



Domowe muzeum

Martwa natura - znajdź szczegóły

Spostrzegawczość jest bardzo ważna. Przydaje się nie tylko artystom. Dzięki niej szybciej realizujemy zadania i popełniamy mniej błędów. Można ją ćwiczyć, a przy okazji trenować pamięć i koncentrację. Umiejętność skupienia uwagi jest równie potrzebna, szczególnie w świecie pełnym rozpraszaczy. Rozpocznijmy trening.

Przez cztery minuty patrz na obrazek. Nastaw budzik w telefonie, a potem go odłóż. Nie sprawdzaj powiadomień i wiadomości. Nie otwieraj nowych okien w przeglądarce na komputerze. Nie rozmawiaj z nikim, nie rozglądaj się. Tylko patrz na obrazek przez cztery minuty.

Może się okazać, że zaczniesz Ci się nudzić i twoje myśli będą uciekać. Gdy się zorientujesz, że tak się dzieje, ponownie skup się na obrazku. Jeśli chcesz, w myślach nazywaj albo licz przedstawione elementy.

Może będzie Ci się wydawało, że cztery minuty to strasznie długo, albo bardzo krótko.

Gdy budzik zadzwoni, nie patrząc na obrazek, spróbuj odpowiedzieć na następujące pytania:

Ile ryb jest na obrazku?

Gdzie zawędrowała mrówka?

Czy jabłko ma pestki?

Czy ptaszki mają zamknięte czy otwarte dzioby?

Ile jest motyli?

Jeśli nie zapamiętałeś wszystkiego, nie martw się, odpowiedz na pytania, przyglądając się obrazkowi. Spostrzegawczość trenuj, patrząc na obrazy w albumach albo widok z okna.

Martwą naturę z ćwiczenia możesz wydrukować (szablon znajdziesz na kolejnej stronie), a potem dorysowywać elementy według własnych pomysłów lub dodać kolory.



