

# USTALENIE WŁASNEGO SUPERŁĄCZA EDUKACYJNEGO.

(Na podstawie książki „W jaki sposób szybko się uczyć” Ricki Linksman)

Test pozwalający ustalić Ci odpowiadający Ci **styl uczenia się**.  
zaznaczyć więcej, niż jedną odpowiedź.

Możesz

1. Gdy spotkasz nieznaną ci osobę, na co zwracasz uwagę w pierwszej kolejności?
  - a) jak wygląda i jak jest ubrana,
  - b) w jaki sposób mówi i co mówi, jaki ma głos,
  - c) co w stosunku do niej czujesz,
  - d) w jaki sposób się zachowuje i co robi.
2. Co najczęściej zostaje ci w pamięci po kilku dniach od spotkania nieznaną ci wcześniej osoby?
  - a) jej twarz,
  - b) jej imię/nazwisko,
  - c) to, co czułeś będąc w jej towarzystwie,
  - d) to, co robiliście razem.
3. Gdy wchodzisz do nieznanego ci pomieszczenia, na co zwracasz przede wszystkim uwagę?
  - a) na jego wygląd,
  - b) na dźwięki i rozmowy,
  - c) na to jak się w nim czujesz (emocjonalnie i fizycznie),
  - d) na to, co się w nim dzieje, i co Ty mógłbyś tam robić.
4. Gdy uczysz się czegoś nowego, w jaki sposób robisz to najchętniej?
  - a) gdy nauczyciel daje ci coś do czytania, pisze na tablicy, pokazuje ilustracje, wykresy, mapy, nie każąc ci przy tym mówić lub pisać,
  - b) gdy nauczyciel wyjaśnia wszystko mówiąc, zachęca do zadawania pytań lub dyskusji, nie każąc przy tym pisać ani czytać,
  - c) gdy nauczyciel pozwala ci zapisywać informacje lub robić rysunki lub dotykać przedmiotów,
  - d) gdy nauczyciel pozwala robić projekty, eksperymenty, grać w gry, odgrywać role lub inne działania związane z ruchem.

5. Gdy uczysz czegoś innych, co zwykle robisz?
- dajesz im coś do oglądania (przedmiot, ilustrację, wykres) z krótkim wyjaśnieniem lub bez niego,
  - objaśniasz wszystko werbalnie, nie pokazując żadnych materiałów graficznych,
  - rysujesz coś, piszesz lub w inny sposób używasz rąk do wyjaśniania,
  - demonstrujesz coś, robiąc to lub każesz innym robić to wspólnie z tobą.
6. Jaki rodzaj książek czytasz najchętniej?
- zawierające opisy pomagające zobaczyć to, co się dzieje,
  - zawierające dużo informacji, np. historyczne lub zawierające dużą ilość dialogów,
  - książki o uczuciach i emocjach, relacjach międzyludzkich,
  - krótkie książki z wartką akcją lub rozwijające jakieś hobby lub umiejętności.
7. Co robisz najchętniej w wolnym czasie?
- czytasz książki, oglądasz czasopisma,
  - śłuchasz radia, muzyki, audiobooków lub grasz na instrumencie,
  - piszesz, rysujesz lub robisz coś rękami,
  - uprawiasz sport lub robisz coś, co wymaga ruchu.
8. Jak czytasz lub się uczysz?
- potrafisz się uczyć, nawet gdy słyszą inne dźwięki lub muzykę,
  - nie potrafisz się uczyć, gdy słyszą muzykę lub rozmowę, nie umiesz odseparować się od dźwięków,
  - musisz czuć się wygodnie, możesz uczyć się zarówno przy muzyce, jak i w ciszy, jednak dekoncentrują cię negatywne uczucia innych,
  - musisz czuć się wygodnie, możesz uczyć się zarówno przy muzyce, jak i w ciszy, jednak dekoncentrują cię ruchy innych osób w pomieszczeniu.

9. Gdy z kimś rozmawiasz, gdzie kierujesz wzrok? (Możesz poprosić kogoś, by cię obserwował w czasie rozmowy).
- a) patrzysz na twarz rozmówcy, chcesz, aby ona też patrzyła na ciebie,
  - b) spoglądasz krótko na rozmówcę, po czym twój wzrok wędruje na prawo i lewo,
  - c) spoglądasz krótko na twarz rozmówcy, by zobaczyć jego wyraz twarzy, po czym spoglądasz w dół lub w bok,
  - d) rzadko spoglądasz na rozmówcę, patrzysz w dół lub w bok, jednak natychmiast spoglądasz, gdy pojawi się jakiś ruch.
10. Które stwierdzenie najlepiej do ciebie pasuje?
- a) zwracasz uwagę na kolory, kształty i wzory,
  - b) nie znosisz ciszy i tam gdzie jesteś i jest za cicho to nucisz, włączasz muzykę lub telewizor,
  - c) jesteś wrażliwy na uczucia innych, trudno ci pracować, gdy inni cię nie lubią, masz potrzebę bycia akceptowanym by móc pracować,
  - d) trudno ci usiedzieć w miejscu, potrzebujesz ruchu, gdy musisz siedzieć to wierzysz się.
11. Które stwierdzenie najlepiej do ciebie pasuje?
- a) zwracasz uwagę na nieodpowiednie dopasowanie części garderoby innej osoby lub chcesz poprawić jej np. potargane włosy,
  - b) drażni cię, gdy ktoś nie potrafi dobrze się wysławiać, jesteś wrażliwy na odgłos kapiącego kranu lub urządzeń domowych,
  - c) płaczesz podczas wzruszających scen, a w czasie filmu lub czytając książkę,
  - d) czujesz się źle, gdy jesteś zmuszony siedzieć nieruchomo, nie potrafisz przebywać zbyt długo w jednym miejscu.
12. Co wywołuje u ciebie największy niepokój?
- a) miejsce, w którym panuje bałagan,
  - b) miejsce, w którym jest za cicho,
  - c) miejsce, w którym nie czujesz się dobrze fizycznie lub emocjonalnie,
  - d) miejsce, w którym nie wolno niczego robić lub jest zbyt ciasno.
13. Czego najbardziej nie lubisz podczas, gdy ktoś cię uczy?
- a) słuchania wykładu, bez pomocy wizualnych,
  - b) czytania po cichu, bez ustnych wyjaśnień,

- c) niemożności rysowania, gryzmolenia czegoś na kartce papieru lub pisania sobie notatek,
- d) patrzenia i słuchania w bezruchu.

14. Wróc pamięcią do szczęśliwego momentu swojego życia. Co pamiętasz?

- a) wygląd ludzi, miejsc itd.,
- b) to, co słyszałeś, dialogi, dźwięki itd.,
- c) wrażenia dotykowe i to jak się czułeś fizycznie i psychicznie,
- d) to, co robiłeś.

15. W którym miejscu czułbyś się najlepiej, gdybyś miał spędzić tam cały dzień?

- a) miejsce, w którym możesz czytać, oglądać obrazy, grać w scrabble, dekorować miejsca lub przymierzać ubrania,
- b) miejsce, w którym możesz słuchać muzyki lub nagrań, radia, grać na instrumencie lub śpiewać, czytać na głos itd.,
- c) miejsce, w którym możesz rysować, pisać coś na kartce lub komputerze, wykonywać coś rękami,
- d) miejsce, w którym możesz uprawiać sport lub ruch, który angażuje całe ciało.

16. Gdybyś miał zapamiętać nowe słowo, zrobiłbyś to najlepiej:

- a) widząc je,
- b) słysząc je,
- c) zapisując je,
- d) odtwarzając to słowo w umyśle.

### Obliczanie wyników Twojego stylu uczenia się.

Jeśli na jakieś pytanie udzieliłeś więcej niż jednej odpowiedzi, w podsumowaniu uwzględnij je wszystkie.

- Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi „a” –jesteś **wzrokowcem**,
- Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi „b” –jesteś **słuchowcem**,
- Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi „c” –jesteś **dotykowcem**,
- Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi „d” –jesteś **kinestetykiem**.

Zapamiętaj także, który ze stylów uczenia się zajmuje u Ciebie drugie, trzecie i ostatnie miejsce. Niektórzy ludzie wykształcili u siebie kilka lub nawet wszystkie style uczenia się.

Mój preferowany styl uczenia się to : .....

Test pozwalający ustalić Ci **dominującą półkulę mózgową.**

1. Zamknij oczy. Zobacz czerwony. Co widzisz?
  - a) litery c-z-e-r-w-o-n-y lub nic, ponieważ nie potrafisz tego wizualizować,
  - b) kolor czerwony lub jakiś czerwony przedmiot.
  
2. Zamknij oczy. Zobacz trzy. Co widzisz?
  - a) litery t-r-z-y, cyfrę 3 lub nic,
  - b) trzy zwierzęta, przedmioty lub troje ludzi.
  
3. Gdy grasz na instrumencie lub śpiewasz:
  - a) nie potrafisz grać ze słuchu,
  - b) potrafisz grać ze słuchu (bez nut).
  
4. Gdy składasz coś lub montujesz:
  - a) wolisz czytać pisemne instrukcje,
  - b) wolisz korzystać z ilustracji lub robić to sam bez wskazówek.
  
5. Gdy ktoś do ciebie mówi:
  - a) zwracasz więcej uwagi na słowa, nie przywiązując uwagi do wyrazu twarzy i tonu głosu osoby,
  - b) zwracasz więcej uwagi na wyraz twarzy, ton głosu i ruchy ciała.
  
6. Lepiej radzisz sobie z:
  - a) literami, cyframi, słowami,
  - b) kolorami, kształtami i przedmiotami.
  
7. Gdy czytasz książkę:
  - a) słyszysz w głowie czytane przez siebie słowa,
  - b) widzisz w głowie akcję książki niczym film.
  
8. Którą piszesz ręką?
  - a) prawą,
  - b) lewą.
  
9. Gdy rozwiązujesz zadanie matematyczne:

- a) rozwiązujesz je w formie cyfr i słów,
  - b) rozrysowujesz je lub używasz przedmiotów np. palców.
10. W twoim pokoju panuje:
- a) ład i porządek,
  - b) bałagan z punktu widzenia innych, ty jednak wiesz, gdzie co jest.
11. Jeśli nikt nie powiedziałby ci, co masz robić:
- a) zazwyczaj byłeś punktualny,
  - b) często byś się spóźniał.
12. Zwykle czytasz książkę lub czasopismo:
- a) od początku do końca,
  - b) od końca do początku, skacząc to tu, to tam.
13. Którą z metod notatek wolisz:
- a) wypisywanie w punktach,
  - b) rysowanie.
14. Gdy masz coś zrobić:
- a) stosujesz się do instrukcji,
  - b) robisz coś po swojemu.
15. Pracując przy biurku:
- a) siedzisz prosto,
  - b) garbisz się lub pochylasz, wstajesz od czasu do czasu.
16. Które stwierdzenie do ciebie pasuje?
- a) prawidłowo zapisujesz słowa i liczby,
  - b) czasem mylisz litery i liczby.
17. Zazwyczaj:
- a) robisz plany i trzymasz się ich,
  - b) decydujesz wszystkim w ostatniej chwili.
18. Wolisz:
- a) projekty artystyczne, w których masz stosować się do instrukcji,
  - b) projekty artystyczne dające wolność tworzenia.
19. Zwykle:
- a) trzymasz się faktów,

b) wyobrażasz sobie, co mogłby się zdarzyć.

20. Zazwyczaj:

- a) masz poczucie czasu,
- b) tracisz poczucie czasu.

21. Zwykle pracujesz nad:

- a) jedną rzeczą, zachowując określony porządek,
- b) wieloma projektami jednocześnie.

22. W jakim otoczeniu wolałbyś pracować:

- a) zorganizowanym, w którym panuje porządek, ktoś mówi, co masz robić, obowiązuje harmonogram pracy,
- b) niezorganizowanym, gdzie masz wolność wyboru i możesz zająć się tym, czym chcesz i decydujesz o kolejności działań.

### Obliczanie wyników, która półkula mózgowa jest dominująca.

- Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi „a” –masz tendencję do posługiwania się **lewa** półkulą mózgową, **dominacja lewej** półkuli,
- Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi „b” – wykazujesz tendencję do posługiwania się **prawa** półkulą mózgową, **dominacja prawej** półkuli,
- Jeśli udzieliłeś tyle samo odpowiedzi „a” i odpowiedzi „b”- masz tendencję do używania **obu** półkul mózgowych do różnych funkcji, **dominacja zmienna** półkul,
- Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi „a i b” – wykazujesz tendencję do posługiwania się w **zintegrowany (jednoczesny)** sposób **obiema** półkulami mózgowymi.

Moje preferencje dotyczące półkul mózgowych .....

Superłącze	Efektywna nauka
<p>Wzrokowcy z dominującą lewą półkulą</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ czytaj podręcznik i materiały drukowane,</li> <li>✓ rób etykiety i opisuj rysunki,</li> <li>✓ korzystaj z opisów,</li> <li>✓ rób notatki, które możesz później przeglądać,</li> <li>✓ ucząc się matematyki zapamiętasz kolejne etapy rozwiązywania zadań, jeśli opiszesz je w punktach np. 1. Przeczytać polecenie, 2. wypisać dane 3. wypisać wzory itd.</li> <li>✓ ucząc się polskiego stwórz plan tekstu (kompozycję tekstu np. wstęp-rozwinięcie-zakończenie, przykłady ilustrujące temat), następnie po napisaniu tekstu sprawdź z planem, czy wszystko zostało zawarte,</li> <li>✓ możesz pracować zarówno przy muzyce jak i w ciszy (nie skupiasz uwagi na bodźcach słuchowych).</li> </ul>
<p>Wzrokowcy z dominującą prawą półkulą</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ rysuj ilustracje do treści, którą czytasz,</li> <li>✓ korzystaj z informacji w formie graficznej (rysunki, grafy itd.),</li> <li>✓ materiały słuchowe ilustruj swoimi szkicami i rysunkami,</li> <li>✓ rysuj mapy myślowe,</li> <li>✓ ucząc się matematyki rysuj ilustracje wyjaśniające do zadań, rozwiąż tak kilka podobnych przykładów, aby umysł mógł zapamiętać powtarzający się schemat,</li> <li>✓ ucząc się polskiego sporządź mapę umysłową tekstu, która będzie planem do pisania pracy, potem sprawdź czy zawarłeś wszystkie</li> </ul>



	<p>konieczne elementy istotne do napisania wypracowania, rozprawki, listu, zaproszenia czy ogłoszenia,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ materiał graficzny oraz mówca powinni być wyraźnie widoczni,</li> <li>✓ wygodne siedzenie lub krzesło,</li> <li>✓ swobodny rozkład zajęć sprzyja nauce.</li> </ul>
<p>Słuchowcy z dominującą lewą półkulą</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ tylko jeden bodziec słuchowy naraz, żadnej muzyki w tle podczas nauki, cisza podczas nauki lub czytania,</li> <li>✓ uporządkowane środowisko z segregatorami i harmonogramem pracy,</li> <li>✓ ucząc się matematyki przedyskutuj (sam na głos lub z kimś) problem krok po kroku,</li> <li>✓ pisząc pracę z języka polskiego po napisaniu tekstu odczytuj kolejne punkty z planu pracy oceniając jego jakość, przeczytaj cały tekst na głos, aby przekonać się, że zawarte są w nim wszystkie elementy wymienione w planie pracy.</li> </ul>
<p>Słuchowcy z dominującą prawą półkulą</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ żadnej muzyki w tle podczas nauki lub muzyka instrumentalna bez słów,</li> <li>✓ używaj kalendarza z kolorowymi kartkami oraz naklejek przypominających ci o ważnych sprawach,</li> <li>✓ powtarzaj sobie na głos kluczowe treści lub instrukcje tyle razy, ile potrzeba żeby je zrozumieć,</li> <li>✓ ucząc się matematyki <b>patrz</b> na liczby i staraj się zobaczyć problem całościowo wraz z materiałem graficznym, a następnie przedyskutuj sobie cały problem, wykonaj ten sam typ zadania patrząc na liczby i mówiąc sobie zasadę rozwiązywania, aż do przyswojenia sobie schematu rozwiązywania,</li> <li>✓ pisząc pracę z języka polskiego po napisaniu tekstu odczytuj kolejne punkty z planu pracy oceniając jego jakość, przeczytaj cały tekst na głos, aby przekonać się, że zawarte są w nim wszystkie elementy wymienione w planie pracy.</li> </ul>

<p>Dotykowcy z dominującą lewą półkulą</p> <p>c.d.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ możesz pracować przy muzyce lub w ciszy,</li> <li>✓ znajdź do nauki miejsce przyjazne fizycznie (jeśli nie lubisz oślepiającego światła słonecznego unikaj go itd.) i emocjonalnie (siedź blisko osób, które lubisz),</li> <li>✓ słuchając lub czytając możesz pisać, rysować lub bazgrać do woli,</li> <li>✓ powieś sobie plan zajęć, noś zegarek.</li> <li>✓ ucząc się matematyki <b>zapisuj</b> liczby cały problem po kolei krok po kroku,</li> <li>✓ zapisuj pisemne instrukcje i wskazówki dotyczące wykonania danego zadania,</li> <li>✓ manipuluj rękoma czytając instrukcje pisemne, skojarz problem do rozwiązania z emocjami,</li> <li>✓ pracuj z kimś, kogo lubisz,</li> <li>✓ pisząc pracę z języka polskiego skojarz tekst z własnymi emocjami,</li> <li>✓ po napisaniu tekstu wypisz punkty z listy kontrolnej, umieszczając znaczek przy każdym elemencie z listy, przepisuj tekst uzupełniając go o brakujące elementy.</li> </ul>
<p>Dotykowcy z dominującą prawą półkulą</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ możesz pracować w ciszy lub przy muzyce, którą lubisz</li> <li>✓ unikaj siadania obok osób, których nie lubisz,</li> <li>✓ miej pod ręką czyste kartki, na których możesz bazgrać lub szkicować,</li> <li>✓ pomocny swobodny rozkład zajęć,</li> <li>✓ korzystaj z kalendarza i naklejek, by pamiętać o ważnych terminach i datach,</li> <li>✓ sporządź duży kolorowy schemat tego, co masz do zrobienia, abyś miał ogłęd całości,</li> <li>✓ trzymaj na biurku przedmioty, które lubisz- niech miejsce, w którym pracujesz będzie miało charakterystyczne, nadane mu przez siebie cechy,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ucząc się matematyki zapisuj liczby i cały problem wraz z odpowiedziami, wykonując rysunki lub szkice ilustrujące problem, zapisz kilka przykładów tego samego rodzaju, by zrozumieć schemat ich rozwiązywania,</li> <li>✓ manipuluj rękoma czytając treści zadań i polecenia,</li> <li>✓ pisząc pracę z języka polskiego zaplanuj tekst, sporządzając mapę umysłową i wpisując w jej oczka poszczególne tematy i przykłady, skojarz tekst z własnymi emocjami, po napisaniu tekstu według swojej mapy umysłowej przeczytaj tekst i sprawdź, czy zawarłeś wszystkie elementy, następnie zakoloruj te części na mapie, które trzeba przerobić i przepisz pracę uzupełniając ją.</li> </ul>
<p>Kinestetycy z dominującą lewą półkulą</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ zapewnij sobie dużo miejsca, by można się wyciągać i poruszać,</li> <li>✓ siedząc poruszaj nogami lub rękami, gdy poczujesz znużenie</li> <li>✓ możesz wstawiać z miejsca, przy którym pracujesz,</li> <li>✓ powieś tablice lub plansze, na których możesz pisać na stojąco,</li> <li>✓ schludne, zorganizowane otoczenie,</li> <li>✓ rozpisany rozkład zajęć,</li> <li>✓ noś zegarek, żeby nie tracić poczucia czasu,</li> <li>✓ możesz słuchać muzyki w czasie nauki,</li> <li>✓ miej przy sobie coś, czym będziesz mógł po cichu się zająć, gdy zaczniesz się nudzić (gumka recepturka, piłeczka do ściskania itd.),</li> <li>✓ ucz się w miejscu, gdzie nie będzie cię rozpraszał ruch innych (siedź tyłem do okna itd.),</li> <li>✓ ucząc się matematyki odtwarzaj krok po kroku fizycznie zadanie (np. obliczając pole sześciangu trzymaj i patrz na kostkę do gry, obliczając wysokość figury pokazuj sobie to rękoma itd.),</li> <li>✓ na stojąco zapisuj duże liczby na tablicy lub planszy oraz przedyskutuj sobie głośno problem krok po kroku,</li> <li>✓ w nagrodę za rozwiązanie każdego zadania wykonuj czynności związane ze sportem, aby cały czas być w ruchu,</li> <li>✓ pisząc pracę z języka polskiego wizualizuj sobie siebie wykonującego czynności, które opisujesz.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ jeśli lubisz muzykę, słuchaj jej podczas nauki,</li> </ul>

Kinestetycy  
z dominującą  
prawą półkulą

c.d.

- ✓ ucz się w miejscu, gdzie masz możliwość poruszania się (nie przeszkadzając przy tym innym),
- ✓ gdy zaczniesz się nudzić, korzystaj z czegoś, czym będziesz mógł zająć się po cichu,
- ✓ zapewnij sobie wygodne siedzenie, możesz używać poduszek,
- ✓ ucz się w miejscu, gdzie nie rozprasza cię ruch innych,
- ✓ korzystaj z kalendarza, kolorowych kartek, naklejek przypominających o ważnych terminach i datach,
- ✓ ucząc się matematyki wykonuj po kilka przykładów tego samego rodzaju, aż zrozumiesz zasadę ich rozwiązania,
- ✓ dla zilustrowania problemu manipuluj w rękach dużymi przedmiotami,
- ✓ stojąc zapisuj duże liczby na tablicy lub planszy,
  
- ✓ pracując nad rozwiązaniami ćwicz lub wykonuj czynność fizyczną, aby utrzymywać ciało w ruchu,
- ✓ pisząc pracę z języka polskiego wizualizuj sobie siebie wykonującego czynności, które opisujesz, wstań i odczytaj sobie tekst, sprawdzając z listą, czy zawiera wszystkie elementy, następnie przepisz tekst uzupełniając go o niezbędne treści.