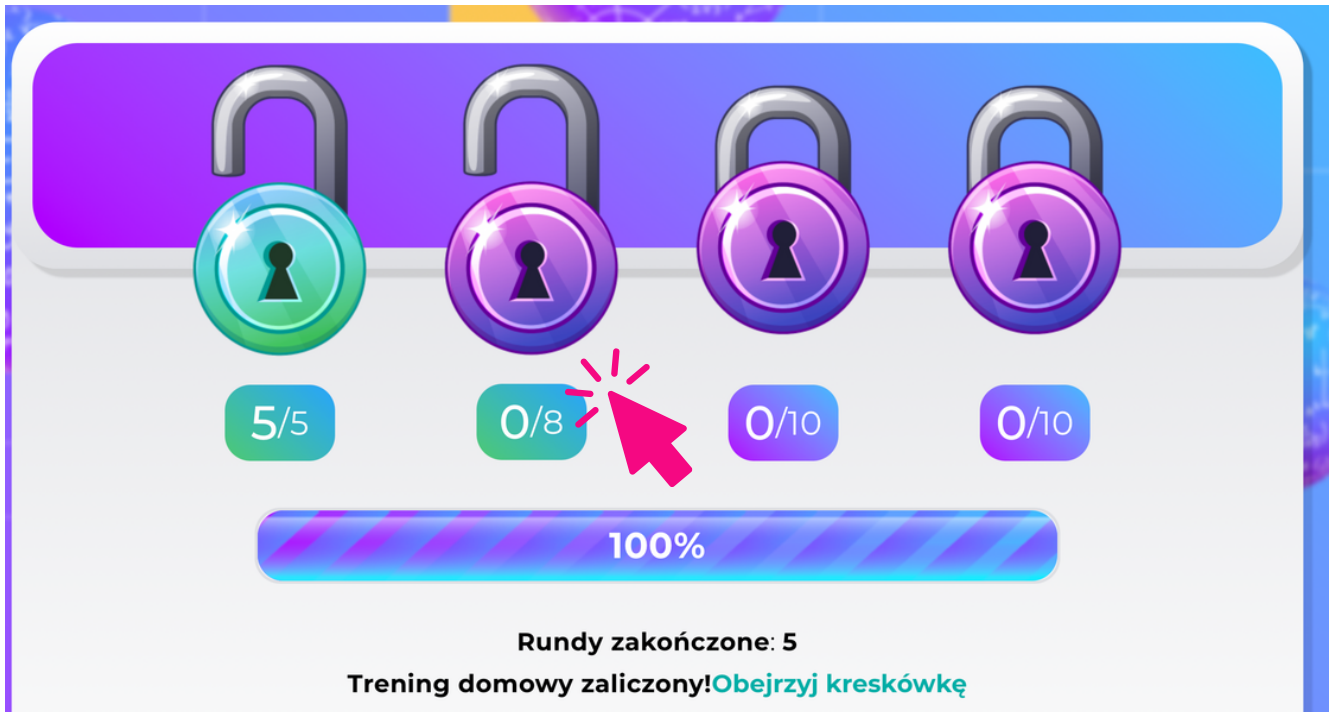
Wszytkie planety w kosmosie mają siłę przyciągania – grawitację. Sputnik Ziemi – Księżyc, również ma swoją siłę przyciągania. To właśnie grawitacja Księżyca powoduje przyływy i odpływy na Ziemi.

Ciekawostka

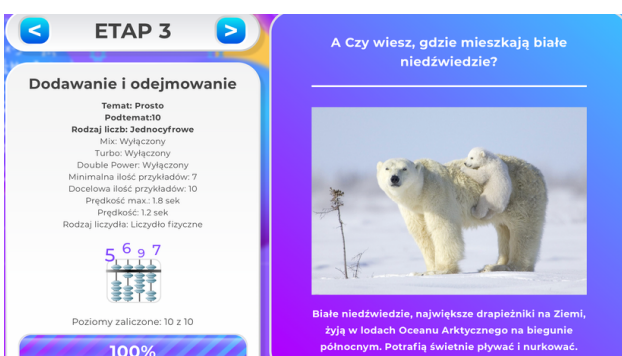
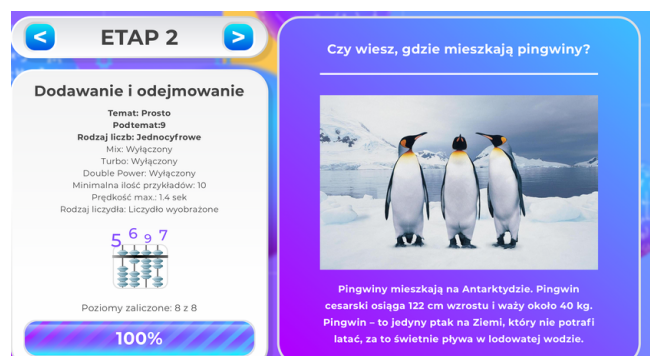
Ilość poprawnie wykonanych działań

Poziomy zaliczone: 5 z 5  
100%

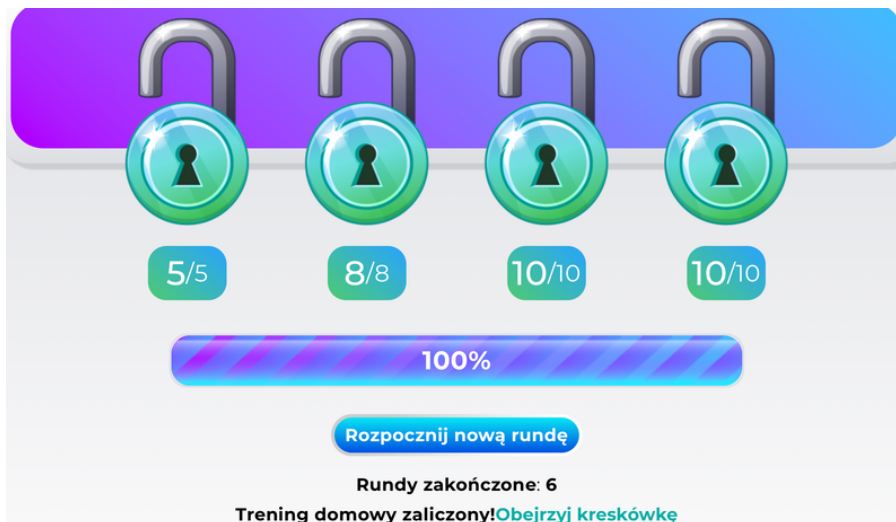
7. Klikając kolejną kłódkę przechodzimy do następnego etapu (kolejna kłódka zostanie otwarta).



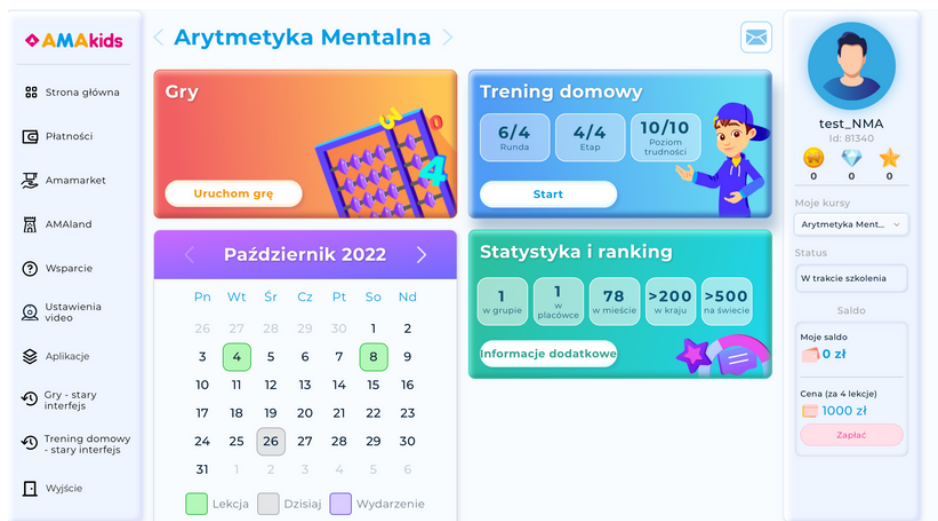
8. Po ukończeniu ostatniego etapu nie będzie możliwości przejścia dalej, klikamy POWRÓT



9. Gratulacje! Ukończyłeś pierwszy dzień treningu! Jednego dnia możesz wykonać 1 taką rundę - kolejne wykonuj systematycznie, masz na to czas do następnej lekcji!



10. Po 24 godzinach uzyskasz dostęp do kolejnej rundy



**POWODZENIA!**

amakids.pl