

Kilka słów o tym, jak ćwiczyć spostrzegawczość

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 06, styczeń 2014 23:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 12435

Spostrzegawczość jest cechą pożądaną, gdyż razem z jej rozwojem rozwija się też m.in. nasza orientacja przestrzenna, pamięć wzrokowa, zdolność do analizy i syntezy, czyli różne składowe cechy naszej inteligencji.

Warto więc ćwiczyć spostrzegawczość a można to robić tak:

- Ćwiczmy poprzez wspólną zabawę ze znajomymi. Kiedy siedzimy w ruchliwym otoczeniu (np. restauracji) możemy ćwiczyć spostrzegawczość i bawić się jednocześnie, choćby przez konkurencje mające wyłonić jak najwięcej przechodniów idących w trampkach, butach na obcasie, w kurtkach danego koloru i wiele innych możliwości dopasowanych do otoczenia, w którym się znajdujemy.
- Ćwiczmy choćby przy pomocy zwykłego układania puzzli, pasjansa czy prostych gier komputerowych (Kulki, Kyodai).
- Świetnym treningiem jest również wyszukiwanie różnic między dwoma na pozór identycznymi obrazkami, bądź też szukanie jakiegoś ukrytego przedmiotu, czy też innych grafik wpisanych w dany obraz itp.
- Grajmy w ping ponga! Komu potrzebna jest zdolność spostrzegania na wysokim poziomie? Z pewnością profesjonalistom w grze ping pong (tenis stołowy). Ta gra doskonale rozwija i trenuje naszą spostrzegawczość.
- Kolejną propozycją dla osób aktywnych jest trenowanie sztuk walki, które to doskonale ćwiczą spostrzegawczość. Możemy zatem zapisać się na kurs lub w przyjemny sposób trenować ze znajomymi. Chodzi tu głównie o trenowanie uników.

Źródło: adonai.pl oraz spw.pl