

## Style uczenie się

Styl uczenia się jest to sposób, w jaki najlepiej zapamiętujemy nowe informacje czy uczymy się nowych umiejętności. Styl uczenia się zależy od zmysłów, dzięki którym informacja jest odbierana i przekazywana do struktur mózgowych. Przy uczeniu się najważniejszą rolę pełni wzrok, słuch i zmysł kinestetyczny. W zależności od preferencji poszczególnych zmysłów, możemy mówić o takich stylach uczenia się jak: wzrokowcy, słuchowcy i kinestetycy. Ważne jest to, że nie ma lepszego czy gorszego stylu. Każdy z nich ma swoje zalety, ale i ograniczenia a najbardziej efektywnym będzie ten, który najlepiej odpowiada naszym predyspozycjom. Warto więc spróbować pracy z technikami z różnych stylów, by wybrać coś odpowiedniego dla siebie. Dzięki temu nauka nie będzie już tak uciążliwym obowiązkiem.

## Test badający styl uczenia się

- 1) Gdy uczysz się czegoś nowego, w jaki sposób robisz to najchętniej?**
  - a) czytasz tekst podany w dowolny sposób, oglądasz ilustracje, wykresy
  - b) słuchasz wykładu, dyskutujesz na dany temat, zadajesz pytania
  - c) notujesz, wykonujesz rysunki, konstruujesz, poruszasz się, odgrywasz role
  
- 2) Gdybyś miał zapamiętać nowe słówko z języka obcego, zrobiłbyś to najlepiej:**
  - a) widząc je
  - b) słysząc je
  - c) zapisując je
  
- 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 akcją, poradniki
  
- 4) 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
  
- 5) 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

- 6) Którą z poniższych czynności wykonujesz najchętniej w czasie wolnym?**
- a) oglądasz telewizję, czytasz książkę lub przeglądasz czasopismo
  - b) słuchasz muzyki, radia, audiobooków
  - c) uprawiasz sport, biegasz, spacerujesz, piszesz, rysujesz
- 7) Najłatwiej zapamiętujesz:**
- a) to co czytasz lub widzisz
  - b) to co usłyszałeś
  - c) to co sam zrobiłeś
- 8) Twoje pismo jest:**
- a) czytelne i schludne
  - b) dość niestaranne
  - c) niestaranne
- 9) Błędy robisz:**
- a) rzadko, często sam je wyłapujesz, „widzisz” jak słowo powinno być napisane
  - b) dość często i wiele, ponieważ pisownia sprawia Ci dużo problemów, gdyż wyrazy inaczej się mówi, a inaczej pisze
  - c) często ortograficzne
- 10) Gdy wchodzisz do nieznanego Ci pomieszczenia na co zwracasz uwagę?**
- a) na jego wygląd
  - b) na dźwięki i rozmowy jakie się w nim toczą
  - c) na to, co się w nim dzieje, jak się w nim czujesz
- 11) Które z poniższych stwierdzeń najlepiej do Ciebie pasuje?**
- a) zwracasz uwagę na kolory, kształty, wzory
  - b) lubisz wokół siebie bodźce słuchowe, gdy jest za cicho, nucisz, głośno mówisz
  - c) nie potrafisz siedzieć nieruchomo, wiercisz się, niespokojnie ruszasz nogami
- 12) Mówisz:**
- a) niewiele, czasami chaotycznie
  - b) wiele, długo, czasem nawet nie dopuszczasz innych do słowa
  - c) gestykulując, jesteś w ciągłym ruchu, często zmieniasz pozycję
- 13) Co zostaje Ci w pamięci po kilku dniach od spotkania nieznannej Ci wcześniej osoby?**
- a) jej twarz
  - b) jej imię/nazwisko
  - c) to, co czułeś będąc w jej towarzystwie, lub to, co robiliście razem

**14) Przypomnij sobie któreś ze swoich wakacji, wycieczkę na której byłeś.  
Jakie wspomnienia utkwiły Ci w pamięci?**

- a) to co widziałeś (miejsca, ludzie)
- b) to co słyszałeś (dźwięki, rozmowy)
- c) to co robiłeś, jak się tam czułeś

**WYNIKI:**

Liczba odpowiedzi a).....Wzrokowcy

Liczba odpowiedzi b).....Słuchowcy

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

## **WZROKOWCY**

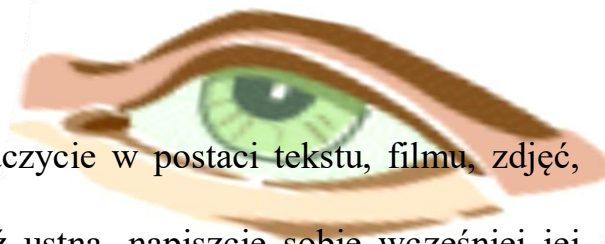


Dobrze przyswajają materiał, gdy mają właściwie skonstruowane notatki. Sposób sporządzania notatek jest tu kluczowy. Pomocne mogą być tabele, wykresy, schematy, zastosowanie wielobarwnych podkreśleń i wyróżnień, hasła lub słowa kluczowe umieszczone na różnych karteczkach zawieszonych w widocznych miejscach na wysokości wzroku. Ucząc się, lubią korzystać z filmów, prezentacji czy zdjęć. Wzrokowcy cenią sobie porządek, natomiast dekoncentruje ich nieład i bałagan oraz ruch. Chętnie czytają opisy, rozpoznają słowa patrząc na nie, widzą układy słów (co jest niezwykle ważne w uczeniu się ortografii), pamiętają twarze (zapominają imiona).

**Ogólnie można powiedzieć, iż wzrokowcy:**

- chętnie korzystają z kolorowych plansz, wykresów, obrazków, zdjęć itp,
- lubią obcować z kolorem i kształtem,
- lubią zadania wymagające rysowania, odwzorowywania, pisania,
- lubią szybki tok lekcji w oparciu o materiały wizualne,
- lubią widzieć to, czego się uczą,
- wolą samodzielnie czytać polecenia niż ich słuchać,
- wzrokowo zapamiętują szczegóły,
- zapamiętanie nowego materiału ułatwia im wpatrywanie się w określone słowa i zwroty, preferują czytanie.

## RADY DLA WZROKOWCÓW



- Najlepiej zapamiętacie to, co zobaczycie w postaci tekstu, filmu, zdjęć, wykresów, tabeli, prezentacji.
- Przygotowując dłuższą wypowiedź ustną, napiszcie sobie wcześniej jej plan; podczas prezentacji, korzystajcie z przygotowanych przez siebie notatek bądź rekwizytów ilustrujących wypowiedź.
- Podczas lekcji, uczenia się w domu róbcie dużo notatek – zapisanie czegoś pomoże wam to zapamiętać.
- Kiedy robicie notatki, używajcie różnych kolorów (kolorowych długopisów, zakreślaczy, karteczek). Dbaj o czystość i przejrzystość zeszytów.
- Korzystajcie z pomocy w formie graficznej. Sporządzajcie mapy myślowe, wykresy, schematy, ilustracje, plansze.
- Korzystajcie ze słowników.
- Wyrazy z trudnością ortograficzną zapisujcie w postaci uproszczonych rysunków. Pisząc słówka możesz obok umieścić ich obrazek lub symbol.
- Czytając teksty, książkę róbcie notatki na marginesach, zaznaczajcie lub podkreślajcie najważniejsze fragmenty, istotne zdania, wyrazy; używajcie ramek, podkreśleń, pogrubień.
- Zadbajcie o porządek w waszym otoczeniu, w miejscu w którym się uczysz – bałagan rozprasza i dekoncentruje (trzeba usunąć elementy, które mogą utrudniać skupienie wzroku).
- Ucząc się języków, starajcie się widzieć dane słowo, sprawdzajcie w słowniku jego zapis fonetyczny. Umieszczajcie karteczki z trudnymi słówkami w pokoju (na poziomie oczu).
- W czasie lekcji powinniście dobrze widzieć nauczyciela, oglądajcie prezentowane ilustracje.
- Czytając różne historie, ilustrujcie je sobie w myślach – rozwija to waszą zdolność rozumienia i zapamiętywania.

## SŁUCHOWCY



Najlepsze dla nich jest powtarzanie na głos informacji. Oni "myślą na głos". Hałas jednak ich dekoncentruje. Dobrze uczy im się z innymi osobami, gdyż lubią rozmawiać, dyskutować, ale także wygłaszać monologi. Ogromne znaczenie ma dla nich, np. odpowiednia intonacja głosu. Właściwą metodą nauki jest dla słuchowców nagrywanie wymaganych informacji, a następnie ich

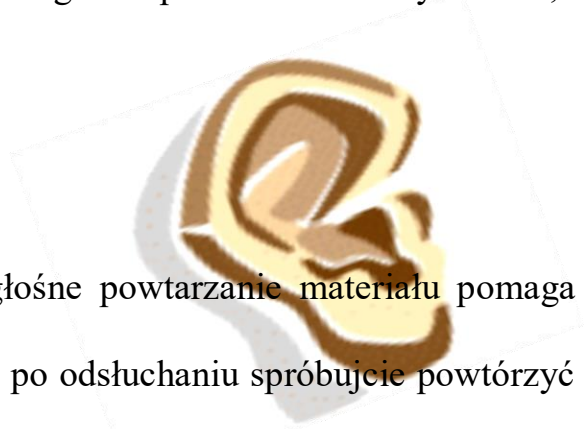
odsluchiwanie, przez co są w stanie zapamiętać szeroki zakres materiału. Unikają opisów, nie zauważają ilustracji, poruszają ustami i czytają "po cichu"; rozpoznają słowa poprzez wymówienie poszczególnych głosek, wyobrażają sobie brzmienie słowa (pomaga im to zapamiętać zapis ortograficzny danego słowa), dobrze zapamiętują imiona (zapominają twarze).

### **Można generalnie powiedzieć, że słuchowcy:**

- lubią pracować w grupach, czy w parach, kiedy można wspólnie śpiewać, rozmawiać,
- lubią się uczyć przez słuchanie historyjek, bajek, dialogów,
- nie lubią kolorować, pracować w książkach,
- potrzebują słownych instrukcji,
- powtarzają na głos to, co usłyszą,
- lubią piosenki, rymowanki,
- zapamiętanie nowego materiału ułatwia im głośne powtarzanie nowych słów, czy zwrotów.

### **RADY DLA SŁUCHOWCÓW**

- Mówcie w trakcie uczenia się - głośne powtarzanie materiału pomaga wam w nauce.
- Nagrywajcie tekst do zapamiętania, po odsłuchaniu spróbujcie powtórzyć go własnymi słowami.
- Dyskutujcie, rozmawiajcie o tym, czego się uczycie, mówcie do siebie i innych, czy są, czy ich nie ma - słuchowcy są znani z gadulstwa.
- Dla wzmocnienia zapamiętywania głośno powtarzajcie słowa kluczowe, zabawcie się w nauczyciela i zróbcie wykład z tego, co przeczytaliście.
- Z rzeczy do zapamiętania układajcie wyliczanki, rymowanki lub piosenki.
- Napisany przez siebie tekst przeczytajcie na głos, by przekonać się, że zawarte są w nim wszystkie zaplanowane elementy.
- Rozmawiajcie o tekście, bierzcie udział w dyskusjach po przeczytaniu lektury.
- Trenujcie poprawną pisownię, powtarzajcie zasady ortograficzne, sprawdzajcie swoje prace po napisaniu, żeby uniknąć błędów, które mogą pojawiać się w zapisie.
- Lepiej pracujcie w ciszy - możecie mieć trudności z koncentracją i uczeniem się, gdy w tle słychać muzykę.
- Jeśli podczas nauki korzystacie z komputera, czytajcie na głos tekst, który pojawia się na ekranie.



# KINESTETYCY



Najlepiej uczą się poprzez wykonywanie różnych czynności, w które bardzo się angażują. Ich wyobraźnia pracuje w ruchu, np. podczas wykonywania prac manualnych, aktywności fizycznej lub wycieczek i zajęć w terenie. Lubią czuć emocje, zapachy i smaki. Ważne jest to, że wiedza oraz umiejętności zdobyte poprzez działanie są lepiej przyswajane niż poprzez zmysł wzroku czy słuchu. Najlepiej pamiętają to, co wykonali, a nie to, co usłyszeli lub zobaczyli, żeby utrzymać koncentrację, często zmieniają pozycję i poruszają się, próbują manipulować, dotykać, przestawiać, wyczuwać, uruchamiają wyobraźnię aby to co chcą zapamiętać zobaczyć w ruchu, najlepiej myślą będąc w ruchu.

## **Generalnie osoby o preferencjach kinestetycznych:**

- chcą natychmiastowo przystępować do realizacji polecenia,
- lubią rywalizować,
- lubią manipulacje na przedmiotach, zadania wymagające poruszania się,
- potrzebują wielokrotnie zapisywać nowe słowa, zwroty,
- lubią bezpośrednie zaangażowanie, gry, symulacje itp.,
- zapamiętują – wykonując, angażując swoje ciało i odbierając doznania na skórze,
- zapamiętanie nowego materiału ułatwi im łączenie słowa z ruchem,
- w wielu przypadkach lubią się uczyć poprzez zaangażowanie rąk w proces uczenia się, tzn. zapamiętywanie nowego materiału poprzez dotykanie różnych obiektów rękoma, manipulowanie nimi, obrysowywanie, łączenie rozsypanych elementów itd.

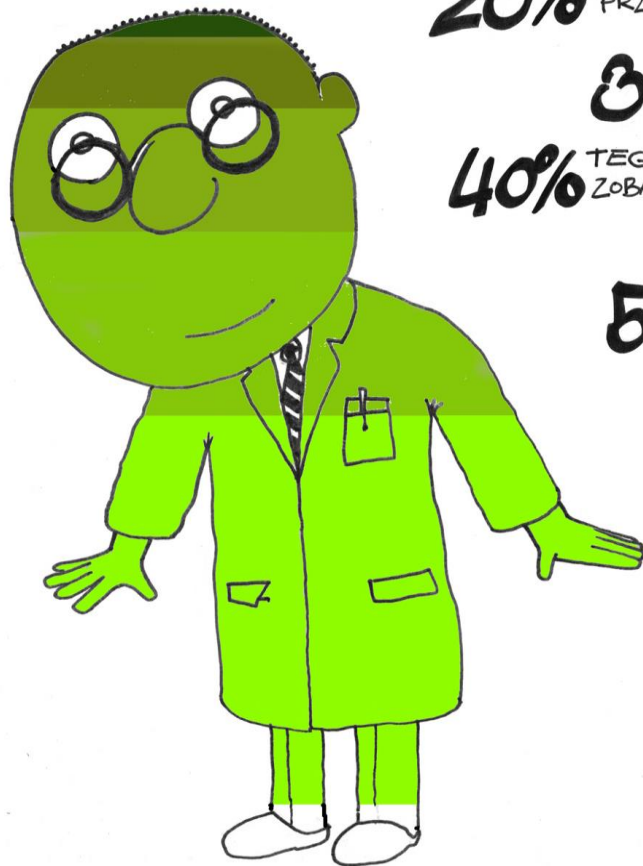
## **RADY DLA KINESTETYKÓW**



- Przed nauką w domu powinniście pobyć na dworze, pospacerować lub potrenować jakiś sport – wyładowanie energii zwiększy waszą zdolność koncentracji przy odrabianiu podczas nauki.
- Powtarzanie materiału powinno być połączone z ruchem i aktywnością – maszerujcie, spacerujcie po pokoju, znajdźcie pozycję w której jest wam wygodnie.
- W czasie nauki, czytania gestykulujcie, wymyślajcie i odgrywajcie scenki na temat tego, czego się uczycie - ułatwi wam to zapamiętywanie.
- Najlepiej uczycie się poprzez wycieczki i własne doświadczenia, zatem prowadźcie badania i eksperymenty.
- Konstruuji i korzystaj z modeli, obiektów, które można zobaczyć, dotknąć, lep z plasteliny, wycinaj.

- Sposób na ortografię – druga osoba pisze palcem słowo na waszych plecach, abyście mogli je poczuć, następnie macie je napisać i wypowiedzieć.
- W nauce matematyki wykorzystujcie konkretne, zaczerpnięte z życia przykłady.
- Rysujcie mapy myśli na dużych arkuszach.
- Kiedy powtarzacie słówka spróbujcie skojarzyć je z ruchem.
- Róbcie krótkie przerwy w nauce, wykonujcie proste ćwiczenia ruchowe.
- Aby uniknąć „wyłączenia się” podczas słuchania, powinniście sobie znaleźć jakieś nierozpraszkające zajęcie dla rąk, które pomoże wam skupić uwagę.
- Trudności związane z czytaniem w skupieniu bez aktywności fizycznej pomoże pokonać bujanie się w fotelu lub wodzenie palcem po stronicy.

# CZY WIESZ ZE LUDZIE ZAPAMIĘTUJĄ ...



**20%** TEGO CO PRZECZYTALI

**30%** TEGO CO USEYSZELI

**40%** TEGO CO ZOBACZYLI

**50%** TEGO CO POWIEDZIELI

**60%**  
TEGO CO ZROBILI

JEDNAK GDY CZYTAJĄ, SŁYSZĄ, WIDZĄ MÓWIĄ I ROBIA,  
COŚ Z DANĄ INFORMACJĄ, PAMIĘTAJĄ Z TEGO

**90%**