

## Style uczenia się

Ludzie uczą się w różny sposób. Odbierają informacje ze świata zewnętrznego korzystając ze wszystkich zmysłów (wzrok, słuch, dotyk, węch, smak).

Gdy nasz mózg wystawiony jest na działanie bodźców, między komórkami nerwowymi powstają nowe połączenia. Zdolność ta zwana jest plastycznością mózgu. Im więcej bodźców do nas dociera, tym więcej tworzy się połączeń i wzorców uczenia się. I tak na przykład, jeśli w miarę upływu czasu polegamy bardziej na naszym wzroku to ta część mózgu, która interpretuje bodźce wizualne, jest bardziej rozwinięta niż szlaki między mózgiem a innymi zmysłami. W rezultacie coraz bardziej ufamy naszym oczom. Stąd, kiedy określone wzorce uczenia się stają się bardziej płynne, sprawne i zautomatyzowane, szybciej się uczymy, rozwijając własny, najlepszy dla nas styl uczenia się.

Z upływem czasu u wielu osób jeden ze zmysłów wykształca się bardziej niż pozostałe, wpływając tym samym na sposób uczenia się nowych treści. Na styl uczenia się mają wpływ również czynniki genetyczne i wychowanie. Gdy czegoś się uczymy, musimy koncentrować się nad przyswajaniem nowych informacji, procedur, umiejętności. **Jeśli chcemy, aby nasze uczenie się było szybkie i nie sprawiało nam trudności, abyśmy mogli uczyć się szybko i efektywnie, powinniśmy otrzymywać nowe informacje zgodnie z najbardziej nam odpowiadającym stylem uczenia się.**

Powoduje to, że właśnie dzięki temu jednemu zmysłowi odbierane bodźce są lepiej przez nas przyswajane i zapamiętywane. Mając wiedzę na ten temat sami świadomie możemy organizować sobie środowisko uczenia się, tak aby było dla nas najbardziej przyjazne.

Styl uczenia się nie wpływa tylko na naukę szkolną, ale zdobywanie wiedzy i doświadczenia we wszystkich dziedzinach życia, w każdej sytuacji.

Niektórzy lubią słuchać i mówić, inni wolą analizować informacje albo obserwować dane zjawiska.

Istnieją cztery główne style uczenia się: **wzrokowy, słuchowy, dotykowy (czuciowy) i kinestetyczny.**

Większość z nas stosuje najczęściej styl mieszany tzn. wykorzystuje do nauki pracę kilku zmysłów. Trzeba pamiętać, że każdy styl może być skuteczny w nauce, nie ma podziału na lepszy i gorszy.

## TEST NA STYLE UCZENIA SIĘ

Aby określić swój styl uczenia się, odpowiedz teraz na pytania testu przedstawione poniżej. Staraj się odpowiadać na pytania precyzyjnie. Wybieraj te odpowiedzi lub warianty, które wydają Ci się najbardziej naturalne i oczywiste. W przypadku wątpliwości przy wyborze, zadaj sobie pytanie: „Które z zachowań najbardziej mi odpowiada i jest najmniej stresujące?”. Jeśli jednak czujesz, że mimo wszystko możesz wybrać więcej niż jedną odpowiedź, zrób to. Pamiętaj, robisz to po to, aby określić własny styl uczenia się.

### Test na style uczenia się

*Może się zdarzyć, że na jedno pytanie udzielisz kilku odpowiedzi*

#### **1. Gdy spotykasz nieznaną ci osobę, na co zwracasz uwagę w pierwszej kolejności?**

- a) co w stosunku do niej czujesz,
- b) jak wygląda i jak jest ubrana,
- c) w jaki sposób i co mówi, jaki ma głos,
- d) w jaki sposób się zachowuje i co robi.

#### **2. Co najczęściej zostaje ci w pamięci po kilku dniach od spotkania nieznannej ci wcześniej osoby?**

- a) to, co robiliście razem, nawet jeśli zapomniałeś jej imię/nazwisko lub twarz,
- b) jej imię/nazwisko,
- c) to, co czułeś, będąc w jej towarzystwie, nawet jeśli zapomniałeś jej imię/nazwisko lub twarz,
- d) jej twarz.

#### **3. Gdy wchodzisz do nieznanego ci pomieszczenia, na co zwracasz przede wszystkim uwagę?**

- a) na jego wygląd,
- b) na to, jak dobrze emocjonalnie i fizycznie się w nim czujesz,
- c) na to, co się w nim dzieje i co ty mógłbyś w nim robić,
- d) na dźwięki i rozmowy, jakie się w nim toczą.

#### **4. Gdy uczysz się czegoś nowego, w jaki sposób robisz to najchętniej?**

- a) gdy nauczyciel pozwala ci zapisywać informacje lub sporządzać rysunki, dotykać przedmiotów, pisać na klawiaturze lub robić coś rękami,
- b) gdy nauczyciel pozwala ci robić projekty, symulacje, eksperymenty, grać w gry, odgrywać role, odtwarzać rzeczywiste sytuacje z życia, dokonywać odkryć lub też angażować się w inne działania związane z ruchem,
- c) gdy nauczyciel daje ci coś do czytania na papierze lub tablicy, pokazuje ci książki, ilustracje, wykresy, mapy, szkice lub przedmioty, nie każąc ci przy tym niczego mówić, pisać, ani o niczym dyskutować,
- d) gdy nauczyciel wyjaśnia wszystko, mówiąc lub wygłaszając wykład, pozwala ci przedyskutować temat i zadawać pytania, nie każąc ci przy tym na nic patrzeć, niczego czytać, pisać ani robić.

#### **5. Gdy uczysz czegoś innych, co zwykle robisz?**

- a) objaśniasz wszystko werbalnie, nie pokazując żadnych materiałów graficznych,
- b) rysujesz coś, piszesz lub w inny sposób używasz rąk do wyjaśniania,
- c) demonstrujesz coś, robiąc to lub każesz uczniom robić to wspólnie z tobą,

d) dajesz im coś do oglądania, na przykład jakiś przedmiot, ilustrację lub wykres, udzielając przy tym jedynie krótkiego werbalnego wyjaśnienia lub nie udzielając go wcale, dopuszczając lub nie do krótkiej dyskusji.

**6. Jaki rodzaj książek czytasz najchętniej?**

- a) książki zawierające informacje faktograficzne, historyczne lub dużo dialogów,
- b) krótkie książki z wartką akcją lub książki, które pomagają ci doskonalić umiejętności w sporcie, hobby czy też rozwijać jakiś talent,
- c) książki o uczuciach i emocjach bohaterów, poradniki, książki o emocjach i związkach międzyludzkich lub książki na temat tego, jak poprawić stan twojego ciała i umysłu,
- d) książki, które zawierają opisy pomagające ci zobaczyć to, co się dzieje.

**7. Która z poniższych czynności wykonujesz najchętniej w czasie wolnym?**

- a) czytasz książkę lub przeglądasz czasopismo,
- b) słuchasz książki nagranej na kasetę, rozmowy w radiu, słuchasz muzyki lub sam muzykujesz,
- c) piszesz, rysujesz, piszesz na maszynie/komputerze lub robisz coś rękami,
- d) uprawiasz sport, budujesz coś lub grasz w grę wymagającą ruchu.

**8. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej charakteryzuje sposób, w jaki czytasz lub uczysz się?**

- a) musisz czuć się wygodnie, rozluźniony; potrafisz pracować zarówno przy muzyce, jak i w ciszy, jednak dekoncentrują cię negatywne uczucia innych,
- b) musisz czuć się wygodnie, rozluźniony; potrafisz pracować zarówno przy muzyce, jak i w ciszy, jednak dekoncentruje cię działalność i ruchy innych osób znajdujących się w tym samym pomieszczeniu,
- c) potrafisz się uczyć, gdy słychać muzykę, inne dźwięki lub rozmowę, ponieważ umiesz się od nich odseparować,
- d) nie potrafisz się uczyć, gdy w twoim pobliżu słychać muzykę, inne dźwięki lub rozmowę, ponieważ nie umiesz się od nich odseparować.

**9. Gdy z kimś rozmawiasz, gdzie kierujesz wzrok? (aby odpowiedzieć na to pytanie, możesz poprosić kogoś, by cię obserwował w trakcie rozmowy).**

- a) spoglądasz jedynie krótko na rozmówcę, po czym twój wzrok wędruje na prawo i lewo,
- b) patrzysz na twarz rozmówcy, chcesz także, by ta osoba patrzyła na twoją twarz, gdy do niej mówisz,
- c) spoglądasz jedynie krótko na rozmówcę, by zobaczyć jego wyraz twarzy, po czym spoglądasz w dół lub w bok,
- d) rzadko spoglądasz na rozmówcę, patrzysz głównie w dół lub w bok, jeśli jednak pojawi się jakiś ruch lub działanie, natychmiast spoglądasz w tamtym kierunku.

**10. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej do ciebie pasuje?**

- a) trudno ci wysiedzieć nieruchomo w jednym miejscu, potrzebujesz dużo ruchu, a jeśli już musisz siedzieć garbisz się, wierzysz, stukasz w podłogę butami lub często niespokojnie poruszasz nogami,
- b) zwracasz uwagę na kolory, kształty, wzory i desenie w miejscach, w których się znajdziesz; masz dobre oko do barw i kształtów,
- c) nie znosisz ciszy i jeśli tam, gdzie akurat jesteś, jest za cicho, nuczysz coś, podśpiewujesz lub głośno mówisz; włączasz radio, telewizor, magnetofon lub odtwarzacz CD, by w twoim otoczeniu były bodźce słuchowe,
- d) jesteś wrażliwy na uczucia innych ludzi, twoje własne uczucia łatwo ulegają zranieniu; nie potrafisz się skoncentrować, gdy inni cię nie lubią, czujesz potrzebę bycia kochanym i akceptowanym, by pracować.

**11. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej do ciebie pasuje?**

- a) płaczesz podczas wzruszających scen w kinie lub czytając wzruszającą książkę,
- b) niepokoi cię, gdy ktoś nie potrafi dobrze się wysławiać, jesteś wrażliwy na odgłos kapiącego kranu lub odgłosy wydawane przez urządzenia gospodarstwa domowego,

- c) zwracasz uwagę na nieodpowiednie dopasowanie części garderoby danej osoby lub na to, że jej włosy są w nieładzie i często chcesz to naprawić,
- d) niepokoisz się i czujesz się nieprzyjemnie, gdy jesteś zmuszony siedzieć nieruchomo; nie potrafisz przebywać zbyt długo w jednym miejscu.

**12. Co wywołuje u ciebie największy niepokój?**

- a) miejsce, w którym jest za cicho,
- b) miejsce, w którym nie czujesz się dobrze fizycznie lub emocjonalnie,
- c) miejsce, w którym nie wolno niczego robić lub jest za mało przestrzeni na ruch,
- d) miejsce, w którym panuje bałagan i nieład.

**13. Czego najbardziej nie lubisz, podczas gdy ktoś cię uczy?**

- a) patrzenia i słuchania w bezruchu,
- b) niemożności rysowania, gryzmolenia czegoś na kartce papieru, dotykania wszystkiego rękami lub sporządzania notatek, nawet jeśli nie będziesz już nigdy więcej z nich korzystał,
- c) słuchania wykładu, na którym nie wykorzystuje się żadnych pomocy wizualnych,
- d) czytania po cichu, bez żadnych werbalnych wyjaśnień czy dyskusji.

**14. Wróć pamięcią do jakiegoś szczęśliwego momentu ze swojego życia. Przez chwilę spróbuj przypomnieć sobie jak najwięcej szczegółów związanych z tym wydarzeniem. Jakie wspomnienia utkwiły ci w pamięci?**

- a) to, co słyszałeś, na przykład dialogi i rozmowy, to, co powiedziałeś, oraz dźwięki wokół ciebie,
- b) to, co widziałeś, na przykład wygląd ludzi, miejsc czy przedmiotów,
- c) to, co robiłeś, ruchy twojego ciała, twoje dokonania,
- d) wrażenia dotykowe na skórze i ciele, a także to, jak czuleś się fizycznie i emocjonalnie.

**15. Przypomnij sobie któryś ze swoich urlopów lub wycieczek. Przez chwilę spróbuj przypomnieć sobie jak najwięcej szczegółów związanych z tym doświadczeniem. Jakie wspomnienia utkwiły ci w pamięci?**

- a) to, co robiłeś, ruchy twojego ciała, twoje dokonania,
- b) wrażenia dotykowe na skórze i ciele, a także to, jak czuleś się fizycznie i emocjonalnie,
- c) to, co słyszałeś, na przykład dialogi i rozmowy, to, co powiedziałeś, oraz dźwięki wokół ciebie,
- d) to, co widziałeś, na przykład wygląd ludzi, miejsc czy przedmiotów.

**16. Wyobraź sobie, że musisz przez cały czas przebywać w jednym z niżej opisanych miejsc, w którym możesz wykonywać różnego rodzaju czynności. W którym z nich czułbyś się najlepiej?**

- a) miejsce, w którym możesz czytać; oglądać obrazy, dzieła sztuki, mapy, wykresy i fotografie; rozwiązywać zagadki wizualne, takie jak odnajdowanie drogi w labiryncie lub wyszukiwanie brakującego elementu obrazu; grać w gry słowne takie jak scrabble; zajmować się dekorowaniem wnętrz lub przymierzać ubrania,
- b) miejsce, w którym możesz rysować, malować, rzeźbić lub zajmować się rzemiosłem; tworzyć coś na piśmie lub pisać na komputerze; wykonywać czynności przy użyciu rąk, takie jak gra na instrumencie, gra w gry planszowe, takie jak szachy czy warcaby, lub budowanie modeli,
- c) miejsce, w którym możesz słuchać nagranych na kasety opowiadań, muzyki, radiowych lub telewizyjnych; talk shows i wiadomości; grać na instrumencie lub śpiewać; bawić się głośno w gry słowne, rozprawiać o czymś, udawać dyskdzokeja; czytać na głos lub wygłaszać przemówienia, fragmenty ról ze sztuk teatralnych i filmów, czytać na głos poezję lub opowiadania,
- d) miejsce, w którym możesz uprawiać sport, grać w piłkę lub gry ruchowe, które angażują twoje ciało; odgrywać rolę w sztuce teatralnej lub przedstawieniu; robić projekty, podczas których możesz wstać i poruszać się; robić eksperymenty, badać i odkrywać nowe rzeczy, budować coś lub składać ze sobą mechaniczne elementy; brać udział w zbiorowym współzawodnictwie.

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

- a) widząc je,
- b) słysząc je,

- c) zapisując je,  
d) odtwarzając to słowo w umyśle lub fizycznie.

### Obliczanie wyników

Oblicz wyniki testu w następujący sposób (jeśli na jakieś pytanie dałeś więcej niż jedną odpowiedź, w podsumowaniu uwzględnij wszystkie odpowiedzi):

	W	S	D	K
1.	b	c	a	d
2.	d	b	c	a
3.	a	d	b	c
4.	c	d	a	b
5.	d	a	b	c
6.	d	a	c	b
7.	a	b	c	d
8.	c	d	a	b
9.	b	a	c	d
10.	b	c	d	a
11.	c	b	a	d
12.	d	a	b	c
13.	c	d	b	a
14.	b	a	d	c
15.	d	c	b	a
16.	a	c	b	d
17.	a	b	c	d

W której kolumnie „masz” najwięcej odpowiedzi – taki jest Twój styl uczenia się!  
„W” – wzrokowiec, „S” – słuchowiec, „D” – dotykowiec, „K” – kinestetyk.

*Mój styl uczenia się.....*

Wiesz już, jaki styl uczenia się dominuje u Ciebie. Teraz dowiedz się, co to właściwie oznacza?

### 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, spojrz,

popatrz, 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, przeźrocza 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.

### **DOTYKOWIEC (CZUCIOWIEC)**

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 wypowiedane przez nich słowa. Podczas rozmowy, utrzymuje kontakt wzrokowy z rozmówcą, by odczytać wyraz jego twarzy.

Często gestykułuje, zachowuje się bardzo ekspresyjnie. Wyraża się poprzez ruch rąk i komunikację niewerbalną. Opisuje swoje samopoczucie, doznania fizyczne i emocje. Używa słów takich, jak: czuć, zimno, ciepło, twardy, miękki, świeży, pachnący, cierpieć, cieszyć się, bać się, mieć wrażenie, lubić, itd.

- „czujesz to?”
- „lubisz to uczucie?”
- „gładko sobie z tym poradzimy”
- „czuję, co masz na myśli”

Dotykowiec zapamiętuje treści działające na emocje. Jeśli coś zanotuje, naszkicuje bądź narysuje, lepiej to przyswoi. Koncentruje się na zadaniach umysłowych i lepiej zapamiętuje, gdy trzyma coś w dłoniach, szkicuje, używa klawiatury komputera, bawi się włosami, przedmiotami. Często jednak nie potrafi



odciąć się od negatywizmu i uczuć innych. Nie pozwala to mu skupić się na zadaniu i całkowicie dekoncentruje.

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, doznając wrażeń na powierzchni skóry. Używasz rąk, palców, łącząc to, czego się uczysz ze zmysłem dotyku. Jesteś wrażliwy na doznania fizyczne. Zwracasz uwagę na komunikację pozawerbalną, taką jak wyraz twarzy, język ciała, tembr głosu. Nie potrafisz „odciąć się” od negatywizmu i uczuć innych, by skoncentrować się na pracy.

Wykorzystaj to, że:

- samo pisanie pomaga ci zapamiętać i uporządkować materiał,
- lepiej myślisz i słuchasz, gdy bazgrzesz, rysujesz lub trzymasz coś w dłoni, np. długopis,
- 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,
- podczas czytania powinieneś robić notatki kolorowymi pisakami lub ważne pojęcia zapisywać artystyczną, ozdobną czcionką,
- mapy umysłowe z wieloma ilustracjami ułatwiają ci zapamiętanie materiału.

### **KINESTETYK**

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 gestykuje. 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”
- „czy chwytasz, w czym rzecz?”
- „trzymam rękę na pulsie”

Kinestetyk zapamiętuje nowe treści poprzez zaangażowanie w aktywność ruchową.

Najlepiej, gdy towarzyszy temu współzawodnictwo. Lubi dotykać przedmiotów, manipulować nimi. 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.

### **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.

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.

*Opracowała: Agnieszka Żminkowska*