

### **Załącznik 3 Test pozwalający ustalić dominującą półkulę mózgową.**

Wybierz odpowiedź, która wydaje ci się najbardziej naturalna i oczywista. Jeżeli jesteś absolutnie pewien, że obie odpowiedzi w równym stopniu odnoszą się do ciebie, zaznacz obie.

#### **1. Zamknij oczy. Zobacz czerwony. Co widzisz?**

- a) litery **c-z-e-r-w-o-n-y** lub nic, ponieważ 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,
- b) trzy zwierzęta, 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 z ich wskazaniem,
- 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, 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 wstajesz 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. Zwykle 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.

Policz wszystkie odpowiedzi „a” .....

Policz wszystkie odpowiedzi „b” .....

Policz wszystkie odpowiedzi „a i b” .....

## Interpretacja wyników:

Najwięcej punktów w kategorii „a”- masz tendencję do posługiwania się głównie lewą półkulą mózgową.

Najwięcej punktów w kategorii „b” - masz tendencję do posługiwania się głównie prawą półkulą mózgową

Najwięcej „a i b” – wykazujesz tendencję do posługiwania się w zintegrowany sposób obiema półkulami.

Test pochodzi z książki Ricki Linksman „W jaki sposób szybko się uczyć” s.29 – 35.

### Załącznik 4 Preferencje dotyczące wykorzystania półkul mózgowych

Lewa półkula	Prawa półkula
Kontroluje ruchy prawej strony ciała: Prawej dłoni, stopy, itd.	Kontroluje ruchy lewej strony ciała: Lewej dłoni, stopy, itd.
Odbiera bodźce sensoryczne i dotykowe z prawej strony ciała, w tym z prawej dłoni.	Odbiera bodźce sensoryczne i dotykowe z lewej strony ciała, w tym z lewej dłoni.
Przetwarza język symboliczny: litery, cyfry, słowa, język, idee, koncepcje.	Przetwarza konkretne doświadczenia sensoryczne: obrazy, dźwięki i inne doznania sensoryczne bez słów lub ze słowami, które wywołują silne sensoryczne skojarzenia.
Komunikacja werbalna	Komunikacja pozawerbalna: Odczytuje wyraz twarzy, język ciała, tembr głosu oraz inne sygnały emocjonalne.
Przyswajanie informacji krok po kroku, linearnie, w porządku sekwencyjnym	Przyswajanie informacji globalnie, obraz całościowy.
Świadomość porządku czasowego.	Brak świadomości porządku czasowego.
Analizuje, rozbijając całość na części	Syntetyzuje, łącząc części w całość.
Uczenie się od części do całości.	Uczenie się od całości do części.
Słabe relacje wzrokowo-przestrzenne.	Dobre relacje wzrokowo-przestrzenne: układanie klocków, rysowanie trójwymiarowych przedmiotów itp.
Słucha bardziej słów niż emocjonalnych niuansów.	Odbiera emocje innych.
Muzyka: sekwencyjne i linearne aspekty produkcji muzycznej, analizowanie muzyki.	Muzyka: granie ze słuchu, całościowe odbieranie muzyki, syntetyzowanie różnych dźwięków w jedną całość.
Kreatywność oparta na istniejącym materiale.	Kreatywność poprzez myślenie o tym, co jeszcze nie istnieje, pomysłowość, wyobraźnia.

Test pozwalający ustalić odpowiadający ci styl uczenia się.

**1. 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

**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 zawierające informacje faktograficzne, historyczne lub dużo dialogów,
- b) książki, które zawierają opisy pomagające ci zobaczyć to, co się dzieje,
- c) książki o uczuciach i emocjach bohaterów, poradnik 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 książki lub przeglądasz czasopismo,
- b) słuchasz książki nagranej na kasetę, rozmowy na 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 charakteryzują sposób, w jaki czytasz lub uczysz się?**

- a) potrafisz się uczyć, gdy słyhać muzykę, inne dźwięki lub rozmowę, ponieważ umiesz się od nich odseparować,
- b) nie potrafisz się uczyć, gdy w twoim pobliżu słyhać 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, nuczysz coś , podśpiewujesz lub głośno mówisz: włączasz radio, telewizor, magnetofon, 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 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 się dobrze wysławić, jesteś wrażliwy na odgłosy 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 nie przyjemnie , 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, gryzmołenia czegoś na kartce papieru, dotykania wszystkiego rękami lub sporządzania notatek, nawet jeśli nie będziesz już nigdy 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 wydarzeniem. Jakie wspomnienia utkwiły ci w pamięci?**

- a) to, co widziałeś ,np. wygląd ludzi, miejsc, czy przedmiotów
- b) to, co słyszałeś ,np. 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. Wyobraź sobie, że musisz przez cały czas przebywać w jednym z niżej opisanych miejsc, w których możesz wykonywać różnego rodzaju czynności. W którym z nich czułbyś się najlepiej?**

- a) miejsce, w którym możesz czytać, oglądać obrazy, dzieła sztuki, mapy, wykresy, fotografie, rozwiązywać zagadki wizualne t. j. odnajdywanie drogi w labiryncie, wyszukiwanie brakującego elementu obrazu, grać w gry słowne takie jak scrabble, zajmować się dekorowaniem wnętrz lub przymierzać ubrania,
- b) miejsce, w którym możesz słuchać nagranych na kasety opowiadań, muzyki, radiowych lub telewizyjnych *talk show* i wiadomości; grać na instrumencie lub śpiewać; rozprawiać o czymś, bawić się głośno w gry słowne, udawać dyskdzokeja; czytać na głos, wygłaszać przemówienia, fragmenty ról ze sztuk teatralnych i filmów, czytać na głos poezje lub opowiadania
- c) miejsce, w którym możesz malować, rysować, rzeźbić lub zajmować się rzemiosłem: tworzyć coś na piśmie lub pisać coś 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 w 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 mechanicznie elementy; brać udział w zbiorowym współzawodnictwie,



## 16. 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 tekstu 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).

## Zał. 1

### WZROKOWCY:

- przyswajają informacje wizualnie,
- są wrażliwi na wizualne elementy otoczenia,
- w czasie czytania robią przerwy i „zapatrują się w dal”,
- utrzymują kontakt wzrokowy z rozmówcą,
- dobrze zapamiętują twarze.

### Wzrokowcy z dominującą lewą półkulą.

#### Jacy są?

1. Przyswajają informacje wizualnie a następnie zamieniają na symbole, elementy języka: litery, słowa, cyfry, idee.
2. Myślą w sposób linearny, krok po kroku, skupiają się kolejno na jednym szczególe.
3. Gromadzą dane w sposób systematyczny, chronologiczny.
4. Lepiej radzą sobie przypominając fakty, niż wyciągając wnioski.
5. Zapisują materiał w porządku sekwencyjnym.
6. Dobrze prowadzą rachunki, planują budżet, ustalają harmonogramy, prowadzą rej estry.
7. Są dobrzy w księgowości, finansach, programowaniu komputerowym, pracach korektorskich, redakcyjnych.
8. Dobrze orientują się w przewodnikach, rozkładach jazdy itp.
9. Rzadko spóźniają się.

### W jaki sposób najszybciej się uczą?

Media	
<b>Materiał drukowany</b>	Idealny dla wzrokowców z dominującą lewą półkulą.
<b>Materiał graficzny</b>	Przydaj etykiety i opisz materiał graficzny.

<b>Materiał audiowizualny</b>	Korzystaj z pisemnych opisów i skryptów, rób notatki, które możesz później przeglądać.
<b>Komputer</b>	Czytaj podręcznik lub rób notatki, jeśli program ma wyłącznie charakter graficzny
<b>Czynności absorbujące ręce</b>	Czytaj instrukcje dotyczące danej czynności lub napisz swoje własne.
<b>Czynności z życia codziennego</b>	Odnieś się do pisemnego opisu danych czynności.
<b>Uczenie przez instruktora</b>	Jeśli prezentacja ma charakter słuchowy, dotykowy lub kinestetyczny, napisz własny plan, instrukcje lub wytyczne, do których będziesz się mógł później odnieść.

Opracowanie: Anna Najda na podstawie: Ricki Linksman „W jaki sposób szybko się uczyć”.

#### WZROKOWCY:

- przyswajają informacje wizualnie,
- są wrażliwi na wizualne elementy otoczenia,
- w czasie czytania robią przerwy i „zapatrują się w dal”,
- utrzymuj ą kontakt wzrokowy z rozmówcą,
- dobrze zapamiętują twarze.

#### Wzrokowcy z dominującą prawą półkula.

##### Jacy są?

1. Zwracają szczególną uwagę na obrazy, elementy graficzne, kolory, kształty, relacje przestrzenne.
2. Dostrzegają globalny obraz całości, dopiero potem rejestruj ą szczegóły.
3. Myśl ą o rzeczach w sposób symultaniczny.
4. Dokonuj ą skojarzeń obrazów, wizualizuj ą wszystko, nawet pojęcia abstrakcyjne.
5. Słabo zapamiętuj ą teksty pełne słów i liczb.
6. Często trac ą poczucie czasu.
7. Zajmuj ą się projektowaniem domów, ogrodów, malarstwem, tworzeniem biżuterii, mod ą, prowadz ą salony piękności.

#### W jaki sposób najszybciej się ucz ą ?

<b>Media</b>	
<b>Materiał drukowany</b>	Opatrz tekst rysunkami i diagramami.
<b>Materiał graficzny</b>	Idealny dla wzrokowców z dominującą prawą półkula.
<b>Materiał audiowizualny</b>	Teksty i materiały audio bez elementów graficznych uzupełnij wykonanymi przez siebie szkicami i rysunkami
<b>Komputer</b>	Programy tekstowe uzupełnij własnymi ilustracjami, rysunkami lub mapami umysłowymi
<b>Czynności absorbujące ręce</b>	Zrób ilustrowaną broszurę opisując ą dan ą czynność
<b>Czynności z życia codziennego</b>	Rób notatki na temat tego, co się dzieje i zilustruj je.
<b>Uczenie przez instruktora</b>	Jeśli instrukcja ma charakter słuchowy, dotykowy lub kinestetyczny, rób notatki, rysuj ąc szkice lub rysunki zwi ązane z tematem

Opracowanie: Anna Najda na podstawie: Ricki Linksman „W jaki sposób szybko się uczyć”.

		<b>Strategie umożliwiające adaptację niekorzystnego środowiska dla twoich potrzeb</b>
<b>Superłącze</b>	<b>Najlepsze środowisko edukacyjne</b>	
<b>Wzrokowcy z dominującą lewą półkula</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiał drukowany i mówca są wyraźnie widoczni.</li> <li>- Brak wizualnego bałaganu i dezorganizacji.</li> <li>- Materiał drukowany jest schludny i pozbawiony błędów.</li> <li>- Możesz pracować zarówno przy muzyce czy innych zakłóceniach dźwiękowych, jak i w ciszy, ponieważ nie skupiasz uwagi na bodźcach słuchowych.</li> <li>- W pomieszczeniu są segregatory, plansze z harmonogramami, kalendarze i zegary.</li> <li>- Instruktor przybywa o czasie i kończy zajęcia punktualnie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Staraj się siedzieć z przodu.</li> <li>- Utrzymuj w swoim miejscu pracy czystość i porządek . Zaproponuj, że posprzątasz, zrobisz porządek i upiększysz resztę pomieszczenia.</li> <li>- Popraw błędy w materiale drukowanym</li> <li>- Poproś o harmonogram zajęć. Noś zegarek. Zaproponuj, że będziesz czuwał nad czasem.</li> </ul>
<b>Wzrokowcy z dominującą prawą półkula</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiał graficzny i drukowany oraz mówca są wyraźnie widoczni.</li> <li>- Środowisko atrakcyjne wizualnie, kolorowe i inspirujące.</li> <li>- Wygodne siedzenia i krzesła.</li> <li>- Swobodny rozkład zajęć pozwala ci przychodzić i wychodzić o różnych porach.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siadaj z przodu.</li> <li>- Dbaj, by twoje miejsce pracy było kolorowe, dobrze urządzone i przyjemne.</li> <li>- Zaproponuj, że upiększysz tę część pomieszczenia, na którą musisz patrzeć.</li> <li>- Wybierz wygodne siedzenie lub przynieś własną poduszkę, by dobrze ci się siedziało.</li> <li>- Używaj ozdobnego kalendarza o różnokolorowych kartkach, wpisując do niego w sposób artystyczny terminy i godziny spotkań. Pisz wiadomości na nalepkach, by przyciągały twoją uwagę i przypomniały ci o ważnych datach i terminach.</li> </ul>

<b>SUPERŁĄCZE</b>	<b>Kinestetycy z dominującą lewą półkula</b>	<b>Kinestetycy z dominującą prawą półkula</b>
<b>Materiał drukowany</b>	Odtwarzaj słowa lub wizualizuj akcję, stopniowo, krok po kroku.	Odtwarzaj fizycznie słowa lub wizualizuj akcję.
<b>Materiał graficzny</b>	Odtwarzaj fizycznie materiał graficzny lub wizualizuj akcję, stopniowo, krok po kroku.	Odtwarzaj fizycznie materiał graficzny lub wizualizuj akcję.
<b>Materiał audio-wizualny</b>	Udramatyzuj lub wizualizuj akcję w sposób sekwencyjny.	Odtwarzaj fizycznie lub wizualizuj akcję.
<b>Komputer</b>	Odtwarzaj fizycznie tekst i grafiki	Tekst i grafiki komputerowe należy

	komputerowe lub wizualizuj akcję, stopniowo, krok po kroku.	odtworzyć fizycznie lub wizualizować akcję przy pełnej wolności poruszania się i wyobraźni.
<b>Czynności absorbujące ręce</b>	Czynności o charakterze wizualnym, słuchowym i dotykowym należy wykonywać fizycznie lub wizualizować akcję stopniowo, krok po kroku, ujmując wszystko w słowa	W przypadku czynności o charakterze wizualnym, słuchowym i dotykowym: bierz udział w czynnościach lub wizualizuj akcję przy pełnej wolności poruszania się i wyobraźni.
<b>Czynności z życia codziennego</b>	Idealne dla kinestetyków z dominującą lewą półkulą. Stosuj podejście stopniowe, krok po kroku, ujmując wszystko w słowa.	Idealne dla kinest. Z dominującą prawą półkulą. Stosuj podejście globalne.
<b>Uczenie przez instruktora</b>	Prezentacje o charakterze wizualnym, wzrokowym, słuchowym i dotykowym należy przeprowadzać fizycznie lub wizualizować akcję stopniowo, krok po kroku, ujmując wszystko w słowa.	Instrukcje o charakterze wizualnym, wzrokowym, słuchowym i dotykowym powinny być odtwarzane fizycznie. Wizualizuj akcję przy pełnej wolności poruszania się i wyobraźni.

## KINESTETYCY

- uczą się poprzez ruchy swoich dużych mięśni motorycznych,
- lubią poruszać się,
- są niespokojni, kiedy muszą być beczynni.

### Lewa półkula

1. Lubią rozmawiać przy pracy czy wykonywaniu ćwiczeń.
1. Potrafią opisywać to, co robią i podążać za werbalnymi wskazówkami dotyczącymi aktywności ruchowej.
2. Lubią korzystać podczas pracy z plansz, struktury, formuły. Lubią rozwiązywać zadania pisząc na tablicy czy dużej planszy.
1. Zapamiętują to, co robią, lubią zadania z jasno określonym celem.
1. Chętnie stawiają czoła wyzwaniom, lubią współzawodnictwo.
1. Lubią sporty i gry o ściśle określonych regułach
2. Są systematyczni i uporządkowani, igitalizują zadania.

### Prawa półkula

1. Przetwarzają informacje w sposób intuicyjny i emocjonalny, uczą się metodą prób i błędów.
1. Są kreatywni i spontaniczni, uczą się w nieustrukturalizowany sposób.
1. Myślą symultanicznie o kilku rzeczach na raz i zajmują się kilkoma zagadnieniami.
1. Są impulsywni, lubią szybko widzieć rezultaty swoich działań.
1. Nie przywiązują wagi do perfekcyjnego wykonania.
1. Słabo przedstawiają fakty, koncentrują się na kwintesencji, nie lubią zbyt dużo mówić.
1. Mają dobrą orientację wzrokowo - przestrzenną.
1. Brak poczucia czasu. Spóźniają się, ale też zostają po godzinach.
1. Nie lubią czytać uporządkowanych dłuższych tekstów, gdzie jest dużo detali.
1. Zdarza się, że uważają jakąś pracę za wykonaną tylko dlatego, że wcześniej o tym pomyśleli.
1. Muszą znać ogólny obraz i rezultat końcowy.

Opracowała:

Marzena Rybicka - Szymańska na podstawie Ricki Linksman „W jaki sposób szybko się uczyć”.

## ŚLUCHOWCY

- ze światem komunikują się poprzez słowa,
- uczą się słuchając,
- lubią muzykę, nie znoszą ciszy.

Śluchowcy z dominującą lewą półkulą.

Jacy są?	W jaki sposób poznają?	
1. Materiał prezentują kolejno, w sposób szczegółowy. 2. Są wrażliwi na sposób mówienia innych – np. błędy gramatyczne, dykcja, ubogie słownictwo. 3. Są dobrymi mówcami, prawnikami, pisarzami, prezenterami. 4. Zadają mnóstwo pytań, ciągle inicjują rozmowy. 5. Czasami mówią na głos do siebie, myślą „na głos”. 6. Pracują w sposób sekwencyjny, mają porządek w notatkach. 7. Chętnie udzielają instrukcji, wyjaśnień, wszystko komentują. 8. Lubią muzykę, dobrze czytają nuty. 9. Szybko rozumieją słowne komunikaty.	<b>Materiał drukowany</b>	Czytając materiał na głos i dyskutując na jego temat.
	<b>Materiał graficzny</b>	Rozmawiając o prezentowanym materiale oraz dyskutując o nim z innymi.
	<b>Materiał audio-wizualny</b>	Idealny dla słuchowców z dominującą lewą półkulą. W przypadku mediów wizualnych pozbawionych dźwięku, rozmawiając z innymi o prezentowanym materiale.
	<b>Komputer</b>	Czytając na głos każdy tekst, jaki pojawi się na ekranie.
	<b>Czynności absorbujące ręce</b>	Rozmawiając na temat danych czynności w trakcie ich wykonywania oraz postępując według szczegółowych instrukcji, krok po kroku
	<b>Czynności z życia codziennego</b>	Rozmawiając na temat danych czynności w trakcie ich wykonywania oraz postępując według szczegółowych instrukcji, krok po kroku.
	<b>Uczenie przez instruktora</b>	W przypadku prezentacji o charakterze wizualnym, dotykowym czy kinestetycznym, zadając pytania, dyskutując, opisując zachodzące procesy, odczytując na głos to, co zapisałeś lub opisując słownie kolejne posunięcia, krok po kroku.

Opracowała: Danuta Bieńczyk na podstawie: Ricki Linksman „W jaki sposób szybko się uczyć”.

## NAJLEPSZE ŚRODOWISKO EDUKACYJNE

<b>Dotykowcy z dominującą lewą półkulą</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Środowisko jest przyjazne fizyczne</li><li>•emocjonalnie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Siedź na wygodnych krzesłach lub przynieś swoje poduszki, by poczuć się lepiej na niewygodnych siedzeniach</li><li>•Jeśli nie lubisz klimatyzacji i kaloryferów, trzymaj się z</li></ul>
--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Siadaj obok osób, które lubisz</li> <li>•Znasz rozkład zajęć i widzisz zegar</li> <li>•Pomieszczenie jest schludne i uporządkowane</li> <li>•Słuchając lub czytając możesz pisać, rysować i bazgrać do woli</li> <li>•Możesz pracować przy muzyce, którą lubisz lub w ciszy</li> <li>•Instruktor z pozytywnym stylem komunikacji</li> </ul>	<p>dala od wentylatorów i nawiewników. Jeśli nie lubisz oślepiającego światła słonecznego, unikaj siadania w słońcu. Jeśli lubisz słońce, chcesz patrzeć na zielen lub mieć kojący widok, siadaj przy oknie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Wybierz miejsce, w którym dobrze się czujesz emocjonalnie .siadaj obok osób, które lubisz.</li> <li>•Poproś o plan zajęć. Noś zegarek</li> <li>• Swoje papiery trzymaj w organizerze.</li> <li>•Miej pod ręką czyste kartki i długopis, możesz bazgrać tak, aby innym to nie przeszkadzało</li> <li>•Jeśli chcesz słuchać muzyki weź ze sobą słuchawki</li> </ul>
<b>Dotykowcy z dominującą prawą półkulą</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Wygodne siedzenia, być może będziesz chciał wyciągnąć się na podłodze lub zsunąć się na krzesło</li> <li>•Możesz usiąść blisko osób, które lubisz,</li> <li>• z dala od tych, które ciebie nie lubią</li> <li>•Wolno ci bazgrać, szkicować lub malować</li> <li>•Możesz pracować w ciszy lub przy muzyce, musi to być jednak muzyka, którą lubisz</li> <li>•Swobodny rozkład zajęć</li> <li>•Instruktor to ktoś kogo lubisz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Wybierz sobie wygodne siedzenie, fizycznie i emocjonalnie przyjazne. Przynieś poduszki, jeśli jest ci niewygodnie</li> <li>•Jeśli lubisz krajobraz usiądź przy oknie</li> <li>•Siadaj w pobliżu lub z dala od kaloryferów, urządzeń do klimatyzacji lub silnego światła słonecznego, w zależności od samopoczucia</li> <li>•Siadaj koło kogoś, kogo lubisz, unikaj siadania w pobliżu osób, które cię denerwują</li> <li>•Miej pod ręką coś do bazgrania</li> <li>•Jeśli lubisz słuchać muzyki, która cię odpręża używaj słuchawek</li> <li>•Korzystaj z kalendarza z kolorowymi kartkami i używaj nalepek, by pamiętać o ważnych datach</li> <li>•Trzymaj na stole lub biurku gadżety, które lubisz. Niech twoje biurko ma nadane przez ciebie charakterystyczne cechy</li> </ul>

### Opracowała

Marzena Rybicka - Szymańska na podstawie Ricki Linksman „ W jaki sposób szybko się uczyć”.

### NAJLEPSZE ŚRODOWISKO EDUKACYJNE

<b>Kinestetycy z dominującą lewą półkulą</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Mnóstwo miejsca, by można się wyciągać i poruszać</li> <li>•Możesz wstać z miejsca, przy którym się uczysz</li> <li>•Wygodne siedzenia</li> <li>•Tablice lub plansze, na których pisze się na stojąco</li> <li>•Schludne zorganizowane pomieszczenie</li> <li>•Rozkład zajęć</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Siedz z tyłu pomieszczenia, byś mógł się poruszać</li> <li>•By lepiej się siedziało przynieś poduszkę</li> <li>•Noś zegarek, by nie tracić poczucia czasu</li> <li>•Poproś o plan zajęć</li> <li>•Jeśli lubisz muzykę weź ze sobą słuchawki</li> <li>•Siedząc poruszaj rękami i nogami, gdy poczujesz zmęczenie</li> <li>•Odizoluj się, by nie rozpraszały cię ruchy innych</li> </ul>
<b>Kinestetycy z dominującą prawą półkulą</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Wystarczająco dużo miejsca, by się wyciągnąć i poruszać</li> <li>•Możesz wstać z miejsca, przy którym się uczysz</li> <li>•Wygodne krzesła i dużo miejsca do siedzenia lub wyciągnięcia się na podłodze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Wybierz miejsce, w którym możesz się poruszać</li> <li>•Upewnij się czy siedzenia są wygodne, przynieś sobie poduszki</li> <li>•Jeśli lubisz muzykę weź ze sobą słuchawki</li> <li>•Odizoluj się, by nie rozpraszały cię ruchy</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>•Możesz pracować przy muzyce lub w ciszy</li><li>•Możesz wyglądać przez okno, by nie rozpraszały cię ruchy innych</li><li>•Tablice lub plansze do pisania na stojąco</li><li>•Wolno ci kończyć wcześniej lub zostawać dłużej niż planowano</li></ul>	<p>innych</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Używaj kalendarza z kolorowymi kartkami i nalepek, by pamiętać o ważnych terminach i datach</li></ul>
--	--	--

Opracowała:

*Marzena Rybicka - Szymańska na podstawie Ricki Linksman „ W jaki sposób szybko się uczyć”*