

TEST – STYLE UCZENIA SIĘ

- 1. Gdy spotykasz nieznaną ci osobę, na co zwracasz uwagę w pierwszej kolejności?**
 - a) jak wygląda i jak jest ubrana,
 - b) w jaki sposób 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 nieznannej ci wcześniej osoby?**
 - a) jej twarz,
 - b) jej imię/nazwisko,
 - c) to, co czułeś, będąc w jej towarzystwie, nawet jeśli zapomniałeś jej imię/nazwisko lub twarz,
 - d) to, co robiliście razem, nawet jeśli zapomniałeś jej imię/nazwisko lub twarz.

- 3. Gdy wchodzisz do nieznanego ci pomieszczenia, na co zwracasz przede wszystkim uwagę?**
 - a) na jego wygląd,
 - b) na dźwięki i rozmowy, jakie się w nim toczą,
 - c) na to, jak dobrze emocjonalnie i fizycznie się w nim czujesz,
 - d) na to, co się w nim dzieje i co ty mógłbyś w nim robić.

- 4. Gdy uczysz się czegoś nowego, w jaki sposób robisz to najchętniej?**
 - a) 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,
 - b) 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,
 - c) gdy nauczyciel pozwala ci zapisywać informacje lub sporządzać rysunki, dotykać przedmiotów, pisać na klawiaturze lub robić coś rękami,
 - d) 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.

- 5. Gdy uczysz czegoś innych, co zwykle robisz?**
 - a) 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,
 - b) objaśniasz wszystko werbalnie, nie pokazując żadnych materiałów graficznych,
 - c) rysujesz coś, piszesz lub w inny sposób używasz rąk do wyjaśniania,
 - d) demonstrujesz coś, robiąc to lub każesz uczniom robić to wspólnie z tobą.

6. Jaki rodzaj książek czytasz najchętniej?

- a) książki, które zawierają opisy pomagające ci zobaczyć to, co się dzieje,
- b) książki zawierające informacje faktograficzne, historyczne lub dużo dialogów,
- 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) krótkie książki z wartką akcją lub książki, które pomagają ci doskonalić umiejętności w sporcie, hobby czy też rozwijać jakiś talent.

7. Którą 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) potrafisz się uczyć, gdy słysząc muzykę, inne dźwięki lub rozmowę, ponieważ umiesz się od nich odseparować,
- b) nie potrafisz się uczyć, gdy w twoim pobliżu słysząc muzykę, inne dźwięki lub rozmowę, ponieważ nie umiesz się od nich odseparować,
- c) musisz czuć się wygodnie, rozluźniony; potrafisz pracować zarówno przy muzyce, jak i w ciszy, jednak dekoncentrują cię negatywne uczucia innych,
- d) 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.

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

- a) patrzysz na twarz rozmówcy, chcesz także, by ta osoba patrzyła na twoją twarz, gdy do niej mówisz,
- b) spoglądasz jedynie krótko na rozmówcę, po czym twój wzrok wędruje na prawo i lewo,
- 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) zwracasz uwagę na kolory, kształty, wzory i desenie w miejscach, w których się znajdujesz; masz dobre oko do barw i kształtów,

- b) nie znosisz ciszy i jeśli tam, gdzie akurat jesteś, jest za cicho, nucisz coś, podśpiewujesz lub głośno mówisz; włączasz radio, telewizor, magnetofon lub odtwarzacz CD, by w twoim otoczeniu były bodźce słuchowe,
- c) 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,
- d) trudno ci wysiedzieć nieruchomo w jednym miejscu, potrzebujesz dużo ruchu, a jeśli już musisz siedzieć garbisz się, wiercisz, stukasz w podłogę butami lub często niespokojnie poruszasz nogami.

11. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej do Ciebie pasuje?

- a) zwracasz uwagę na nieodpowiednie dopasowanie części garderoby danej osoby lub na to, że jej włosy są w nieładzie i często chcesz to naprawić,
- b) niepokoi Cię, gdy ktoś nie potrafi dobrze się wysławiać, jesteś wrażliwy na odgłos kapiącego kranu lub odgłosy wydawane przez urządzenia gospodarstwa domowego,
- c) płaczesz podczas wzruszających scen w kinie lub czytając wzruszającą książkę,
- 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 panuje bałagan i nieład,
- 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 za mało przestrzeni na ruch.

13. 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 werbalnych wyjaśnień czy dyskusji,
- c) niemożności rysowania, gryzmolenia czegoś na kartce papieru, dotykania wszystkiego rękami lub sporządzania notatek, nawet jeśli nie będziesz już nigdy więcej z nich korzystał,
- d) patrzenia i słuchania w bezruchu.

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

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

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 czy boggle; zajmować się dekorowaniem wnętrz lub przymierzać ubrania,
- b) 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 dyskdżokeja; czytać na głos lub wygłaszać przemówienia, fragmenty ról ze sztuk teatralnych i filmów, czytać na głos poezję lub opowiadania,
- c) 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,
- 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):

Podsumuj i zapisz wszystkie odpowiedzi a:

Podsumuj i zapisz wszystkie odpowiedzi b:

Podsumuj i zapisz wszystkie odpowiedzi c:

Podsumuj i zapisz wszystkie odpowiedzi d:

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 (uwaga: Niektórzy ludzie wykształcili u siebie kilka lub nawet wszystkie cztery style uczenia się, bywa też, iż dwa, trzy lub cztery style uczenia się są ze sobą wzajemnie powiązane).

TEST POZWALAJĄCY USTALIĆ DOMINUJĄCĄ PÓŁKULĘ MÓZGOWĄ

1. Zamknij oczy. Zobacz czerwony. Co widzisz?

- a) Litery c-z-e-r-w-o-n-y lub nic bo nie potrafisz tego zwizualizować.
- b) Kolor czerwony lub jakiś czerwony przedmiot

2. Zamknij oczy. Zobacz trzy. Co widzisz?

- a) litery T-r-z-y, cyfrę 3 albo nic, ponieważ nie potrafisz tego zwizualizować)
- c) trzy zwierzęta,
- d) troje ludzi lub trzy przedmioty.

3. Gdy grasz na jakimś instrumencie lub śpiewasz:

- a) nie potrafisz grać ze słuchu i musisz czytać nuty,
- b) potrafisz grać ze słuchu, jeśli jest taka potrzeba.

4. Gdy składasz coś lub montujesz:

- a) wolisz czytać pisemne instrukcje, a następnie postępować zgodnie z ich wskazaniami,
- b) wolisz korzystać z ilustracji i diagramów lub po prostu samemu się wszystkim zająć bez jakichkolwiek wskazówek.

5. Gdy ktoś do ciebie mówi:

- a) zwracasz więcej uwagi na słowa, nie przywiązując znaczenia do komunikacji pozawerbalnej,
- b) zwracasz więcej uwagi na komunikację pozawerbalną, na przykład na wyraz twarzy danej osoby, ruchy jej ciała, tembr głosu.

6. Lepiej radzisz sobie, mając do czynienia z:

- a) literami, cyframi i słowami,
- b) kolorami, kształtami, obrazami i przedmiotami.

7. Gdy czytasz książkę:

- a) słyszysz w głowie czytane przez siebie słowa,
- b) widzisz w głowie akcję książki niczym film.

8. Którą ręką piszesz?

- a) prawą,
- b) lewą.

9. Gdy rozwiązujesz jakieś zadanie matematyczne, który ze sposobów jest dla ciebie najłatwiejszy?

- a) rozwiązujesz go w formie cyfr i słów,
- b) rozrysowujesz go, rozwiązujesz,
- c) używając materiałów, które można dotknąć, lub używasz palców.

10. Wolisz:

- a) mówić o swoich ideach?
- b) robić coś z realnymi przedmiotami?

11. Czy w twoim pokoju lub na twoim biurku panuje:

- a) ład i porządek?
- b) bałagan i nieporządek z punktu widzenia innych, ty jednak doskonale wiesz, gdzie co jest.

12. Jeśli nikt nie mówi ci, co masz robić, jak najprawdopodobniej postąpisz?

- a) wykonasz wszystko zgodnie z planem, którego się trzymasz,
- b) wykonasz wszystko w ostatniej chwili lub według swojego własnego tempa, i/lub będziesz chciał nadal pracować, nawet gdy czas się już skończył.

13. Jeśli nikt nie powiedziałby ci, co masz robić:

- a) zazwyczaj byłbyś punktualny,
- b) często byś się spóźniał.

14. Zwykle czytasz książkę lub czasopismo:

- a) od początku do końca,
- b) od końca do początku lub skacząc to tu, to tam.

15. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej do ciebie pasuje?

- a) zwykle opowiadasz i lubisz słuchać o zdarzeniach ze wszystkimi szczegółami podanymi we właściwej kolejności,
- b) zwykle opowiadasz o głównym szczególe jakiegoś zdarzenia, a kiedy inni opowiadają ci o jakimś zdarzeniu, niecierpliwisz się, jeśli szybko nie przechodzą do sedna sprawy.

16. Gdy rozwiązujesz łamigłówkę lub pracujesz nad jakimś projektem, czy:

- a) praca przebiega gładko, mimo że nie widziałeś wcześniej efektu końcowego?
- b) musisz zobaczyć efekt końcowy, zanim zabierzesz się do pracy?

17. Którą z metod organizowania notatek wolisz:

- a) wypisywanie w punktach lub sporządzanie listy spraw,
- b) wykonywanie rodzaju mapy umysłowej lub sieci z wzajemnie połączonymi okręgami.

18. Gdy ktoś instruuje cię, jak coś zrobić, gdybyś miał wolny wybór, wolałbyś:

- a) stosować się do instrukcji?
- b) wymyślić nowy sposób zrobienia tego czegoś lub spróbować zrobić to po swojemu?

19. Pracując przy biurku:

- a) siedzisz prosto?
- b) garbisz się lub pochylasz nad biurkiem, odchylasz się w fotelu, by poczuć się wygodnie, lub stajesz od czasu do czasu.

20. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej do ciebie pasuje?

- a) zazwyczaj prawidłowo zapisujesz słowa i liczby,
- b) czasami mylisz litery i cyfry lub zapisujesz niektóre słowa, litery i cyfry w odwrotnej kolejności lub od tyłu.

21. Co bardziej do ciebie pasuje?

- a) wymawiasz słowa poprawnie i we właściwym porządku.
- b) czasami mieszasz słowa w zdaniu lub wypowiadasz inne słowo, niż zamierzałeś; wiesz jednak, co chcesz powiedzieć.

22. Zwykle:

- a) rozmawiając z kimś, trzymasz się tematu,
- b) zmieniasz temat i zaczynasz mówić o czymś innym, co wydaje ci się z nim związane.

23. Zazwyczaj:

- a) robisz plany i trzymasz się ich,
- b) decydujesz o wszystkim w ostatniej chwili, płyniesz z prądem lub robisz w danym momencie to, na co masz ochotę.

24. Zazwyczaj interesują cię:

- a) projekty artystyczne, w których masz stosować się do ściśle określonych sposobów postępowania lub szczegółowych instrukcji,
- b) projekty artystyczne, które dają ci wolność tworzenia tego, czego chcesz.

25. Zwykle:

- a) grasz na instrumencie lub śpiewasz, odczytując zapis muzyczny lub korzystając z tego, czego nauczyłeś się od innych,
- b) tworzysz swoją własną muzykę, melodie i piosenki.

26. Lubisz:

- a) sporty, które mają ściśle określone przepisy i reguły,
- b) sporty, które umożliwiają ci swobodne zachowanie bez przestrzegania sztywnych reguł.

27. Zwykle:

- a) pracujesz systematycznie, krok po kroku, aż osiągniesz zamierzony cel,
- b) najpierw widzisz cały obraz lub efekt końcowy, a następnie cofasz się i przepracowujesz kolejne etapy prowadzące do jego osiągnięcia.

28. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej do Ciebie pasuje?

- a) myślisz o faktach i wydarzeniach, które rzeczywiście miały miejsce,
- b) myślisz w sposób imaginatywny i kreatywny o tym, co mogłoby się zdarzyć lub powstać w przyszłości.

29. Poznajesz rzeczy:

- a) ucząc się od świata, innych ludzi lub czytając,
- b) intuicyjnie i nie potrafisz wyjaśnić, w jaki sposób się czegoś dowiedziałeś lub dlaczego coś wiesz.

30. Zwykle:

- a) trzymasz się faktów,
- b) wyobrażasz sobie to, co mogłoby się zdarzyć).

31. Zazwyczaj:

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

32. Radzisz sobie:

- a) słabo z odczytywaniem pozawerbalnych komunikatów,
- b) dobrze z odczytywaniem pozawerbalnych komunikatów.

33. Dajesz sobie lepiej radę z:

- a) instrukcjami werbalnymi lub pisemnymi,
- b) instrukcjami w formie obrazów i map.

34. Lepiej się czujesz:

- a) będąc kreatywny w stosunku do istniejących materiałów i zestawiając je w nowy sposób,
- b) wymyślając lub tworząc coś nowego i dotąd nie istniejącego.

35. Zwyczajnie pracujesz nad:

- a) jednym projektem w danym momencie, zachowując określony porządek,
- b) wieloma projektami jednocześnie.

36. W jakim otoczeniu wolałbyś pracować?

- a) zorganizowanym, w którym panuje porządek, ktoś mówi ci, co masz robić, obowiązuje harmonogram pracy, w danym momencie wykonujesz jeden projekt, krok po kroku, systematycznie,
- b) niezorganizowanym, gdzie masz wolność wyboru i możesz zająć się tym, czym chcesz, gdzie możesz być do woli kreatywny i pomysłowy, trzymać swoje rzeczy w sposób, jaki ci odpowiada, wykonywać jednocześnie tyle projektów, ile ci się podoba, bez podporządkowywania się harmonogramowi.

OBLICZANIE WYNIKÓW

Policz 1 punkt za każdą odpowiedź "a" i zapisz sumę:

Policz 1 punkt za każdą odpowiedź "b" i zapisz sumę:

Policz 1 punkt za każdą odpowiedź "a i b" i zapisz sumę:

Jeśli uzyskałeś najwięcej punktów w kategorii "a", wykazujesz tendencję do posługiwania się głównie lewą półkulą mózgową.

Jeśli uzyskałeś najwięcej punktów w kategorii "b", wykazujesz tendencję do posługiwania się głównie prawą półkulą mózgową.

Jeśli uzyskałeś najwięcej punktów w kategorii "a i b", wykazujesz tendencję do posługiwania się w zintegrowany sposób obiema półkulami mózgowymi.

Jeśli uzyskałeś prawie tę samą liczbę punktów w kategorii "a" oraz kategorii "b" (nie biorąc pod uwagę kategorii "a i b"), wówczas masz tendencję do posługiwania się każdą z półkul mózgowych do różnych funkcji (dominacja zmienna).

Jeśli różnica punktów między kategoriami "a" oraz "b" wynosi 1 lub 2, wówczas masz tendencję do posługiwania się raz jedną, raz drugą półkulą mózgową, przy czym jedną z nich faworyzujesz.

Zanotuj swoje preferencje dotyczące półkul mózgowych:

(Do wyboru masz: dominująca lewa, dominującą prawa, zintegrowane posługiwanie się obiema, dominacja zmienna, dominacja zmienna z faworyzowaniem prawej, dominacja zmienna z faworyzowaniem lewej).