

## Test - czy umiem się uczyć?

Jeśli chcesz sprawdzić, czy umiesz się uczyć, odpowiedz szczerze na pytania. Zaznacz odpowiedzi TAK, NIE lub NIE WIEM .. Wpisuj odpowiedzi zgodnie z pierwszą myślą, jaka Ci przychodzi do głowy.

Czy umiem się uczyć?	TAK	NIE	Nie wiem
1. Na biurku mam moje ulubione drobiazgi i fotografie, ale często szukam ołówka, gumki czy innych drobiazgów.			
2. Odrabiam zadanie w dniu, w którym jest zadane, bo lepiej pamiętam materiał i od razu mam powtórkę.			
3. Uczę się wtedy, kiedy znajdę czas. Nie mam planu swoich zajęć domowych.			
4. Mam swoje sposoby na uczenie się. Wiem, co mi pomaga w nauce.			
5. Uczę się na pamięć, jeśli czegoś nie rozumiem.			
6. Im więcej razy zrobię powtórki, tym więcej i łatwiej zapamiętam.			
7. Wolę mieć wiedzę „na świeżo”, wtedy dobrze pamiętam, dlatego najczęściej uczę się dzień przed lekcjami.			
8. Robię notatki, podkreślam, używam kolorów, przyklejam karteczki, aby mieć ważne rzeczy do zapamiętania przed oczami.			
9. Łatwo się rozpraszam. Mam kłopoty, jeśli muszę się dużo uczyć.			
10. W trakcie nauki, nie zajmuję się innymi sprawami, wyciszam telefon, zamykam niepotrzebne strony w Internecie.			
11. Jak chcę dobrze się przygotować do sprawdzianu, to zarywam noce.			
12. Robię plan, kiedy i co mam zrobić z danego przedmiotu. Rozkładam naukę w czasie i dzielę ją na części.			
13. Uczę się w ostatniej chwili, gdy nie mam już wyjścia, bo nie lubię się uczyć.			
14. Staram się zrozumieć to, czego się uczę. Jak nie rozumiem, szukam odpowiedzi.			
15. Mam problemy z odpowiedzią, chociaż dobrze się nauczyłam(em).			

### Klucz do testu

Za każdą odpowiedź *TAK* na pytania: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 policz sobie 10 punktów.

Za każdą odpowiedź *NIE* na pytania: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 policz sobie 10 punktów.

Za każdą odpowiedź *NIE WIEM* - policz 5 punktów.

### Podsumuj punkty i sprawdź, co to może oznaczać.

**100 - 150 punktów:** naprawdę wiesz jak się uczyć! Masz wiedzę, jak uczyć się skutecznie, a jeśli korzystasz z tej wiedzy, to pewnie masz wysokie wyniki i jesteś dobrym uczniem. A może znasz już jakąś lekturę na ten temat i stąd tak doskonałe rezultaty?

**50 - 99 punktów:** potrafisz się uczyć! Wiesz, jak pracować by osiągnąć dobre rezultaty. Masz jednak pewne słabe punkty, na które warto zwrócić uwagę. Zapoznaj się z zagadnieniami dotyczącymi sposobów uczenia się, a Twoja nauka stanie się jeszcze łatwiejsza i bardziej przyjemna.

**0 - 49 punktów:** Twoje sposoby na uczenie się pozostawiają wiele do życzenia. Warto podjąć wysiłek i zdobyć wiedzę o tym, jak uczyć się szybciej, łatwiej i skuteczniej. Na pewno szybko okaże się, że Twoje oceny poszybują do góry!

### **KWESTIONARIUSZ STYLÓW UCZENIA SIĘ**

1. Gdy masz przeliterować słowo
  - a) Widzisz słowo w umyśle
  - b) Wypowiadasz je na głos
  - c) zapisujesz je na kartce
2. Gdy przypominasz sobie jakiś szczególny moment
  - a) Widzisz wyraźnie obrazy w umyśle
  - b) Słyszysz dźwięki i głosy
  - c) Pamiętasz jak się czułeś
3. Ucząc się zasad działania komputera
  - a) Czytasz instrukcje obsługi
  - b) Słuchasz innych
  - c) Uczysz się metoda prób i błędów
4. Gdy się skupiasz i koncentrujesz , Twoja uwagę odwraca:
  - a) Nieporządek
  - b) Hałas
  - c) Ruch
5. Gdy uczysz się nowego ( np. angielskiego) słówka :
  - a) Patrzysz na słówko i obrazek
  - b) Powtarzasz słówko na głos
  - c) Wielokrotnie je zapisujesz
6. Rozmawiając:
  - a) Mówisz niewiele i nie lubisz słuchać zbyt długo
  - b) Lubisz zarówno słuchać jak i mówić
  - c) Dużo się poruszasz i gestykulujesz rękami.
7. Gdy jesteś chwalony za dobra pracę:
  - a) Wolisz otrzymać pisemna pochwałę
  - b) Usłyszeć jak ktoś mówi pochwały pod twoim adresem
  - c) Zostać poklepanym po plecach i być uściśniętym
8. Gdy oglądasz telewizję lub czytasz opowiadanie:
  - a) Pamiętasz jak wyglądali ludzie i miejsca
  - b) Pamiętasz co zostało powiedziane
  - c) Pamiętasz działania i uczucia osób
9. Gdy próbujesz zrozumieć czyjś nastrój:
  - a) Oglądasz twarz osoby
  - b) Słuchasz jej głosu
  - c) Po prostu to czujesz i rozumiesz z ruchu jej ciała

10. Gdy jesteś zły i przygnębiony:
- a) Jesteś cichy i gotujesz się w sobie
  - b) Krzyczysz
  - c) Chodzisz w koło i zaciskasz pięści i trzaskasz drzwiami
11. Gdy składasz jakieś urządzenie:
- a) Czytasz instrukcje obsługi
  - b) Prosisz kogoś o radę
  - c) Najpierw próbujesz to zrobić
12. Gdy twój nauczyciel coś wyjaśnia:
- a) Obserwujesz go uważnie
  - b) Słuchasz , niekoniecznie na niego patrząc
  - c) bujasz się na krześle i wierzysz

Klucz do interpretacji testu:

większość odpowiedzi

A - wzrokowiec,

B- słuchowiec,

C- kinestetyk

## Rozpoznaj swój styl uczenia się

<i>kiedy</i>	<i>wzrokowiec</i>	<i>słuchowiec</i>	<i>Czuciowiec/ kinestetyk</i>
<b>Piszesz</b>	Czy starasz się zobaczyć słowo?	Czy starasz się usłyszeć fonetyczną wymowę słowa? Zwracasz uwagę na barwę głosu?	Czy zapisujesz słowo, żeby przekonać się czy poprawnie jest napisane?
<b>Mówisz</b>	Czy mówisz niewiele i nie lubisz słuchać zbyt długo? czy lubisz takie słowa jak: zobacz, wyobraź sobie, zobrazuj?	Czy lubisz słuchać, ale nie możesz się doczekać, żeby odpowiedzieć? Używasz takich słów jak: posłuchaj, pomyśl, usłysz?	Czy mówiąc dużo gestykulujesz? Czy używasz takich słów jak: dotknij, potrzymaj, weź, poczuj?
<b>Koncentrujesz się</b>	Czy rozprasza cię nieporządek i ruch?	Czy rozpraszają cię hałasy i ostre dźwięki?	Czy rozpraszają cię czynności, aktywności innych wykonywane wokół ciebie?
<b>Spotykasz kogoś ponownie</b>	Czy zapominasz imiona, ale zapamiętujesz twarze lub miejsce spotkania?	Czy zapominasz twarze, ale pamiętasz imiona lub to o czym rozmawialiście?	Czy najlepiej pamiętasz to co razem robiliście?
<b>Kontaktujesz się w sprawach zawodowych</b>	Czy preferujesz bezpośrednie spotkania twarzą w twarz?	Czy preferujesz rozmowę telefoniczną?	Czy rozmawiasz idąc/ chodząc lub wykonując inne czynności?
<b>Czytasz</b>	Czy lubisz opisowe sceny lub potrafisz wyobrazić sobie akcję?	Czy lubisz dialogi, rozmowy lub słuchać pogawędek bohaterów?	Czy preferuje książki akcji lub w ogóle raczej rzadko czytasz?
<b>Robisz coś nowego w pracy/ szkole</b>	Czy lubisz oglądać prezentację, slajdy, plakaty, diagramy, przedmioty?	Czy preferujesz instrukcje słowne lub lubisz porozmawiać z kimś na ten temat?	Czy lubisz od razu rozpocząć pracę i wypróbować nową rzecz?
<b>Składasz coś w całość</b>	Czy najpierw patrzysz na instrukcje obsługi i ilustracje?	Pytasz kogoś, żeby usłyszeć instrukcję?	Nie czytasz instrukcji i starasz się samodzielnie dojść jak to zrobić?
<b>Potrzebujesz pomocy z programem komputerowym</b>	Czy szukasz zdjęć lub rysunków, przejrzystej instrukcji?	Czy dzwonisz do kogoś po pomoc, pytasz kolegę lub złościsz się/ krzyczysz	Czy próbujesz aż do skutku lub próbujesz rozwiązać problem na innym komputerze?

## Metody uczenia się, a style uczenia się

<b>Wzrokowiec</b> <b>Metody wizualne</b>	<b>Sluchowiec</b> <b>Metody słuchowe i werbalne</b>	<b>Kinestetyk</b> <b>Metody ruchowe</b>
Obejmują wizualizację, oglądania, tworzenie schematów, rysunków i tabel	Obejmują głośne czytanie, mówienie i pisanie, rozmawianie i aktywne słuchanie	Wykorzystują ruch, odrzucają bierne siedzenie na miejscu podczas nauki
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Wypisuj najważniejsze hasła na kartce, używaj kolorowych długopisów</li> <li>✓ Rysuj schematy, twórz diagramy, tabele i wykresy</li> <li>✓ Wypisuj zagadnienia w punktach</li> <li>✓ Twórz fiszki z obrazkami, rysunkami i prostymi schematami</li> <li>✓ Używaj kolorowych zakresłaczy do zaznaczania istotnych zagadnień lub trudnych słów</li> <li>✓ Twórz mamy myślowe</li> <li>✓ Słówka i ważne pojęcia wypisuj na kartkach i przyklej je w widocznych miejscach w domu; rzeczy których musisz się nauczyć miej w zasięgu wzroku</li> <li>✓ Pisząc słówka lub pojęcia umieść obok nich symbol lub obrazek</li> <li>✓ Oglądaj i analizuj informacje przedstawione na mamach, wykresach i schematach</li> <li>✓ Dużo czytaj</li> <li>✓ Zadbaj o czystość i porządek w miejscu nauki</li> <li>✓ Korzystaj ze słowników</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bierz udział w dyskusjach</li> <li>✓ Czytaj teksty na głos</li> <li>✓ Nagrywaj swoje słowa/ wypowiedzi podczas nauki i słuchaj ich w różnych sytuacjach</li> <li>✓ Po przeczytaniu materiału, opowiedz głośno (sobie lub komuś), co zapamiętałeś</li> <li>✓ Znajdź osoby, którymi będziesz mógł wyjaśnić niezrozumiałe treści lub podyskutować o tym</li> <li>✓ Przepisuj informacje, streszczając je i używając własnych słów</li> <li>✓ Powtarzaj na głos pojęcia, których się uczysz</li> <li>✓ Opisz swoimi słowami, to co zapamiętałeś po przeczytaniu tekstu</li> <li>✓ Zapisuj na karteczkach ważne informacje i przyczepiaj je w różnych miejscach</li> <li>✓ Omawiaj wykresy i diagramy</li> <li>✓ Postaraj się skojarzyć pojęcie z innym na zasadzie podobieństwa, przeciwieństwa</li> <li>✓ Układaj piosenki i rymowanki, zaśpiewaj to co się uczysz</li> <li>✓ Słuchaj słówek, oglądaj filmy w oryginale (bez dubbingu)</li> <li>✓ Słuchaj audiobooków (lektury)</li> <li>✓ Włącz spokojną i cichą muzykę podczas nauki</li> <li>✓ Zadbaj o spokój w miejscu nauki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Odgrywaj przed lustrem lub przed kimś rolę wykładowcy i opowiadaj co się nauczyłeś, używaj gestów i mimiki, chodząc po pokoju</li> <li>✓ Powtarzaj materiał wykonując różne czynności domowe</li> <li>✓ Nagrywaj swoje słowa podczas nauki i odtwarzaj je wykonując różne czynności domowe</li> <li>✓ Czytaj tekst chodząc w kółko po pokoju</li> <li>✓ Rysuj mapy myśli na dużych arkuszach</li> <li>✓ Kiedy powtarzasz słówka staraj się skojarzyć je z jakimś ruchem</li> <li>✓ Rób krótkie przerwy w nauce, wykonuj proste ćwiczenia ruchowe</li> <li>✓ Zapisuj pojęcia na dużej kartce lub tablicy, rysuj duże schematy</li> <li>✓ Twórz fiszki z hasłami lub rysunkami, które później rozłóż i ułóż w odpowiedniej kolejności</li> <li>✓ Powtarzaj materiał podczas spacerów z kimś, kto będzie cię słuchał</li> <li>✓ Na wycieczkach rozglądaj się uważnie, dotykaj wszystko co można</li> <li>✓ Konstruuaj modele, wycinaj</li> </ul>

Źródło:

file:///C:/Users/Pedagog/AppData/Local/Temp/Materiały%20dydaktyczne%20dla%20trenerów%20-%20Efektywne%20nauczanie-2.pdf