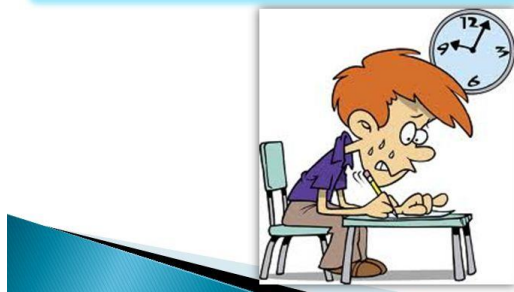


JAK SIĘ UCZYĆ? ROZPOZNAJEMY SWÓJ STYL UCZENIA SIĘ



Czy wiesz, że każdy człowiek przyswaja wiedzę na różne sposoby. Sprawdź, jaki kanał dominuje u Ciebie.

Zaznacz odpowiednie stwierdzenie, takie, które opisuje Cię najbardziej. Wybierz jedną odpowiedź.

Kwestionariusz badający styl uczenia się, przeznaczony dla uczniów klas starszych.

1) Co zostaje Ci w pamięci po kilku dniach od spotkania nieznaney Ci wcześniej osoby?

- a) jej twarz
- b) jej imię /nazwisko
- c) to, co czuleś będąc w jej towarzystwie, lub to, co robiliście razem

2) Gdy uczysz się czegoś nowego, w jaki sposób robisz to najchętniej?

- a) czytasz tekst podany w dowolny sposób, oglądasz ilustracje, wykresy itp.
- b) słuchasz wykładu, dyskutujesz na dany temat, zadajesz pytania
- c) notujesz, wykonujesz rysunki, konstruujesz, poruszasz się, odgrywasz role

3) Jaki rodzaj książek czytasz najchętniej?

- a) książki, które zawierają opisy pomagające Ci wyobrazić sobie to, co się dzieje
- b) książki zawierające informacje faktograficzne, historyczne lub dużo dialogów
- c) książki o uczuciach i emocjach bohaterów, z wartką akcją, poradniki

4) Którą z poniższych czynności wykonujesz najchętniej w czasie wolnym?

- a) czytasz książkę lub przeglądasz czasopismo
- b) słuchasz książki nagranej na płytę, rozmowy w radiu, słuchasz muzyki
- c) uprawiasz sport, grasz w grę wymagającą ruchu, spacerujesz, piszesz, rysujesz

5) **Które z wymienionych stwierdzeń najlepiej charakteryzuje sposób, w jaki się uczysz?**

- a) podczas nauki nie przeszkadza Ci muzyka lub inne dźwięki
- b) nie potrafisz się uczyć, gdy w Twoim pobliżu słychać muzykę lub inne dźwięki
- c) musisz czuć się wygodnie, dekoncentruje Cię działalność i ruchy innych osób

6) **Gdy z kimś rozmawiasz, gdzie kierujesz wzrok?**

- a) patrzysz na twarz rozmówcy i tego samego oczekujesz od niego
- b) spoglądasz krótko na rozmówcę, po czym Twój wzrok wędruje na prawo i lewo
- c) patrzysz na wyraz twarzy rozmówcy, po czym spoglądasz w dół lub w bok

7) **Które z poniższych stwierdzeń najlepiej do Ciebie pasuje?**

- a) zwracasz uwagę na kolory, kształty, wzory i desenie
- b) lubisz wokół siebie bodźce słuchowe, gdy jest za cicho, nucisz, głośno mówisz itp.
- c) nie potrafisz siedzieć nieruchomo, wierzysz się, niespokojnie ruszasz nogami

8) **Czego najbardziej nie lubisz, podczas gdy ktoś Cię uczy?**

- a) słuchania wykładu, na którym nie wykorzystuje się żadnych pomocy wizualnych
- b) czytania po cichu, bez żadnych słownych wyjaśnień czy dyskusji
- c) niemożności rysowania czy pisania, patrzenia i słuchania w bezruchu

9). **Gdybyś miał zapamiętać nowe słowo, zrobiłbyś to najlepiej:**

- a) widząc je
- b) słysząc je
- c) zapisując je

Policz odpowiednio ile masz odpowiedzi a,b,c . Wybierz, których jest najwięcej. Ten typ kanału dominuje u Ciebie.

WYNIKI:

Liczba odpowiedzi a).....Wzrokowcy

Liczba odpowiedzi b).....Słuchowcy

Liczba odpowiedzi c).....Czuciowcy/ Kinestetycy



WZROKOWIEC

Jest wrażliwy na elementy wizualne otoczenia – kolory, kształty. Ma potrzebę przebywania w ładnym środowisku. Jest schludny, zwraca uwagę na wygląd zewnętrzny swój i innych ludzi. Łatwo się dekoncentruje, jeśli w jego otoczeniu panuje nieład. Dobrze zapamiętuje twarze.

Mówiąc opisuje kształt, wygląd, wielkość rzeczy, inną osobę lub miejsce, w którym się znajduje, lub które widział. Mówi szybko, utrzymując z rozmówcą kontakt wzrokowy. Używa często słów takich jak: widzieć, patrzeć, spojrzeć, popatrzeć, wyobrazić, perspektywa, pokaz, obraz, wygląd, obserwować, horyzont, mglisty, kolor.

- „widzę teraz jak do tego doszedłeś”
- „to wygląda mało przejrzyście”
- „wyglądasz na zmęczoną”
- „to wygląda bardzo interesująco”.

Wzrokowiec najlepiej zapamiętuje to, co zobaczy w postaci materiałów graficznych, tekstów, zdjęć, filmów, programów komputerowych, prezentacji, wykresów. Wszystko, co zostało wydrukowane i narysowane zostaje automatycznie przyswojone, przetworzone i zapamiętane. Nie przeszkadza mu w nauce muzyka, czy odgłosy rozmów, ale wizualna dezorganizacja, nieład

i niepasujące do siebie szczegóły wyglądu otoczenia bądź osoby skutecznie wytrąca go z równowagi i nie pozwolą się skoncentrować, dopóki niedoskonałość nie zostanie poprawiona. Uczy się najlepiej, gdy widzi przykłady z realnego życia.

Pamiętaj, że:

Uczysz się patrząc lub oglądając materiał graficzny.

Potrzebne ci są ilustracje. Łatwo uczysz się z książek. Słuchając potrzebujesz kontaktu wzrokowego z mówcą, podobnie jak wtedy, gdy sam mówisz i jesteś słuchany. Opisujesz elementy takie jak kolor, kształt, wielkość oraz wygląd rzeczy.

Czyli najlepiej, gdy:

- informacje wzrokowe podane są w formie języka: liter, słów i liczb, przedstawione jasno i systematycznie,
- wykorzystuj materiał drukowany: książki, gazety, podręczniki, instrukcje, prężrocza z napisami, tablice, wykresy, plakaty,
- możesz pracować zarówno przy muzyce jak i w ciszy, ponieważ nie skupiasz uwagi na bodźcach słuchowych,
- musisz mieć wokół siebie porządek,
- masz plan i pracujesz według niego,
- żeby wiedzieć jak coś zrobić, musisz o tym najpierw przeczytać,
- musisz mieć kontakt wzrokowy z nauczycielem,
- korzystaj z pomocy w formie graficznej: ilustracje i schematy, diagramy i wykresy umożliwiające spojrzenie na całość zagadnienia od razu,
- otaczaj się środowiskiem kolorowym, atrakcyjnym wizualnie, inspirującym,
- zadbaj o wygodne miejsce do siedzenia,
- przy czytaniu dobrze jest, gdy wyobrazisz sobie treść w formie barwnego filmu w głowie,
- ważne informacje zaznaczaj kolorem.

SŁUCHOWIEC

Jest elokwentny. W kontakcie z inną osobą zwraca uwagę na jej imię, nazwisko, dźwięk głosu, sposób mówienia i oczywiście to, co mówi. Przedłużony kontakt wzrokowy jest dla niego rozpraszający. Potrzebuje nieustannych bodźców słuchowych. Jeśli przez dłuższy czas przebywa w ciszy – sam wytwarza dźwięki

(nuci, śpiewa, gwizdże, mówi do siebie). Mówi dużo i rytmicznie. Ma przyjemny głos. Manipuluje tembrem głosu w trakcie mówienia. Zwykle opisuje dźwięki, głosy, muzykę, efekty dźwiękowe, hałas w otoczeniu. Bardzo szczegółowo opowiada o tym, co mówią inni. Używa słów: cichy, głośny, brzmieć, słuchać, głos, odgłosy, dźwięk, hałaśliwy, rozmawiać, harmonia, słyszeć, itp.

- „ten pomysł brzmi interesująco”

- „słuchaj”

- „jak ci się z nim rozmawiało?”

- „był za duży hałas”

Słuchowiec łatwo uczy się języków obcych. Pamięta to, co usłyszy, lub sam opowie. Najchętniej uczy się w grupie bądź z drugą osobą, poprzez zadawanie pytań i odpowiedzi na nie.

W trakcie nauki potrzebuje ciszy. Muzyka, bądź jakiś hałas rozprasza go. Najlepiej przyswaja informacje podawane w formie języka mówionego, sam jest też często doskonałym mówcą. Lubi mówić i potrafi to robić doskonale.

Pamiętaj, że:

Uczysz się słuchając, słysząc samego siebie w rozmowie oraz dyskutując z innymi. Jesteś szczególnie wrażliwy na muzykę i słowo mówione.

Aby materiał zapamiętać, powinieneś go usłyszeć, toteż preferujesz formę wykładu połączonego z możliwością dyskusji. Samo czytanie książki nie będzie dla ciebie wystarczającym sposobem na uczenie się. Rzadko nawiązujesz kontakt wzrokowy ze swoim rozmówcą.

Zatem:

- możesz słuchać innych i dyskutować o swoich własnych koncepcjach,
- nie posiadasz rozproszonej uwagi,
- nie słuchaj żadnej muzyki w tle podczas nauki i czytania – musi być absolutna

Cisza, (choć bardzo lubisz muzykę),

- dbaj o uporządkowane otoczenie z segregatorami i harmonogramami,
- pomaga ci odczytywanie na głos tekstu do nauczenia się albo jego głośne

Powtarzanie lub odsłuchiwanie nagrania z płyty,

- możesz uczyć się z drugą osobą omawiając zagadnienia,
- musisz dobrze słyszeć nauczyciela,
- potrzebujesz podsumowania lekcji w formie krótkich zdań z najważniejszymi

Treściami,

- powinieneś wyobrażać sobie to, co słyszysz, jako film z efektami dźwiękowymi,
- potrzebujesz opowiedzieć komuś to, czego się już nauczyłeś
- proś o przepytanie cię przez rodzica lub kolegę.

KINETETYK/ CZUCIOWIEC

Potrzebuje dużo przestrzeni, gdyż lubi dużo i często się poruszać. Siedząc na krześle zwykle kołysze się lub porusza nogami. Lubi zmieniać miejsce, podróżować.

Jest wyczulony na ruch i działanie w otoczeniu. Zorientowany na cel.

Mówi niewiele i lakonicznie, za to często gestykuluje. Szybko przechodzi „do konkretów”. Używa słów opisujących działanie: robić, jechać, załatwiać, organizować, ruszać się, piąć się w górę, posuwać się do przodu, najlepszy, szybko.

- „weźmy sprawy we własne ręce”

- „trzeba stąpać twardo po ziemi”

- „czujesz to?”

- „gładko sobie z tym poradzimy”

- „czy chwytasz, w czym rzecz?”

- „trzymam rękę na pulsie”

Kinestetyk / Czuciowiec zapamiętuje nowe treści poprzez zaangażowanie w aktywność ruchową. Najlepiej, gdy towarzyszy temu współzawodnictwo. Lubi dotykać przedmiotów, manipulować nimi. Posiada wysoką wrażliwość na doznania fizyczne oraz uczucia własne i innych. Zwraca uwagę na komunikację pozawerbalną: wyraz twarzy, język ciała, tembr głosu. Silniej odbiera emocje innych niż wypowiedziane przez nich słowa. W czasie nauki wskazane jest, by robił częste przerwy i wykorzystywał je na ćwiczenia fizyczne lub przemieszczanie się. Pomimo, iż sam potrzebuje ruchu, by się uczyć, ruch innych rozprasza go i dekoncentruje. Często staje się niespokojny, gdy musi usiedzieć dłuższy czas w jednym miejscu. Jego naturalnym stanem jest ruch. Właśnie wtedy, spacerując po pokoju lub pedałując na rowerze treningowym, potrafi się najlepiej skoncentrować na słuchaniu czy nauce. Uczy się angażując zmysł dotyku. Najlepiej zapamiętuje informacje powiązane z uczuciami. To właśnie on często odnajduje się w zawodach związanych z pomaganiem innym. Jest wrażliwy na uczucia innych i łatwo wczuwa się w ich emocje.

Pamiętaj, że:

Uczysz się poruszając mięśniami w przestrzeni. Angażujesz się aktywnie w proces uczenia się poprzez symulację, odgrywanie ról, eksperymenty, badania i ruch, uczestnicząc w czynnościach życia codziennego. Powinieneś być fizycznie włączony w akcję zdobywania wiedzy. Utrzymujesz nikły kontakt wzrokowy z mówcą. Jednak, gdy coś ciekawego dzieje się w pobliżu, twój wzrok wędruje w tym właśnie kierunku. W swoim otoczeniu potrzebujesz miejsca, by się poruszać.

Wykorzystaj wiedzę, że:

- najlepiej uczysz się w ruchu - chodząc po pokoju czy pedałując na rowerze treningowym,

- lubisz pisać na dużych tablicach lub planszach w pozycji stojącej,

- potrafisz uczyć się w ciszy i przy muzyce,

- gestykulacja i odgrywanie czytanych treści pomaga ci lepiej zapamiętać, lepiej uczysz się grając w gry edukacyjne i ruchowe,

- gdy się uczysz otoczenie musi pozostać nieruchome, bo ruchy innych osób mocno cię rozpraszają,

- przed rozpoczęciem nauki powinieneś przejrzeć cały rozdział, oglądając ilustracje i wykresy.
- dobrze, gdy za oknem masz widok na drzewa, rośliny,
- lubisz uczyć się, siedząc w wygodnym fotelu czy leżąc na kanapie,
- muzyka, którą lubisz pomaga ci w koncentracji,
- uczysz się wykonując szkice, rysunki,
- potrzebujesz przyjaznej atmosfery w miejscu, gdzie masz się uczyć, negatywne emocje obniżają twoją zdolność koncentracji,

Pamiętaj, że styl uczenia się to nie to samo, co zdolność! Najprościej mówiąc, zdolność to to, ile i jak dobrze możesz się uczyć, styl - jak wolisz się uczyć. Oczywiście, że ucząc się zgodnie ze swoim stylem (czyli tak, jak preferuje Twój mózg) zwiększamy szanse na osiągnięcie wyższych pułapów naszych zdolności.

Z drugiej strony ćwicząc się w stylu odmiennym, możemy nabywać nowe zdolności, których wcześniej nie posiadaliśmy.

Poza tym nie ma dobrych i złych stylów uczenia się! Można powiedzieć, że każdy ma swoje plusy i minusy w zależności od sytuacji zadaniowej. Wobec tego ludzie, którzy ze względu na swój styl poznawczy gorzej radzą sobie w jednego typu sytuacjach, lepiej radzą sobie w innych.